



**THIỀN HỌC ĐẠI CƯƠNG**  
**Tổ Sư Thiền - Thiền Tông**  
**PHƯƠNG PHÁP**  
**HÀNH TRÌ**

Phần 1





# *Khái Quát Chung*

**BẢN  
TÂM**

**DIỆU HUỆ  
VÔ THƯỢNG**

**ĐỊNH TUỆ  
ĐỒNG ĐẲNG**

**THÂN**

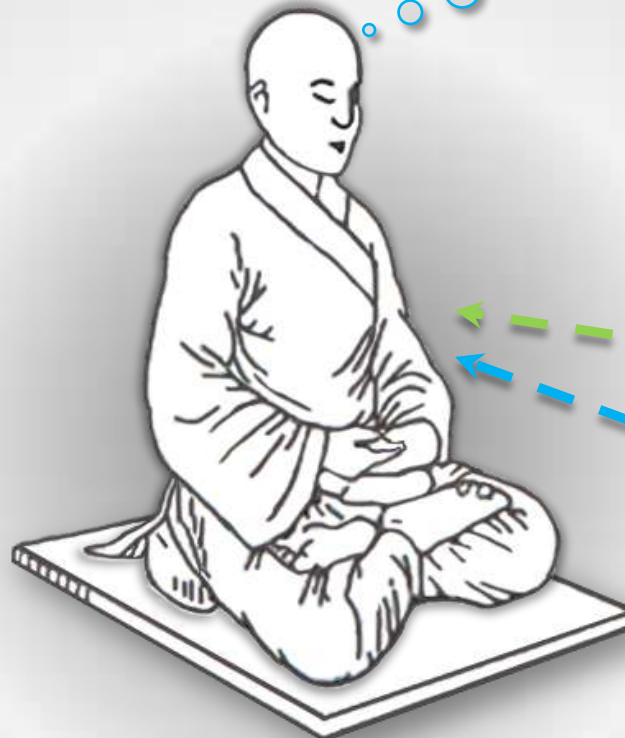
**TÂM SANH DIỆT**

**BIẾT LÀ  
CHÂN TÂM**

**TRI VỌNG**

**TÙY TỨC**

**SỖ TỨC**



**SƠ ĐỒ TÓM LƯỢC DỤNG CÔNG THỰC TẬP THIỀN**

# \* KHÁI QUÁT DỤNG CÔNG TU THIỀN

**DỤNG CÔNG  
QUA  
HAI PHƯƠNG  
DIỆN**

- 1 TU TẬP TRONG CẢNH TỊNH: Tọa Thiền.**
- 2 TU TẬP TRÊN CẢNH ĐỘNG: Trong sinh hoạt.**



# Phương Pháp Hỗ Trợ

# 1 DỤNG CÔNG TRÊN CẢNH TỊNH – TỌA THIÊN

## PHÁP SỐ TỨC 1

1 Pháp này là gì? → Số tức: Đếm hơi thở.

2 Thực hành như thế nào?

### ★ Khoan

Hít vào thở ra, đếm 1... Tương tự, đếm 2...  
Đếm từ 1 đến 10 thì bỏ và đếm lại 1...

### ★ Nhật

Hít vào đếm 1. Thở ra đếm 2... Tương tự, đếm 3...  
Đếm từ 1 đến 10 thì bỏ và đếm lại 1...

★ Nếu đang đếm mà bị nhầm hoặc quên số thì bỏ và đếm lại từ đầu.

3 Vì sao phải thực hành? {  
→ Vì khi mới tu, thân, tâm và hơi thở còn thô phù, loạn động.  
→ Nhờ số tức để thuần thực, sau này dụng công thông suốt, dễ hơn.  
→ Đồng thời, số tức dễ khinh an → Buổi đầu giúp làm chủ vọng niệm.

4 Cần lưu ý gì? {  
→ Dễ đạt định. Không chấp vào sở đắc. Không vượt bậc... Sẽ nói ở phần sau.  
→ Pháp này chỉ áp dụng trong cảnh tịnh. Không áp dụng vào các sinh hoạt.

5 Dụng công đến khi nào mới thành tựu pháp này?

→ Đếm cho đến khi nào không còn nhầm số, thấy nhẹ và vui là đã có đặc lực.

→ Nếu bỏ qua bước này, về sau có các trục trặc tắc nghẽn... thì cũng phải đếm lại.



1 **Pháp này là gì?** → Tùy tức: Biết rõ hơi thở.

2 **Thực hành như thế nào?** → Hơi thở đến đâu → biết rõ ràng.

3 **Vì sao phải thực hành?**

- Vì không còn thô phù, loạn động như lúc mới hạ thủ công phu.
- Nhưng chưa thuần thục → Do đó cần thực hành để điều tức.

4 **Cần lưu ý gì?**

- Sau một thời gian vọng tưởng nhọc nhằn, lúc này được an ổn; đồng thời do biết theo hơi thở,
- Cho nên giai đoạn này dễ rơi vào hôn trầm.

5 **Dụng công đến khi nào mới thành tựu pháp này?** → Chỉ thực hành một thời gian ngắn.

### \* TÓM LẠI

- Sở tức và tùy tức là hai pháp chủ yếu để điều thân, điều tức;
- Chỉ hỗ trợ cho buổi đầu mới thực hành thiền, chưa phải công phu chính.
- Không chấp, không kẹt vào → Rồi cho đây là pháp hành trì chính.

# \* CÂU HỎI CÙNG CỔ BÀI HỌC



- **Pháp Sở Tức và Tùy Tức có phải là phương pháp hành trì của Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam hay không? Vì sao?**

## ○ **Không. Vì:**

- Đây là hai pháp chủ yếu để điều thân, điều tức;
  - Chỉ hỗ trợ cho buổi đầu mới thực hành thiền, chưa phải công phu chính.
  - Không chấp, không kẹt vào đây, cho là pháp hành trì chính.
- Phương pháp hành trì của Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam là công phu hướng thẳng tụt tánh, ngộ thẳng tánh này.
  - Không trụ, dừng, kẹt trên phương tiện hay bất kỳ phương pháp nào cả.
  - Do đó, Thiền tông chủ trương: Lấy tâm làm tông. Lấy cửa không làm cửa pháp.





# Phương Pháp Hành Trì

# Pháp Tri Vọng



01

# BIẾT VỌNG KHÔNG THEO

## \* TÍNH TIÊU BIỂU CỦA PHÁP TRI VỌNG

Chưa ngộ  
ai cũng có vọng tưởng

Không khéo tu → Sống trên vọng

Vọng → Hiện thân của đau khổ

Tu hành → Trước tiên  
hàng phục vọng tưởng

\* Tướng Tri Vọng.

\* Tánh Tri Vọng.

**Tướng  
Tri Vọng**

- Ngồi yên, tỉnh giác.
- Nếu có niệm khởi thì biết nó là huyễn hóa, không theo.

**Tánh  
Tri Vọng**

- Tâm lắng lặng, không khởi, nhưng tự sáng biết rõ ràng.
- Hành giả thấy rõ, chơn và vọng đều từ một thể của tự tánh.
- Như sóng và nước tuy khác, nhưng đồng một tánh ướt.

\* Biết vọng thể nào thì “Biết vẫn còn là vọng giác”? Biết vọng thể nào thì “Biết là trí tuệ”?

- KHỞI BIẾT ĐỂ BIẾT = VỌNG GIÁC
- KHÔNG KHỞI MÀ TỰ SÁNG BIẾT = TRÍ TUỆ
- Nếu cho rằng, cái biết vọng tướng vẫn còn là vọng giác → Thì ai biết đó là vọng giác? ⇔ Nếu không phải là chân tâm đang sẵn đó?

**→ BUÔNG LUÔN ĐI → TÁNH NÀY LIỀN ĐÓ HIỂN HIỆN, BẬT NGHI NGỜ.**

**THIỀN  
THIỀN - NA**

\* Con đường ngộ nhập:

- Ngay đây liền nhận = Đốn ngộ.
- Tu tập dần → Tổ ngộ.

**TĨNH LỰ  
LẮNG NIỆM LỰ**

\* Có hai lối vào như vừa nêu trên:

- Ngay đây nhận tâm → Niệm lự tự vắng bật.
- Khéo léo hạ thủ công phu (*Lắng niệm lự*) → Công phu thuần thực, đặc lự → Bản tâm tự bừng sáng → Niệm lự tự vắng bật = THIỀN.

**Tánh Tri vọng**

**Tướng Tri vọng**

**TĨNH LỰ  
DỪNG NGHIỆP**

\* Ba nơi tạo nghiệp:

- Thân - Miệng - Ý.
- Trong đó, Ý làm chủ.
- Ý = Là niệm lự.

*Tĩnh lự → Dừng ý nghiệp.*

*Niệm lự bật → Tâm bừng sáng.*

*Tâm sáng – Nghiệp dừng → Giải thoát.*

**THIỀN = TĨNH LỰ ⇔ TRI VỌNG → Sẽ Dừng Ý nghiệp + Ngộ tâm → Giải thoát sanh tử.**

# ỨNG DỤNG PHÁP TRI VỌNG THỂ NÀO ĐỂ ĐÚNG VỚI TÍNH CHẤT THẬT CỦA NÓ LÀ THIÊN TỐI THƯỢNG THỪA

✦ THỰC HÀNH SAI DO KHÔNG HIỂU THẤU, KHÔNG KHÉO DỤNG CÔNG

**Bản chất “Pháp Tri vọng” vốn là phương pháp hành trì của Thiên Tối Thượng Thừa.**

**Nếu hành giả nào không nhận hiểu thấu đáo, dụng công bị sai.**

**Có thể vô tình bị nhầm, sai lệch với tính chất thật của nó.**

# \* TRI VỌNG TỐI THƯỢNG THỪA

**ĐỐI VỚI HÀNH GIẢ CHƯA KIẾN TÁNH, CÒN ĐANG DỤNG CÔNG TU TẬP “PHÁP TRI VỌNG”,  
thì: DỤNG CÔNG NHƯ THẾ NÀO ĐỂ KHÔNG SAI VỚI THIÊN TỐI THƯỢNG THỪA?**

**1. KHÔNG ĐỐI TRI**

➔ **KHÔNG CHỈ - KHÔNG QUÁN.**

**2. KHÔNG TẠO TÁC**

- KHÔNG CẦN KHỞI “CÁI BIẾT” để BIẾT .
- Không biết về, biết theo như đếm vọng tưởng.
- KHÔNG CẦN DỨT TRỪ VỌNG TƯỞNG.

**3. CHỈ DÙNG TRÍ TUỆ thấu suốt vọng niệm không thật.**

**4. Không theo vọng tưởng.**

**5. Sống bằng bản tâm chân thật lặng mà sáng biết.**

- Đó là: “*Tu mà không tu*”, ⇔ Là “*Không chấp dụng công*”.
- Là: “*Không tu mà đang tu*”, ⇔ Là “*Dụng mà không có chỗ dụng*”.
- Là đúng “*Nguyên lý công phu tu tập Thiên Thượng Thừa*” mà Tổ Pháp Loa đã chỉ dạy.

# ĐỐI VỚI HÀNH GIẢ CHƯA KIẾN TÁNH, CÒN ĐANG DỤNG CÔNG TU TẬP “PHÁP TRI VỌNG”, thì: DỤNG CÔNG NHƯ THỂ NÀO ĐỂ KHÔNG SAI VỚI THIÊN TỐI THƯỢNG THỪA?

1. KHÔNG ĐỐI TRỊ

2. KHÔNG TẠO TÁC

3. CHỈ DÙNG TRÍ TUỆ thấu suốt vọng niệm không thật.

4. Không theo vọng tưởng.

5. Sống bằng bản tâm chân thật lặng mà sáng biết.

- 1
- Không theo vọng tưởng (*không mê*);
  - Dùng trí tuệ thấu suốt vọng tưởng vốn không thật (*không làm*);
  - Sống bằng bản tâm “lặng mà sáng biết” → **Đó là đang tu.**
- \* Nhưng hành giả không đối trị, không tạo tác,  
→ Thì không có dấu vết tu hành → **Cho nên như là không tu.**

- Đây là: “**Tu mà không tu**” ⇔
- Bởi “**Không chấp dụng công**”.

- 2
- \* Hơn nữa, hành giả không đối trị, không tạo tác,  
→ Thì không có dấu vết tu hành → **Cho nên như là không tu.**
- Tuy như là không tu, nhưng không theo vọng tưởng (*không mê*);
  - Dùng trí tuệ thấu suốt vọng tưởng vốn không thật (*không làm*);
  - Sống bằng bản tâm “lặng mà sáng biết” → **Thì Lại là đang tu.**

- Là: “**Không tu mà đang tu**”, ⇔
- Bởi “**Dụng mà không có chỗ dụng**”.

“Người tu tập thiên định không được chấp dụng công, dụng mà không có chỗ dụng, gọi là Thiên thượng thừa”.

Tổ Pháp Loa



## ✿ BÀI TẬP

✿ Có người cho rằng, tri vọng (*Biết vọng không theo*) giống như vớt bọt để lấy nước. Bọt do nước biến hiện, nếu vớt hết bọt thì lấy nước ở đâu?



1

### ✿ KHÔNG ĐƯỢC LÀM: KHÔNG LÀM NHẬN BỌT LÀM NƯỚC.

- Bọt do nước biến thành ⇔ Vọng tướng, từ tự tâm biến hiện.
- Tuy nhiên: Nước thì hay chở thuyền. Bọt sóng thì lật úp thuyền. ⇔ Cũng vậy:
- Tâm thì đưa chúng sanh đến an lạc, giải thoát. Vọng thì đưa vào sanh tử khổ đau.
- Không nên làm nhận bọt làm nước. Không nhận làm VỌNG làm CHƠN.

2

### ✿ KHÔNG BIẾT NHƯNG TỰ NÓI: Đã biết pháp tri vọng chưa?

- Chưa học kỹ, chưa dụng công, chưa có kinh nghiệm, chưa cảm nhận được kết quả → Thì rõ là chưa biết gì về pháp tri vọng cả (*Có học hiểu cũng chưa nhận được*).
- Chưa biết, biết chưa tới mà nói → Thì Pháp Tri Vọng kia là do quý vị trên tự quy ước đặt ra theo kiểu của họ, rồi tự phát ngôn tùy tiện → Tự mình làm cho mình làm.

## ✿ NHẬN CHÂN ĐÚNG ĐẪN PHÁP TRI VỌNG

### 1. Hòa Thượng Tông Chủ dạy Pháp Tri Vọng gồm có:

- ✧ **Tướng Tri Vọng:** Cho người thực hành Thiền chưa thuần thực, nhưng vẫn hướng tánh tu tập.
  - Ngồi yên, tỉnh giác. Nếu có niệm khởi thì biết nó là huyền hóa, không theo (Không đuổi dẹp).
- ✧ **Tánh Tri Vọng:** Cho hành giả đã có công phu thuần thực. Cụ thể:
  - Tâm lắng lặng, không khởi nhưng tự sáng biết rõ ràng.
  - Hành giả thấy rõ, chơn và vọng đều từ một thể của tự tánh.
  - Như sóng và nước tuy khác, nhưng đồng một tánh ướt.

### 2. Hành giả tin hiểu, áp dụng hạ thủ công phu → Khéo thể nhận:

- Đang khi vọng tưởng, tánh này không thiếu vắng.
- Vì tánh này luôn sẵn đủ, → Nên mới biết đang có vọng hoặc không vọng tưởng.
- Ai cũng sẵn đủ, nhưng hiện tại còn bị vọng chi phối → Bởi chưa khéo nhận lại.
- Đã khéo nhận lại thì vọng còn hay hết, đều không can hệ. Chỉ sống bằng tánh này.
- Công phu thuần thực, đặc lực → Vọng tưởng tự mất lực chi phối → Sẽ bình thường.
- Thời tiết nhân duyên chín muồi → Tánh này bùng vỡ → Vọng tưởng tự đứt bật.

## ✿ KẾT LUẬN

**VỚI HÀNH GIẢ CHƯA KIẾN TÁNH, CÒN ĐANG DỤNG CÔNG TU TẬP “PHÁP TRI VỌNG”, (TƯỚNG TRI VỌNG) → SẼ KHÉO DỤNG CÔNG ĐÚNG ĐẮN:**

**1. KHÔNG ĐỐI TRI** → **KHÔNG CHỈ - KHÔNG QUÁN.**

**2. KHÔNG TẠO TÁC**

- KHÔNG CẦN KHỞI “CÁI BIẾT” để BIẾT .
- Không biết về, biết theo như đếm vọng tưởng.
- KHÔNG CẦN DỨT TRỪ VỌNG TƯỞNG.

**3. CHỈ DÙNG TRÍ TUỆ** thấu suốt vọng niệm không thật.

**4. Không theo vọng tưởng.**

**5. Sống bằng bản tâm chân thật lặng mà sáng biết.**

✿ Cho thấy: **PHÁP TRI VỌNG**, không phải trừ diệt vọng tưởng.

✿ Do đó, không giống với việc Vớt Bọt Lấy Nước như suy nghĩ làm tưởng trên.



*Khi Nào  
Hết  
Vọng Tưởng?*

**1** ✨ **VỌNG TƯỞNG KHÔNG THẬT CÓ:**

- Không có chỗ cố định sanh ra → Sẽ có lúc hết.
- Bất giác chợt có, tìm lại liền không (*Cái bóng*).
- Thay đổi liên tục = Vô thường biến hoại.

**2** ✨ **NẮM VỮNG NGUYÊN LÝ:****GIÁC LÀ TU**

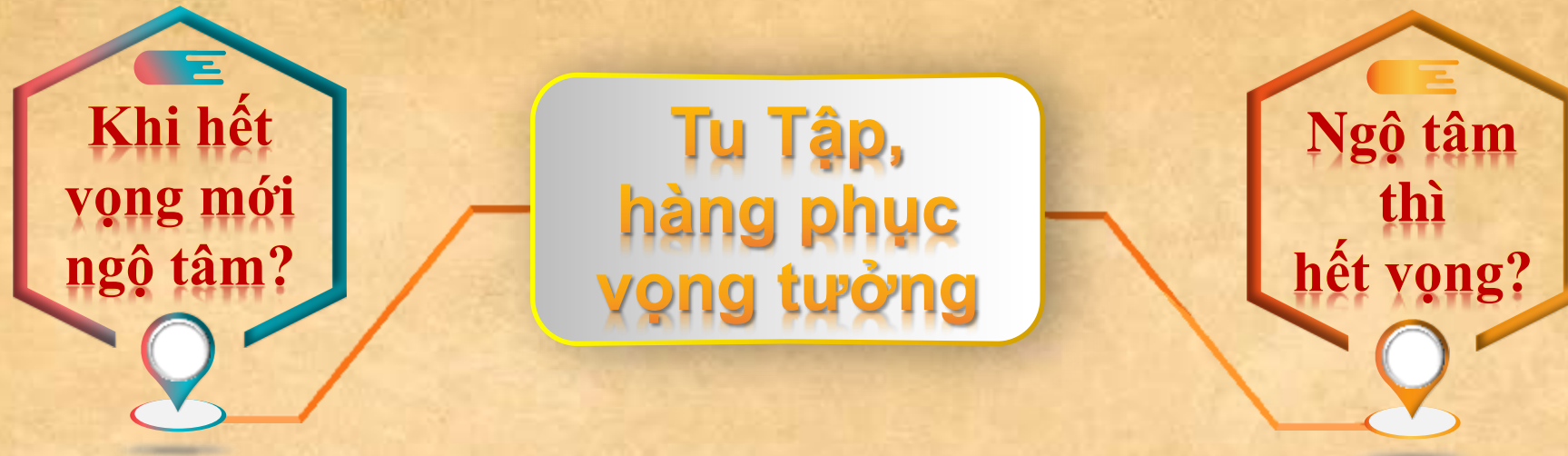
- Bất giác → Có vọng + Căn thức mê.
- Căn thức mê duy trì → Khiến vọng tưởng tồn tại.
- Giác sáng → Thì thức mê tự trừ → Cho thấy: **GIÁC LÀ TU.**

**3** ✨ **DỤNG CÔNG ĐÚNG PHÁP:****CHÍN MUÒI, BỪNG NGỘ  
CÁC VỌNG TỰ TRỪ**

- Nôn nóng trông bao giờ hết vọng, càng thêm vọng.
- Nắm nguyên lý, an lòng tu → Ổn định, dễ an định.
- Sức giác đủ mạnh, tâm tự bùng vỡ → Vọng tự hết.

**4** ✨ **TU ĐỂ GIÁC NGỘ TỰ TÁNH  
KHÔNG PHẢI ĐỂ TRỪ VỌNG**

- Không theo, cũng không trừ dẹp, chỉ hàng phục vọng đúng cách.
- Không quá quan trọng, quan tâm hoặc can thiệp trên vọng.



✧ ✧ Ngủ say, nằm mộng → Hết mộng mới tỉnh dậy ⇔ Hay bất cứ lúc nào tỉnh dậy thì liền hết mộng?

- ✓ Bất chợt ngộ tâm, vọng tự bật ⇔ Khi ấy vượt cả không gian và thời gian → Không có trước sau.
- ✓ Nhưng khi chưa ngộ tâm → Thì có làm gì, vọng vẫn hãy còn ⇔ Ngộ rồi → Vọng tự dứt bật.

# VỮNG TÂM, AN LÒNG, TỰ TIN, QUYẾT CHÍ TU TẬP

- ✦ Như người ngủ mê thì mơ thấy các cảnh trong mộng.
- ✦ Nhưng khi thức dậy thì các cảnh ấy không còn.
- ✦ Cũng thế, khi chưa tỏ ngộ thì vọng tưởng vẫn còn.
- ✦ Chỉ khi ngộ tâm thì vọng tưởng tự dứt bật.

**Cho nên**

**KHI CHƯA NGỘ TỰ TÁNH  
THÌ VỌNG TƯỞNG HẪY CÒN  
→ Là việc bình thường.**

✦ **Biết vậy, hành giả chỉ dụng công đúng pháp, không quan tâm đến vọng.**

✦ **Thời tiết nhân duyên chín muồi, tự tâm bừng sáng, các vọng sẽ tự dứt bật, vắng lặng, sáng rõ; chứ không mong ngóng để làm thêm gì cả.**

**VỮNG TÂM  
AN LÒNG ĐỂ  
CÔNG PHU**

