



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

Phần 2

Pháp Tu Thiền
Biết Có Chân Tâm



*** KINH LĂNG NGHIÊM**

Thể Bồ-đề Niết-bàn thanh tịnh từ vô thủy; tức là cái thức tinh nguyên minh nó hay sanh ra các duyên mà bị các duyên bỏ sót. Do chúng sanh bỏ sót cái bản minh này (*sáng suốt sẵn có*), cho nên phải chịu trôi vào các thú (*các nẻo luân hồi*).

*** SỰ THỰC**

- * Nhờ chân tâm, cho chúng ta thấy, nghe, biết (*Kiến văn giác tri*). → Do đó:
 - Ngay thấy, nghe, biết → Chân tâm đang hiện tiền, chưa thiếu vắng bao giờ.
- * Nhưng do chúng ta không nhận ra, sống theo vọng, trên vọng mà tu → Bỏ sót chân tâm.
- Do đó, Hòa Thượng nói cho biết: Ngay thấy, nghe, biết; chân tâm đang hiện tiền sẵn đó.
- Khi nghe dạy, đã nhận biết rồi → Khéo dụng công, nhận ra – Sống thẳng bằng chân tâm.

✦ Theo ý Hòa Thượng Tông Chủ chỉ dạy, tựu trung thực hành công phu qua hai giai đoạn:

1. Thực hành pháp: Biết Có Chân tâm

- Bằng tâm trong lặng sáng biết, hành giả nhận ra rõ ràng, mắt biết thấy là chân tâm, tai biết nghe là chân tâm... Ý biết pháp trần là chân tâm.
- Tóm lại, Hòa Thượng khẳng định ngay mọi thứ đối diện, chúng ta đang lặng sáng, thấy biết rõ ràng mà không động, mỗi mỗi thấy, nghe, biết..., chân tâm đang hiển hiện rõ ràng.

2. Đã thuần thực: Chân tâm hiện tiền

- Hòa thượng Tông chủ dạy: *Khi đã thuần thực, cái biết chân tâm luôn hiện tiền thì chuyển qua giai đoạn “thể nhập chân tâm”.*
- Đến đây hành giả thể nhận rõ chân tâm: *“Vốn tự không động, thường biết rõ ràng mà không cần khởi niệm phân biệt. Thân thang còn mãi, vốn tự như vậy”.*

* BÀI TẬP

Hòa Thượng Tông Chủ dạy chúng ta luôn tự nhắc: “*Mắt biết thấy là chân tâm, tai biết nghe là chân tâm... Ý biết pháp trần là chân tâm*”. Là có ý chỉ gì?



* Xác Định: Thấy, Nghe, Biết → Điều Từ Chân Tâm

- * **Sự thực:** Nhờ chân tâm, cho chúng ta thấy, nghe, biết (*Kiến văn giác tri*). → Do đó:
 - Ngay thấy, nghe, biết → Chân tâm đang hiện tiền, chưa thiếu vắng bao giờ.
- * Nhưng do chúng ta không nhận ra, sống theo vọng, trên vọng mà tu → Bỏ sót chân tâm.
 - Do đó, Hòa Thượng nói cho biết: Ngay thấy, nghe, biết; chân tâm đang hiện tiền sẵn đó.
 - Khi nghe dạy, đã nhận biết rồi → Khéo dụng công, nhận ra – Sống thẳng bằng chân tâm.

* Kinh Lăng Nghiêm

Thê Bồ-đề Niết-bàn thanh tịnh từ vô thủy; tức là cái thức tinh nguyên minh nó hay sanh ra các duyên mà bị các duyên bỏ sót. Do chúng sanh bỏ sót cái bản minh này (*sáng suốt sẵn có*), cho nên phải chịu trôi vào các thú (*các nẻo luân hồi*).

1

Thực hành pháp BIẾT CÓ CHÂN TÂM

- Ngay thấy biết là chân tâm. Vì sống bằng cái thấy biết của chân tâm cho nên **đang tu**.
- Nhưng không làm gì thêm cả, do đó như là **không tu**.

→ Đây là “**Tu mà không tu**”.

2

Đã thuần thực CHÂN TÂM HIỆN TIỀN

- Hằng sống bằng chân tâm hiện tiền chứ không làm thêm gì cả, do đó như là **không tu**.
- Nhưng không phải mê, mà là đang giác sáng, rạng ngời cho nên vẫn là **đang tu**.

→ Đây là “**Không tu mà tu**”.

* CHÂN THẬT TU THIỀN TỐI THƯỢNG THỪA

- * “**Tu mà không tu. Không tu mà tu**” như thế, không rơi vào dấu vết, tạo tác, sanh diệt.
- * Áp dụng công phu như vậy là “**Có pháp, nhưng vẫn không pháp**”;
- * Là chân thật tu hành theo tinh thần Thiền Tối Thượng Thừa (*Nhị Tổ Pháp Loa đã dạy*).

Vọng Tưởng

Và Chân Tâm



- * **Đang khi vọng tưởng, có chân tâm không? Nếu không thì ai đang biết vọng tưởng? Nếu có, tại sao lại bị vọng tưởng chi phối?**

* **Kinh Lăng Nghiêm**

Thể Bồ-đề Niết-bàn thanh tịnh từ vô thủy; tức là cái thức tinh nguyên minh nó hay sanh ra các duyên mà bị các duyên bỏ sót. Do chúng sanh bỏ sót cái bản minh này (sáng suốt sẵn có), cho nên phải chịu trôi vào các thú.

* **CHO THẤY**

- **Ngay khi vọng tưởng, chân tâm vẫn không mất → Cho nên mới biết vọng tưởng.**
- **Chỉ là chúng sanh sống trên nó, nhưng bỏ sót → Vì vậy thiếu lực, bị chi phối.**

LÀM SAO NHẬN BIẾT, ĐANG KHI VỌNG TƯỞNG, CHÂN TÂM KHÔNG THIẾU?

- Nếu không có chân tâm → Thì ai nhận biết có vọng tưởng?
- Nếu cho rằng, cái biết vọng tưởng 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, BẶT NGHĨ NGỜ.

CÔNG PHU NHẬN THẲNG CHÂN TÂM THỂ NÀO?

- Không khởi cái biết, để biết về, biết theo vọng tưởng.
- Không can thiệp hoặc làm gì thêm trên vọng tưởng hay các tướng.
- Chỉ lặng lẽ, tự sáng biết. *Nhưng không phải biết về hay biết theo gì.*
- Công phu như thế là nhận thẳng, sống thẳng, khế hợp tự tánh.
- Việc còn lại là thời tiết nhân duyên chín muồi → Tánh này bùng vỡ.

- * Vọng tưởng có nhiều thứ, niệm niệm tương tục.
- * Niệm trước diệt, niệm sau sanh,
- * Niệm này tiếp nối niệm kia.

- Khi có niệm, khi không niệm, ai biết?
- Chính chân tâm sẵn đó, mới biết niệm có và không.
- Niệm khởi thì có và không. Tâm này hằng hữu, sẵn đó.

* CHO THẤY

- *Đang khi vọng tưởng, chân tâm không thiếu vắng.*
- *Vì chân tâm 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 chân tâm.**
- * **Công phu thuần thực, đặc lực → Vọng tưởng tự mất lực chi phối → Sẽ bình thường.**
- * **Thời tiết nhân duyên chín muồi → Chân tâm bùng vỡ → Vọng tưởng tự dứt bật.**



Dụng Công

Trên Cảnh Động



Thầy Tâm Hạnh

**DỤNG CÔNG
QUA
HAI PHƯƠNG
DIỆN**

1

TU TẬP TRONG CẢNH TỊNH: Tọa Thiền.

2

TU TẬP TRÊN CẢNH ĐỘNG: Trong sinh hoạt.

01 TU TRONG CẢNH TỊNH, THỰC TẬP TỌA THIỀN

*** BÀI HỌC TIẾP THEO**

02 DỤNG CÔNG TRÊN CẢNH ĐỘNG, TRONG SINH HOẠT

1 Bước đầu, thân ở đâu thì tâm ở đó. Tỉnh giác, không lo ra hoặc phóng tâm nghĩ ngợi lung tung.

2 Đã thuần thục, trên mọi sinh hoạt luôn giác sáng, giác rõ chơn tâm đang hiện tiền.



Mất Hút

Hiện Bày



Thầy Tâm Hạnh

Khi chuẩn bị xong, tất cả đã sẵn sàng để công phu, hành giả kiểm tra công phu tu tập qua ba kỹ năng.

1 BUÔNG XUỐNG, RỦ XUỐNG

2 AN NHIÊN

3 SÁNG RÕ

ĐỒNG THỜI

**TỰ TÂM
GIÁC SÁNG HIỆN TIỀN**

- * Nếu an nhiên mà không sáng rõ thì êm dịu quá, dễ hôn trầm.
- * Nếu sáng rõ mà thiếu an nhiên thì đầu hơi bị căng thẳng, khó ngủ...

ĐƯƠNG CƠ PHÓNG HẠ

Ngay đây buông sạch!

BUÔNG XUỐNG

- Không phải buông bỏ.
- Để không dính mắc → TRÀN BỜ.

RỎNG SUỐT

RƠI RỤNG - VỠ VỤN

AN NHIÊN + GIÁC SÁNG

THỀ NGỘ TỰ TÁNH

**DIỆU HUỆ VÔ
THƯỢNG CHIẾU
SOI KHÔNG CÙNG**

NHƯ THỊ

THUẦN THỰC

Các Lưu Ý Khác

1

Sự Tiến Bộ:

- Có tu tập, dụng công đúng pháp,
- chắc chắn sẽ có sự tiến bộ.

2

Không Phải Do Trải Qua Hết Các Bước Từ Thấp Tới Cao Mà Được Ngộ.

- Có khi thực hành qua bốn bước rồi vẫn chưa tỏ ngộ.
- Thời tiết nhân duyên chín muồi thì mới bừng ngộ, không phải do làm (tạo tác).

3

Không Phải Chờ Trải Qua Hết Các Bước Từ Thấp Tới Cao Mới Được Ngộ.

- Thời tiết nhân duyên chín muồi, có thể tỏ ngộ bất cứ lúc nào.

4

Không Được Chấp, Cho rằng Do Tu Một Pháp Nào Đó Mà Được Ngộ.

5

Không Nên Vượt Bậc.

6

Không Theo Tướng Lạ Bên Ngoài.



Tu Thiền

Như Cá Hóa Rồng



Thầy Tâm Hạnh

CÂU HỎI CÙNG CỔ BÀI CŨ

1. Pháp Sở Túc và Tùy Túc có phải là phương pháp hành trì của Thiên phái Trúc Lâm Việt Nam hay không? Vì sao?
2. Trình bày một cách tóm gọn, nhưng đầy đủ về pháp Tri Vọng?
3. Biết vọng thế nào thì “*Biết vẫn còn là vọng giác*”? Biết vọng thế nào thì “*Ngay Biết là trí tuệ*”?
4. Thế nào là Tri Vọng Tối Thượng Thừa?
5. Tri vọng cho đến khi nào mới hết vọng tưởng? (*Nêu ngắn gọn, đủ ý*).
6. Đang khi vọng tưởng, có chân tâm không? Nếu không thì ai đang biết vọng tưởng? Nếu có, tại sao lại bị vọng tưởng chi phối?
7. Ngay khi vọng tưởng, chân tâm không thiếu vắng. Công phu nhận lại chân tâm như thế nào?
8. 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? Thấy thế nào về quan niệm này?
9. Tu Thiên ví như cá vượt vũ môn hóa rồng. Nghĩa này thế nào?
10. Hành giả lợi căn, thoát nghe liền ngộ. Vậy là bỗng nhiên tự ngộ, hay do trải qua thời gian huân tu thuần thực rồi mới được ngộ?