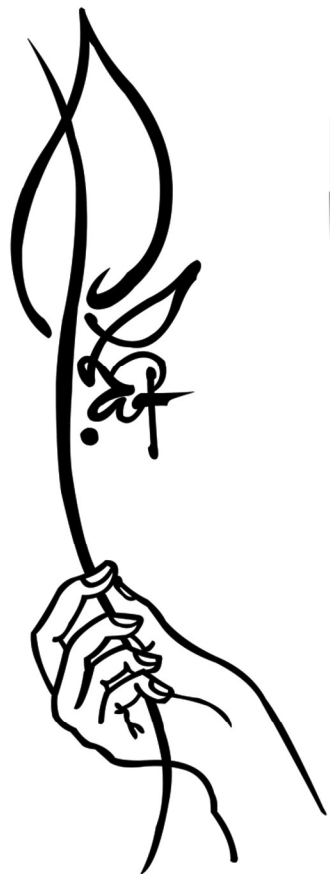




Môn: THIỀN HỌC VIỆT NAM

Học kỳ một

KIỂM TRA BÀI CŨ

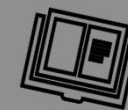


Thầy Tâm Hạnh.

*11 / 08 / 2021
04 / 07 / Tân Sửu*

* KIỂM TRA 15 PHÚT

Tu Thiền ví như cá vượt vũ môn hóa rồng. Nghĩa này thế nào?



HƯỚNG DẪN GIẢI ĐỀ

1

* Là một con cá dưới nước, có vây vùng kiêu gì thì ướt vẫn là ướt; ngụ ý gì?

→ *Còn mê thì làm gì cũng không thoát khỏi mê, chưa qua khỏi khổ ách.*

2

* Không đi lòng vòng, loanh quanh mà nên tiến thẳng đến Vũ môn; ngụ ý gì?

→ *Không theo nhiều pháp môn, hoặc nhiều nghĩa lý khác.*

→ *Chỉ chuyên nhất một đường thẳng tắt nhất (Điểm đạo, Thiền Tông).*

3

* Vũ Môn ví cho điều gì?

→ *Là nơi chia đường rẽ lối giữa mê và giác, động và không động, sanh diệt hoặc vô sanh.*

4

Dồn hết sức bình sinh, nghĩa là gì?

- Chỉ một việc tu hành mong sáng đạo.
- Quyết chí, thiết tha, quả cảm, dám tu.

5

Quầy một phát hóa rồng, nghĩa là sao?

- Mới có lúc tâm này bùng sáng.
- Vượt khỏi sanh diệt, thức mê.

6

Khi hóa rồng, được tự tại vô ngại, vô vàn diệu dụng. Nhưng tự trung, nằm trong các nhóm nào?

* **Đến đây, quý Ngài đạt được diệu dụng tự tại vô ngại, tùy thời giáo hóa độ sanh.**

* **Tuy nhiều, nhưng tất cả tự trung nằm trong ba nhóm căn bản (chính):**

1. Cần làm rồng lên khô thì hóa hiện thành rồng. Cần làm cá xuống nước thì ứng hiện thành cá. Nhưng rồng cá, ướt khô không chạm đến được, không can hệ dính dáng gì tánh này.
2. Có lúc gặp người lên cao thì mình xuống mặt đất. Gặp khi người xuống mặt đất thì lên cao.
3. Cũng có khi người kia lên tận chín tầng trời xanh thì mình cùng lên với họ; khi lặn sâu dưới đáy biển ngàn tầm thì cũng theo họ đi cùng. Đến lúc cái lên đã cùng, cái xuống cũng tận, họ sẽ phải dừng, lúc này dạy cho họ.



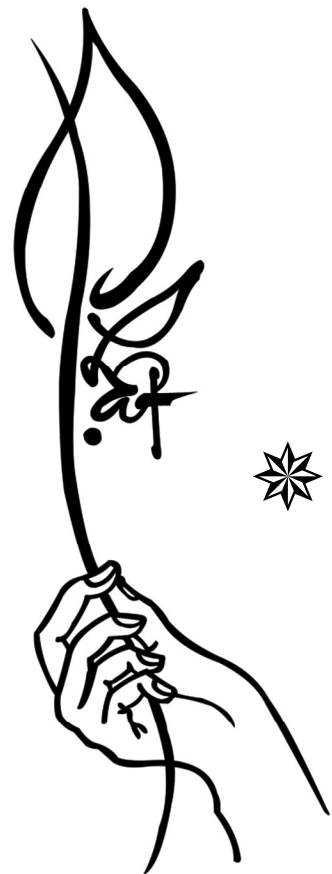
Môn: THIỀN HỌC VIỆT NAM

Học kỳ một

* Tiết 11-12:

DỤNG CÔNG TU THIỀN

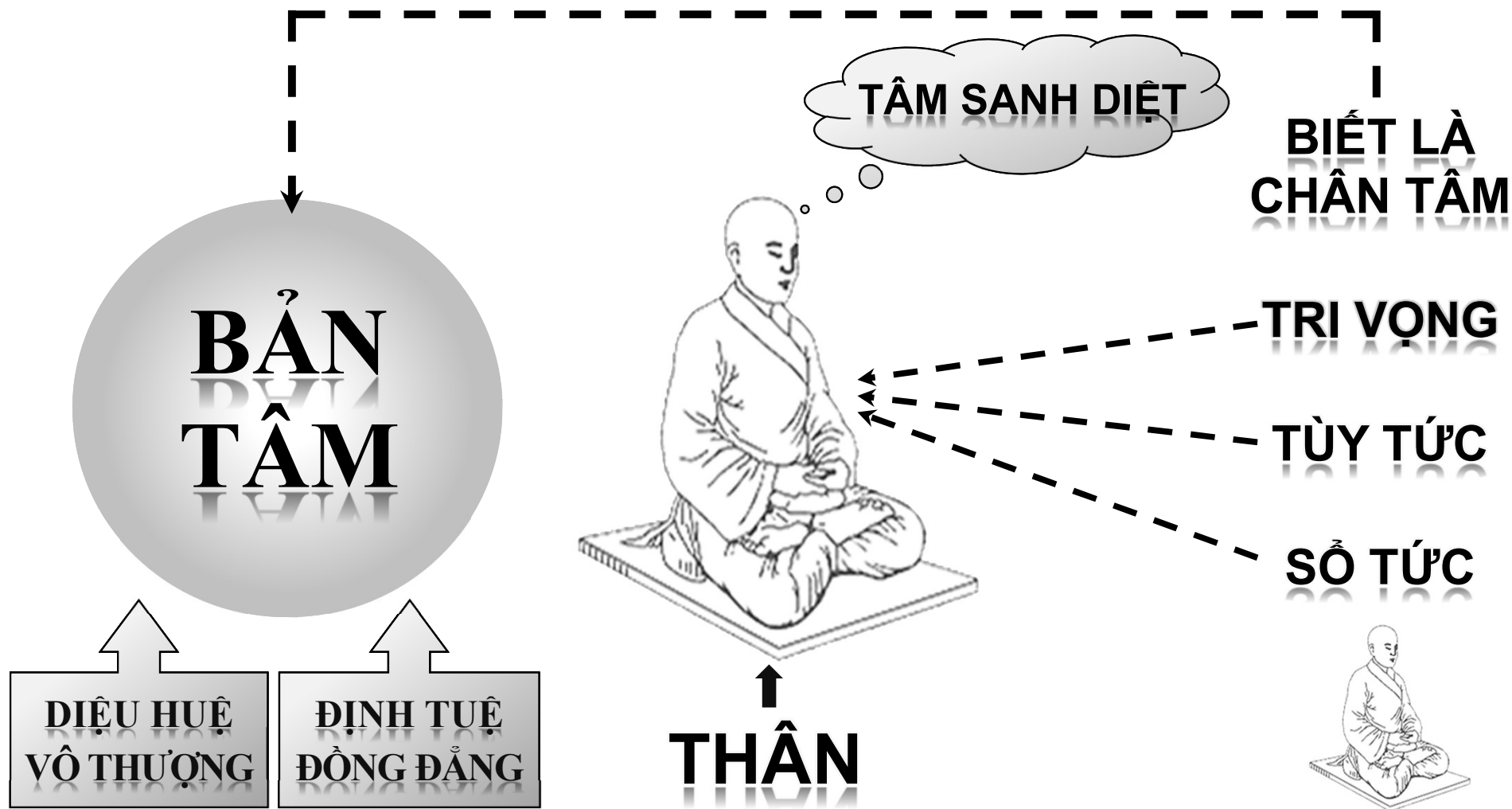
Sở Tửc, Tùy Tửc, Tri Dụng



Thầy Tâm Hạnh.

11 / 08 / 2021
04 / 07 / Tân Sửu

*Nói Rõ Về Hạ Thủ
Dụng Công
Tu Tập Thiên*



SƠ ĐỒ TÓM LƯỢC DỤNG CÔNG THỰC TẬP THIỀN

* NÓI RÕ 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.

01 TU TRONG CẢNH TỊNH, THỰC TẬP TỌA THIỀN

1

SỔ TỨC: Đếm hơi thở.

2

TÙY TỨC: Biết rõ hơi thở.

3

BIẾT VỌNG KHÔNG THEO:

4

BIẾT LÀ CHƠN TÂM:

1 DUNG CÔNG TRÊN CẢNH TỊNH – TỌA THIÊN

**PHÁP
SỔ TỨC
1**

1 Pháp này là gì? → **Sổ 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...

★ **Nhặt**

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 sổ tức để thuần thực, sau này dụng công thông suốt, dễ hơn.
→ Đồng thời, sổ 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 đắc 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.

Pháp Tri Vọng

Biết Vọng Không Theo

1. Phương Pháp Hành Trì

TRƯỜNG PHẬT HỌC TRÚC LÂM

BIẾT VỌNG KHÔNG THEO

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

✧ Thiền sư Đại Giác

Luận Tọa Thiền

- Thấy sắc, nghe thanh, ngửi hương, cảm xúc, biết pháp là đức dụng của sáu căn.
- Nương cảnh giới này mà **phân thiện ác, biện tà chánh là TRÍ TUỆ.**
- Do nhờn nơi đức dụng sáu căn mà lập nhân ngã, sinh thương ghét thảy đều là vọng kiến.

✧ **TÓM LẠI:** ➤ **KHỞI BIẾT ĐỂ BIẾT = VỌNG GIÁC**
➤ **KHÔNG KHỞI MÀ TỰ SÁNG BIẾT = TRÍ TUỆ**

Pháp Tri Vọng

Biết Vọng Không Theo

*2. Tri Vọng Tối Thượng Thừa
Có Pháp Vãn Không Pháp*

TRƯỜNG PHẬT HỌC TRÚC LÂM

01

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

* TÍNH TIÊU BIỂU CỦA PHÁP TRI VỌNG

1 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

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

2 Bản chất “Pháp Tri vọng” vốn là phương pháp
hành trì của Thiền 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.

NÓI RÕ CỤ THỂ NỘI DUNG TRANG TRÊN

* Tính tiêu biểu của Pháp Tri Vọng.

- Khi chưa chứng ngộ, thành Phật, thành Tổ → Ai cũng có vọng tưởng.
- Nếu không khéo tu hành → Ai cũng đang sống trên vọng tưởng → Vì vọng tưởng đang có.
- Vọng tưởng là hiện thân của nhân duyên đau khổ. (Căng thẳng – Tạo nghiệp → KHỔ).
- Là người tu hành → Trước tiên phải hàng phục vọng tưởng → Tính tiêu biểu của vọng tưởng.

* 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.
- Nhưng nếu hành giả nào không nhận hiểu thấu đáo, dụng công bị sai → Cũng có thể vô tình bị nhầm, sai lệch với tính chất thật của nó.



ĐÃ NGỘ

- Bảo nhậm, sống thẳng tự tâm đã ngộ.
- Tiêu dung tập khí.

CHƯA NGỘ

- Không chấp dụng công. Dụng, không chỗ dụng.
- TU – VÔ TU → Chân thật tu hành.

- Sống thẳng tự tánh → Có tu.
- Không thành tướng công phu → Không tu.

- Dụng công, nhưng không tướng dụng: Tu – Vô tu.
- Như không tu, nhưng đang miên mật: Vô tu – Tu.

KHÔNG PHÁP, CŨNG MỘT PHÁP

CÓ PHÁP, VẪN KHÔNG PHÁP





1 Thế Nào Là Thiên Tối Thượng Thừa?

* **Ngài Tông Mật nói:** “Người đốn ngộ tự tâm xưa nay thanh tịnh, vốn không có phiền não, trí tánh vô lậu sẵn tự đầy đủ, tâm này tức là Phật, cứu cánh không khác, y đây mà tu là THIÊN TỐI THƯỢNG THỪA, Cũng gọi là THIÊN NHƯ LAI THANH TỊNH, cũng gọi là NHẤT HẠNH TAM MUỘI. Đây là căn bản của tất cả tam muội (Samàdhi). Nếu người hay niệm niệm tu tập, tự nhiên dần dần được trăm ngàn tam muội. Môn đệ Tổ Bồ Đề Đạt Ma lần lượt truyền nhau là thiên này”.

2 Chưa Đốn Ngộ Tự Tâm, Tu Thiên Tối Thượng Thừa Như Thế Nào?

- Theo định nghĩa trên: “*Người đốn ngộ tự tâm xưa nay thanh tịnh, vốn không có phiền não, trí tánh vô lậu sẵn tự đầy đủ, tâm này tức là Phật, cứu cánh không khác, y đây mà tu là THIÊN TỐI THƯỢNG THỪA*”.
- Vậy thì, với hành giả chưa đốn ngộ tự tâm, cụ thể trong trường hợp ở đây là đang thực hành Pháp Tri Vọng → Sẽ tu Thiên Tối Thượng Thừa như thế nào?



* Tu trong Vô tu ⇔ Có pháp vẫn không pháp → Tu Thiền Tối Thượng Thừa.

- Với người chưa đốn ngộ tự tâm, cần biết rõ “Nguyên lý cơ bản trong công phu tu tập Thiền Tối Thượng Thừa”.
- Đó là: **TU** mà **KHÔNG TU** (do không chấp dụng công), ⇔ **KHÔNG TU** mà **TU** (do dụng, mà không có chỗ dụng) → Đạt đến chân thật **TU HÀNH**.

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

Tổ Pháp Loa

* CHÂN THẬT TU THIỀN TỐI THƯỢNG THỪA

- Có dụng công, nhưng không chấp, không có tướng dụng. Đó là “*Tu mà không tu*”, ⇔ Là “*Không chấp dụng công*”.
 - Như là không tu, nhưng lại đang công phu miên mật. Là “*Không tu mà đang tu*”, ⇔ Chính là “*Dụng mà không có chỗ dụng*”.
- Đã đúng “Nguyên lý công phu tu tập Thiền Thượng Thừa” Tổ Pháp Loa đã chỉ dạy.

04 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 THIỀN TỐI THƯỢNG THỪA?**

1. KHÔNG ĐỐI TRỊ → **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 Thiền 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 THẾ 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”* ⇔
➤ Là *“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”*, ⇔
➤ Là *“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

CÂU HỎI KIỂM TRA BÀI CŨ

① Trình bày một cách tóm gọn nhưng đầy đủ về pháp Sổ Tức?

② Pháp Sổ Tức và Tùy Tức có phải là phương pháp hành trì của Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam hay không? Vì sao?

③ Trình bày một cách tóm gọn nhưng đầy đủ về pháp Tri Vọng?

④ Biết vọng thế nào thì “Biết vẫn còn là vọng giác”? Biết vọng thế nào thì “Ngay Biết là trí tuệ”?

⑤ Thế nào là Tri Vọng Tối Thượng Thừa?

* **THẢO LUẬN - NGHIÊN CỨU BÀI MỚI**

* **Tri vọng cho đến khi nào mới hết vọng tưởng?**

