

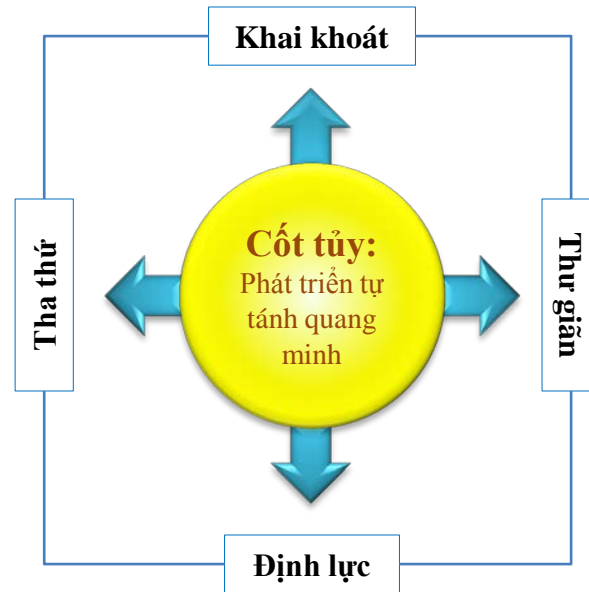
Con đường Xuất Tục (Phần cho Cá Thể)

Những pháp tu chính yếu

Mục đích của bài giảng

- Để giúp những anh chị đang theo học với Thầy HT có thể thông suốt con đường Xuất Tục cho mình và cho tập thể (hội TBPS)
- Giúp các anh chị có cái nhìn sâu sắc về những pháp môn như thiền mà Thầy dạy, hiểu vì sao mà lại có nhiều cách tu như thế, đồng thời hiểu tại sao các pháp môn này lại gắn liền với môn Cần Khôn Thập Linh.
- Bản đồ này được sắp xếp như một mandala để nhắc nhở chúng ta rằng, giống như một mandala có 4 cửa vào, chúng ta có thể vào bất kỳ cửa nào cũng được. Miễn khi đã vào một cửa thì 3 cửa còn lại ta sẽ thông đạt vô ngại.
- Bản đồ chú trọng cả việc tu luyện cho Cá Thể và cả Tập Thể, tức là giải đáp được tại sao chúng ta cần tu nhóm, cần tu pháp mandala, cần tạo văn hóa tu hành. Văn hóa được ví như giòng nước, chúng ta là những con cá. Thiếu xây dựng một văn hóa thì ta khó có thể tiến xa trên đường đạo, cũng như cá thiếu dòng nước chảy thì cá chỉ loay hoay trong chậu, dù cá biết bơi lội giỏi cách mấy đi nữa.
- Khi họp nhóm hay có thảo luận trong nhóm, các anh chị các bác nên thảo luận về mô hình và phương pháp đề cập tới trong bài này. Như thế sẽ giúp cho sự tiến hóa của hiểu biết và thực hành hơn.

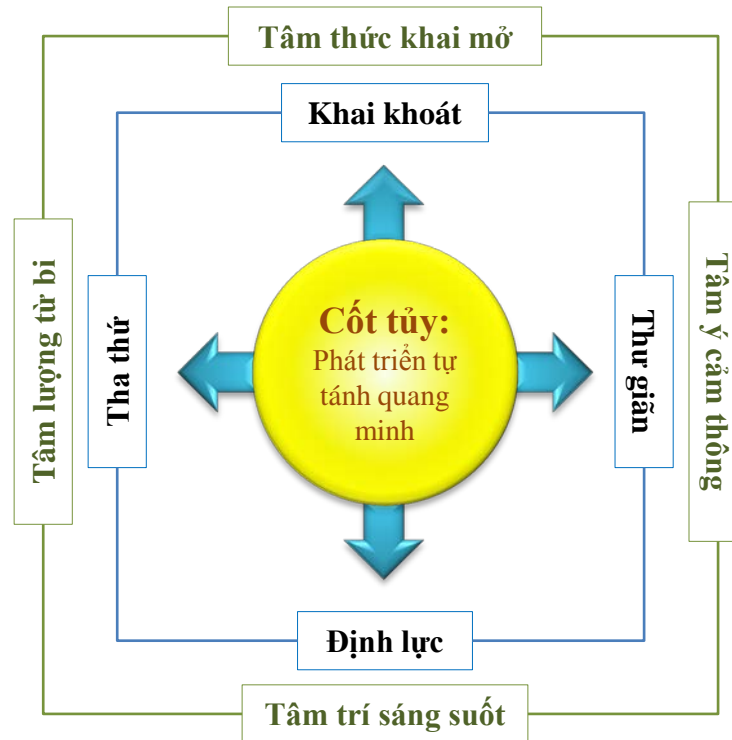
Cốt tủy của con đường tu luyện: Khai mở quang minh bản hữu tự tánh



Khi tự tánh quang minh triển khai thì nó sẽ biểu hiện trong 4 đặc tính chủ yếu (nếu dung ví dụ ánh sáng của mặt trời chiếu soi):

1. **Tánh khai khoáng, thông thoáng (open):** như đặc tính tỏa lan khắp nơi của ánh dương
 2. **Tánh thư giãn (relaxed), tự tại (free):** như đặc tính không dính, không kẹt, không bám vào của ánh dương
 3. **Tánh bao dung, tha thứ, thương mến (embracing, forgiving, loving):** như đặc tính ấm áp của ánh dương
 4. **Tánh chuyên nhất, định lực (concentrating, focusing):** như đặc tính sáng soi nhưng hội tụ của ánh sáng
- Như thế, khi tu luyện ta phải nhớ rằng mình tu kiểu gì đi nữa, phải làm sao phát huy cho thành tựu 4 đặc tính trên.

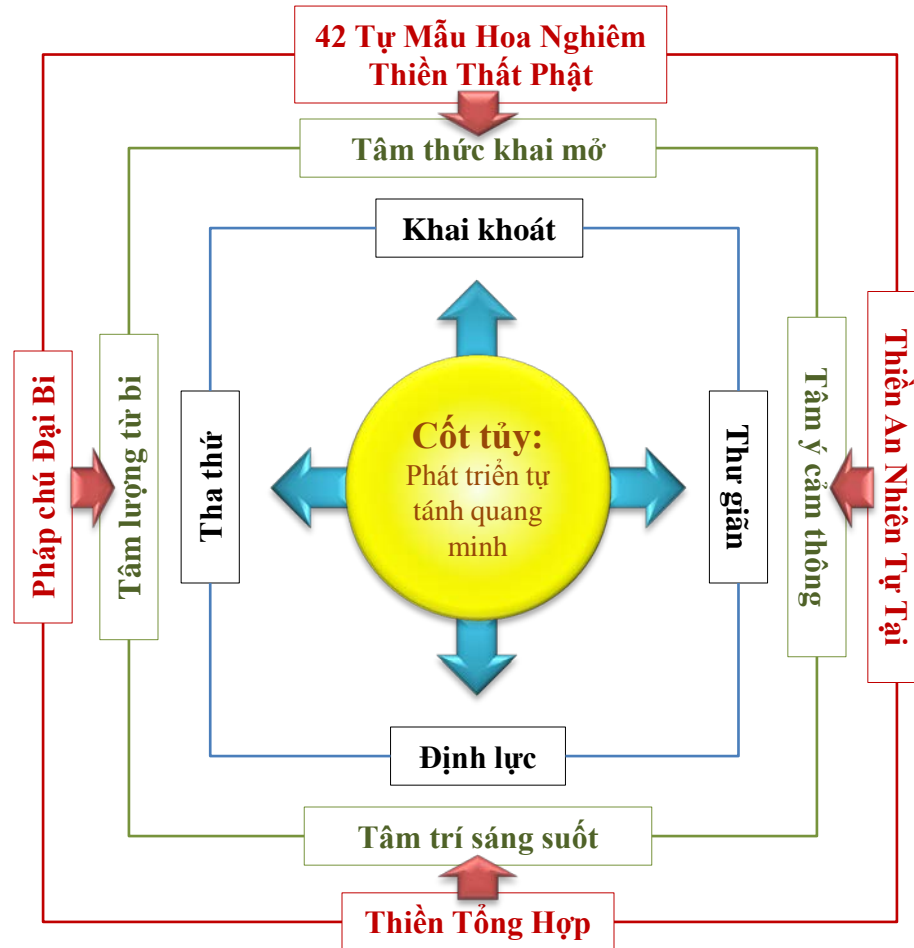
Khai triển 4 đặc tính của tự tánh ra 4 tâm thức



Sau khi nhận định được 4 đặc tính của tự tánh cần được ta phát triển, ta cần biết 4 phạm trù chính yếu mà 4 đặc tính ấy biểu hiện:

1. Sự khai khoáng biểu hiện qua **tâm thức khai mở**, chủ yếu là gắn liền với luân xa 7
2. Định lực, tâm chuyên nhất biểu hiện qua một **tâm trí sáng suốt**, gắn liền với luân xa 6 và 5
3. Đặc tính bao dung, tha thứ, đầy tình thương biểu hiện trong một **tâm lượng từ bi**, gắn liền với luân xa 4
4. Tánh tự giãn, tự tại được biểu hiện trong một **tâm ý cảm thông vô ngại**, gắn liền với luân xa 1, 2, và 3

Những pháp môn tu tập chính yếu để phát triển 4 tâm



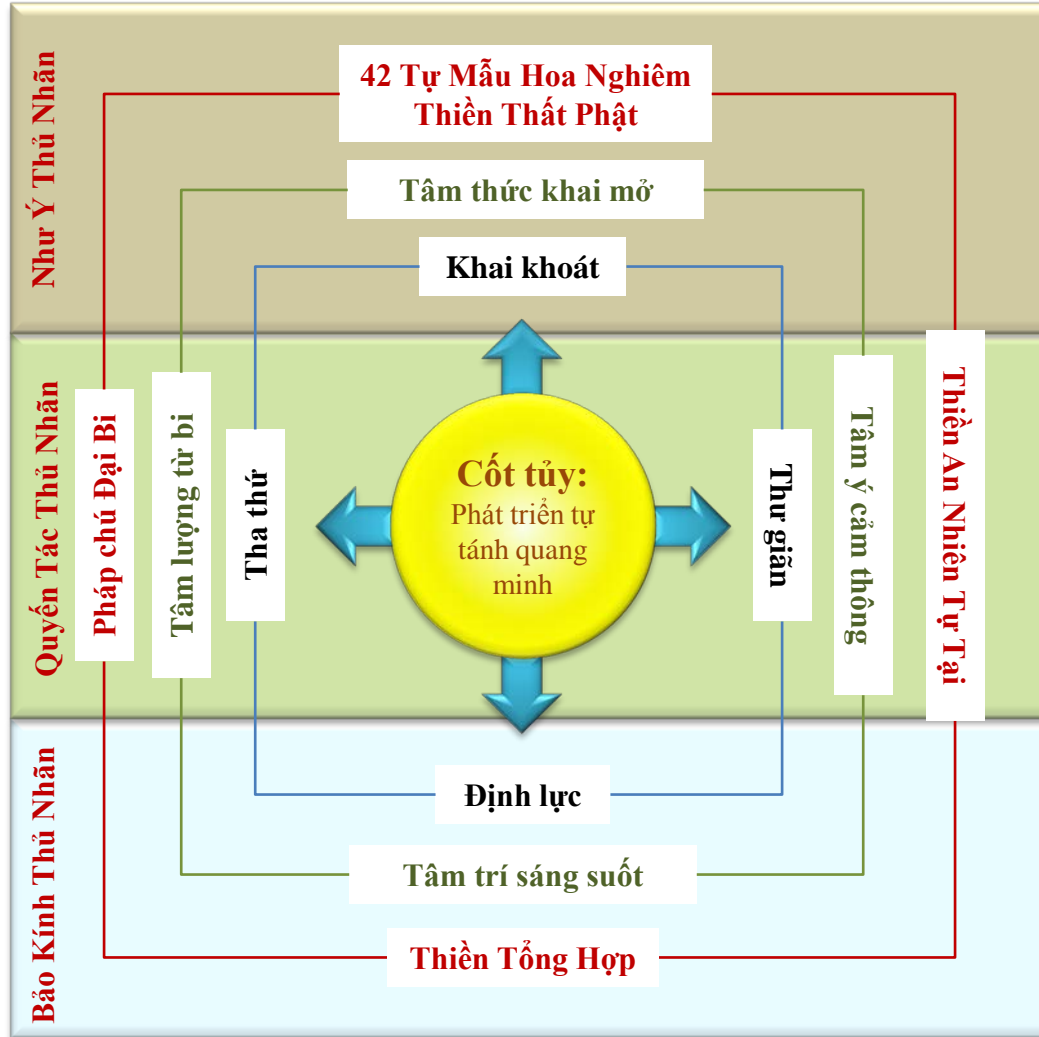
Những pháp môn tu tập chính yếu để phát triển 4 tâm

| Đặc tính | Thư giãn | Tha thứ | Định lực | Khai khoáng |
|--|---|---|--|--|
| Pháp Môn | Thiền an nhiên tự tại | Pháp chú Đại Bi | Thiền tổng hợp | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Thiền Thất Phật ▶ Pháp quán Hoa Nghiêm Tự Mẫu |
| Phát triển tâm gì? | Tâm ý cảm thông vô ngại | Tâm lượng từ bi | Tâm trí sáng suốt | Tâm thức khai mở |
| Liên hệ tới luân xa nào? | 1, 2, 3 | 4 | 5, 6 | 7 |
| Nội dung chính của pháp môn là dạy về gì? | Hơi thở vi tế, thâm sâu | Triển khai lòng đại từ đại bi | Tăng trưởng sức mạnh tập trung, chuyên nhất | Triển khai sức mạnh của Chân Tâm Bất Nhị |
| Chuyển hóa gì, kết quả cứu cánh là gì? | Chuyển hóa thân xác ô trược nặng nề thành thân thanh tịnh nhẹ nhàng | Chuyển hóa tâm tình chấp trước, ái nhiễm loạn trược thành lòng từ bi vô hạn | Chuyển hóa thân nghiệp chướng thành thân quang minh; tâm nhị nguyên thành Chân Tâm Bất Nhị | Triển khai quang minh Bất Nhị, liên kết với võng lưới quang minh của chư Phật |

Những pháp môn tu tập chính yếu để phát triển 4 tâm

| Đặc tính | Thư giãn | Tha thứ | Định lực | Khai khoáng |
|--|---|--|---|--|
| Pháp Môn | Thiền an nhiên tự tại | Pháp chú Đại Bi | Thiền tổng hợp | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Thiền Thất Phật ▶ Pháp quán Hoa Nghiêm Tụ Mẫu |
| Những ám ma nào có thể vướng vào? | Sắc ám ma | Thọ ám ma | Tướng ám ma, hành ám ma | Thức ám ma |
| Những tánh xấu (bóng đen) nào cần phải chú ý và nhận tri để chuyển hóa? | Tánh tham dâm, tham sắc, tham ăn, tham tài, tham hưởng thụ, tham danh, tham quyền | Tật sợ hãi, kiêu ngạo, dính vào tình cảm, kẹt trong mặc cảm (schemas), tánh thích có cảnh giới màu nhiệm, truy đuổi cảm giác an toàn | Tánh thích suy luận, so đo, không ngừng tính toán | Tâm thức chấp trước vào nhị nguyên |

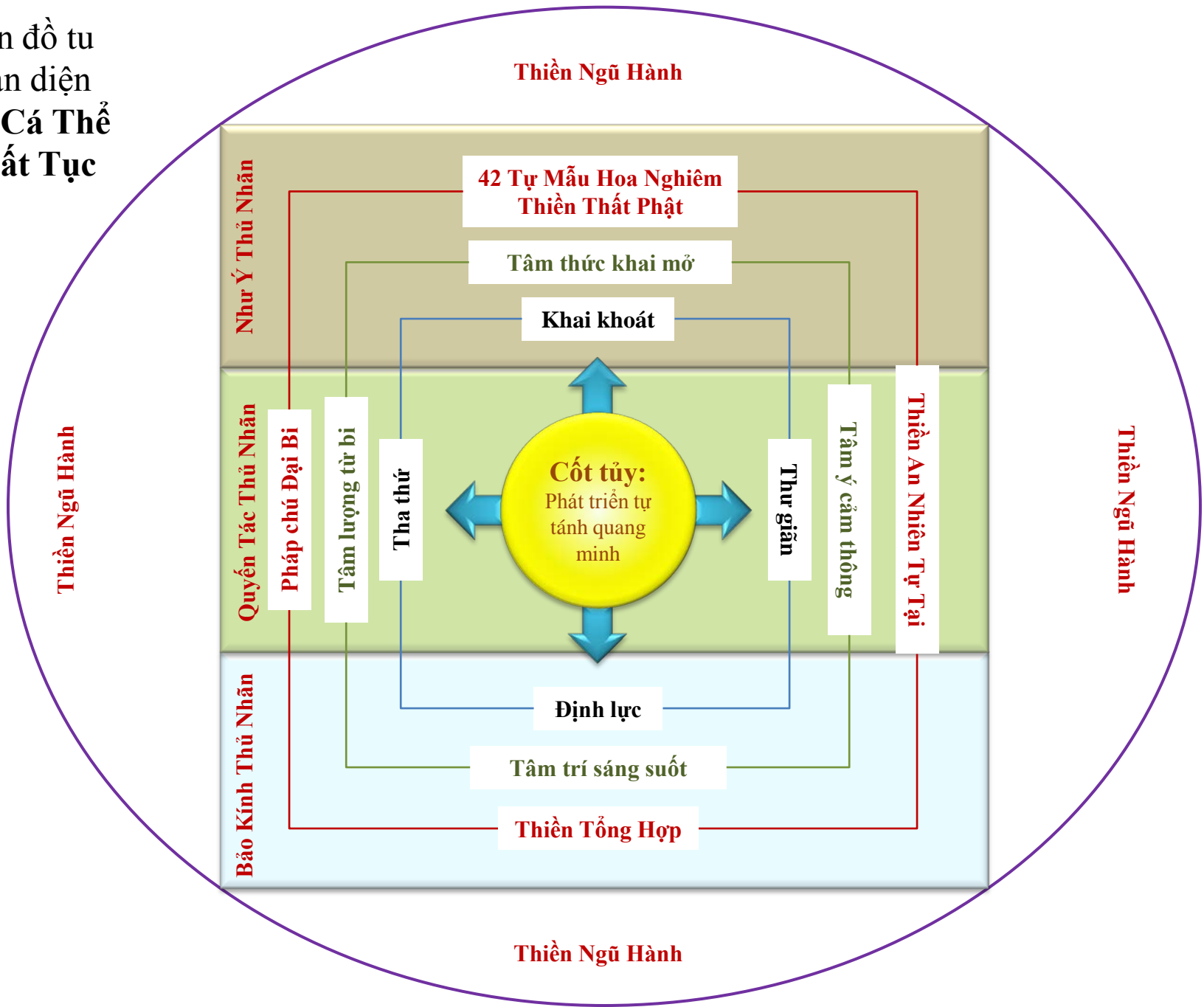
Phối hợp với tha lực: Tu trì Quán Âm Thủ Nhân



Phối hợp 3 Thủ Nhãn với 4 đặc tính

| | Thư giãn | Tha thứ | Định lực | Khai khoáng |
|---|--|---|--|--|
| Thủ Nhãn | Quyển tác thủ nhãn | Quyển tác thủ nhãn | Bảo kính thủ nhãn | Như ý thủ nhãn |
| Tu Thủ Nhãn với pháp môn nào? | Thiền an nhiên tự tại | Pháp chú Đại Bi | Thiền tổng hợp | Thiền Thất Phật Pháp quán Hoa Nghiêm Mẫu Tự |
| Tác dụng và lợi ích của thủ nhãn | Cởi thoát những gốc rễ nghiệp chướng làm thân thể đau đớn không thể ngồi lâu, do đó ta có thể ngồi thiền lâu dài thư giãn và an định | Cởi thoát những gút thắt tâm tình trong lòng ta, cũng như những gút thắt tâm tình giữa ta và người, do đó ta có thể yên tâm thiền tọa | Soi thấu mọi cảnh giới nội tâm, khiến ta nhẹ nhàng thông suốt vô ngại; khai triển trí huệ siêu việt nhìn thấu mọi nghiệp nhân, nghiệp duyên; giúp nội tâm đạt tới tĩnh lặng vô vi, trong suốt, thanh tịnh. | Triển khai Pháp Giới ngay trong hiện tại nhị nguyên; triển khai Chân Tâm Bất Nhị trong mọi thời khắc của cuộc sống |

Bản đồ tu
toàn diện
cho **Cá Thể**
Xuất Tục



Thiền Ngũ Hành

Như Ý Thủ Nhận

**42 TỰ MẪU HOA NGHIÊM
THIÊN THẤT PHẬT**

Tâm thức khai mở

Khai khoát

Thiền Ngũ Hành

Quyển Tác Thủ Nhận

Pháp chú Đại Bi

Tâm lượng từ bi

Tha thứ

**Cột tủy:
Phát triển tự
tánh quang
minh**

Thư giãn

Tâm ý cảm thông

Thiền An Nhiên Tự Tại

Thiền Ngũ Hành

Bảo Kính Thủ Nhận

Định lực

Tâm trí sáng suốt

Thiền Tổng Hợp

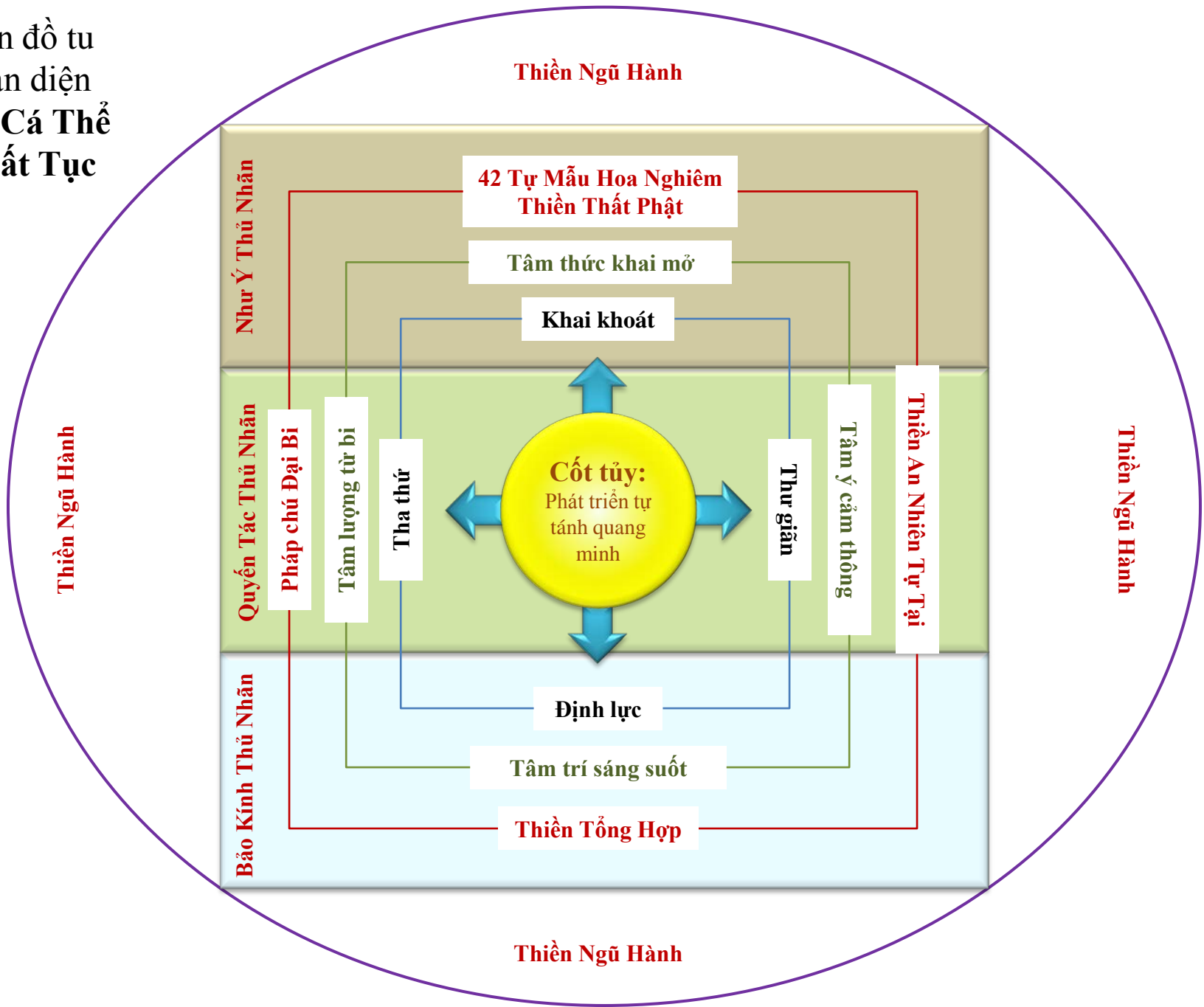
Thiền Ngũ Hành

Sự cần thiết của thiền Ngũ Hành

Thiền Ngũ Hành gồm có (thiền Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy) có tác dụng:

1. Điều hòa tâm thức của hành giả để ta không bị mất thăng bằng và không bị lệch lạc trong phương hướng tu trì.
2. Điều hòa những đối lực trong người, như yếu tố Thủy và Hỏa: thí dụ như khi ta nổi lửa dâm thì cần nước trí huệ khởi dậy để nhận tri và hóa giải.
3. Thấm vào trong tất cả pháp môn tu, thí dụ như thiền Kim là sự tập trung chuyên chú; thiền Hỏa là sự quán tưởng liên tục; thiền Thổ là sự buông xả vạn duyên vạn cảnh trong tâm; thiền Mộc là đặc tính dẫn đưa năng lượng hướng thượng, nâng cao tâm thức và tầng nhìn; thiền Thủy là đặc tính buông thả, buông bỏ, không nắm bắt, không truy đuổi khi ta tọa thiền. Khi ta tu bất kỳ một pháp môn nào ta cũng cần phải biết thiện xảo vận dụng thiền Ngũ Hành, như khi ta đang tu một pháp môn chính nào đó, ta có thể “chêm” thiền này vào 5 - 10 phút để tâm thái ta quân bình rồi lại tiếp tục thiền tọa pháp môn chính.
4. Do vậy ta tượng trưng cho sự thâm nhập của thiền Ngũ Hành trong mọi pháp tu bằng cách vẽ một vòng tròn bao trùm mọi pháp tu.

Bản đồ tu
toàn diện
cho **Cá Thể**
Xuất Tục

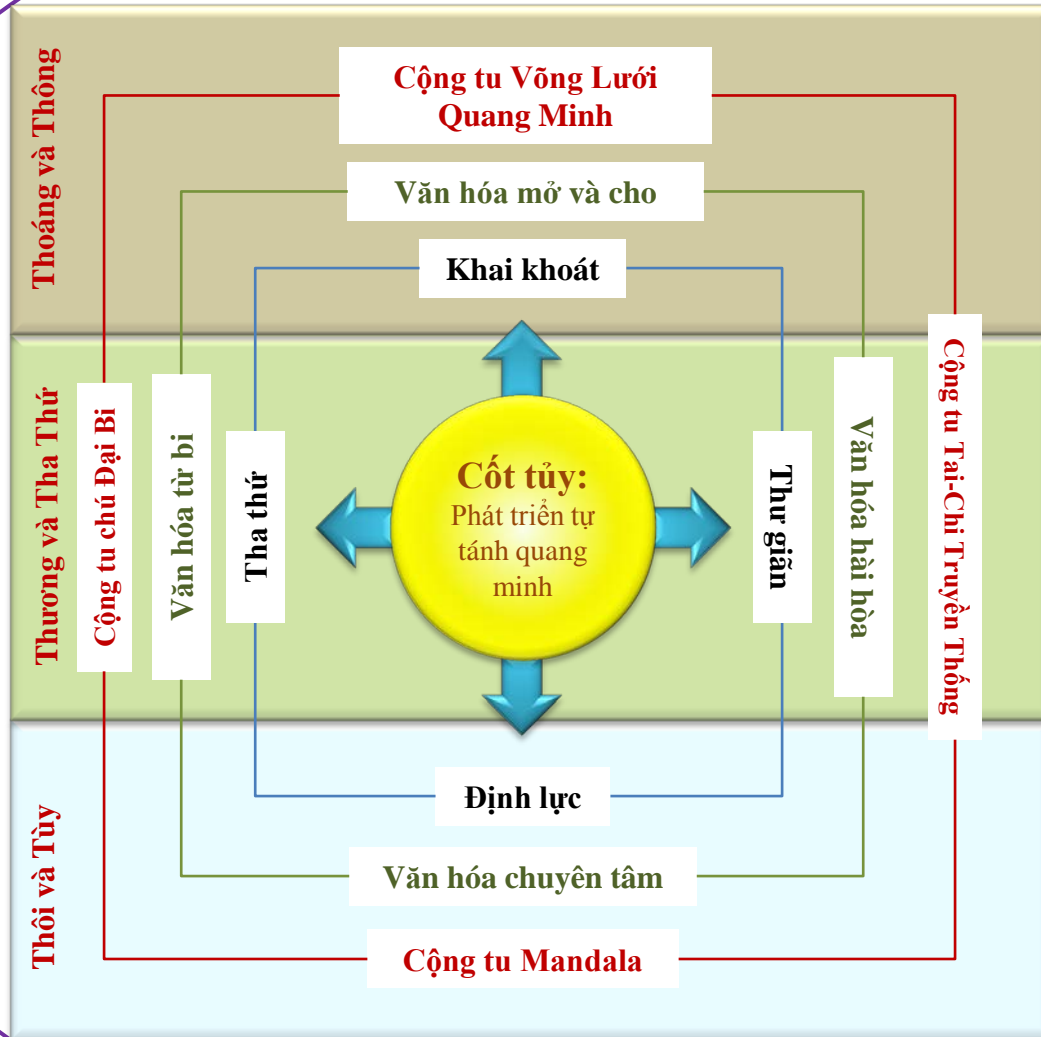


Preview

Trong slide kết tiếp là preview cho bài giảng kế tiếp: mình sẽ bàn luận về **khía cạnh tu Tập Thể của phạm trù Xuất Tục**, trong đó chú trọng tới thiết lập một bản đồ toàn diện cho nhóm tu, tạo thành văn hóa của nhóm, của hội.

Bản đồ tu
toàn diện cho
**Tập Thể
Xuất Tục**

Cộng tu Càn Khôn Liên Hoàn



**Cộng tu Càn Khôn
Thập Linh và CK10
Biến Thể**

**Cộng tu Tai-Chi Flow 1 và 2,
Dương Sinh Thập Huyền**

Cộng tu lạy thiên 1, 2 và 2.5