

CẨM NANG THIỀN TÔNG

Trích từ *Manual of Zen Buddhism* của Daisetz Teitaro Suzuki

Tóm tắt và dịch bởi Grok

Ngày 30 tháng 5 năm 2025

Mục lục

1	Giới thiệu về Thiền Tông	2
2	Nội dung chính	2
2.1	Kệ và Cầu nguyện	2
2.2	Chú (Dharani)	2
2.3	Kinh điển	2
2.4	Lời dạy của Thiền sư	2
2.5	Hình ảnh biểu tượng	2
3	Hướng dẫn thực hành Thiền Tông	3
4	Nguồn tài liệu	3

1 Giới thiệu về Thiền Tông

Thiền Tông (Zen Buddhism) là một trường phái Phật giáo nhấn mạnh vào thiền định (zazen) và sự giác ngộ trực tiếp thông qua trải nghiệm cá nhân. Cuốn *Manual of Zen Buddhism* (1935) của Daisetz Teitaro Suzuki là một cẩm nang toàn diện, cung cấp các văn bản kinh điển, nghi thức, và hình ảnh biểu tượng, giúp người đọc hiểu và thực hành Thiền Tông. Tài liệu này kết nối truyền thống Đông phương với độc giả phương Tây, là nguồn tham khảo quan trọng cho cả thiền sinh và học giả.

2 Nội dung chính

2.1 Kệ và Cầu nguyện

- **Kệ khai kinh:** “Pháp Phật sâu mầu, khó gặp, nay con được nghe, nguyện hiểu nghĩa chân thật.”
- **Ba quy y:** Quy y Phật, Pháp, Tăng để hướng tới giác ngộ.
- **Bốn đại nguyện:** Cứu độ chúng sinh, đoạn trừ phiền não, học pháp môn, đạt Phật đạo.

2.2 Chú (Dharani)

- **Chú Đại Bi:** Cầu lòng từ bi của Bồ-tát Quán Thế Âm.
- **Chú Phật Đảnh Thắng Lợi:** Trừ tai ách và bảo vệ hành giả.

2.3 Kinh điển

- **Bát-nhã Tâm Kinh:** Nhấn mạnh trí tuệ và tính không (sunyata).
- **Kinh Kim Cương:** Dạy về sự vượt thoát nhị nguyên.

2.4 Lời dạy của Thiền sư

- **Bồ-đề-đạt-ma:** “Đạo có hai lối vào: lý nhập (qua trí tuệ) và hành nhập (qua thiền định).”
- **Hakuin:** *Bài ca Thiền* khuyến khích sống trong hiện tại và thực hành thiền.

2.5 Hình ảnh biểu tượng

- **Thập Mục Ngư Đồ:** 10 bức tranh minh họa hành trình tìm kiếm và giác ngộ bản tâm.

3 Hướng dẫn thực hành Thiền Tông

- **Thiền định (Zazen):** Ngồi tĩnh lặng, tập trung vào hơi thở, buông bỏ suy nghĩ.
- **Công án (Koan):** Suy ngẫm các câu hỏi như “Tiếng vỗ của một bàn tay là gì?” để vượt qua tư duy logic.
- **Sống trong hiện tại:** Thiền Tông nhấn mạnh sống trọn vẹn khoảnh khắc hiện tại, không bám víu vào quá khứ hay tương lai.

4 Nguồn tài liệu

Tài liệu được trích xuất từ *Manual of Zen Buddhism* của D.T. Suzuki, tải miễn phí tại:

- HolyBooks.com: <https://www.holybooks.com/manual-of-zen-buddhism/>
- Golden Elixir Press: https://www.goldenelixir.com/files/Manual_of_Zen_Buddhism.pdf Internet Archive : <https://archive.org/details/manualofzenbuddh5301suzu>