



**TẬP SAN PHẬT HỌC ONLINE
SỐ 40, VOL. VII
SUMMER 2015
www.chuaphatgiaovietnam.com**

Editor's Words

Buddhist Study Magazine online, presented by Vietnam Buddhist Temple – Los Angeles, will be issued on the first Monday of every month and posted on the website:

www.chuaphatgiaovietnam.com

The Magazine focuses on various issues of Buddhist Study, including: Buddhist Literature, History of Buddhism, Buddhist Scriptures, and Translations...

Thank you.



Đại tượng đồng mạ vàng
Đức Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni
An vị ngày mừng 1 Tết năm Giáp Ngọ 2014
Tại chùa Việt Nam-Los Angeles, CA

MỤC LỤC

- **ĐẠI TƯỢNG ĐỒNG MẠ VÀNG**
CHÙA VIỆT NAM, LOS ANGELES 3
- **TÍNH KHẾ LÝ VÀ KHẾ CƠ**
TRONG KINH KIM CANG
THÍCH TUỆ SỸ 5
- **ABSTRACT:**
ON THE HISTORY OF
BUDDHIST NUN ORDER IN VIETNAM
Prof. Dr. LÊ MẠNH THẮT 11
- **TƯ TƯỞNG THIỀN HỌC**
TRONG KINH KIM CANG
THÍCH NỮ KHÁNH NĂNG 14
- **LÒNG BỒ ĐỀ**
LÊ HUY TRÚ 25
- **HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH (II)**
SAKYOUNG MIPHAM RINPOCHE
BẢO CHÂU dịch 92
- **BẢO VẬT QUỐC GIA:**
TƯỢNG ĐÁ ẦN MÌNH TRỐN GIẶC
HOÀNG LONG 123
- **LOGIC OF QUANTUM NEGATION**
TRU LE, MSEE 128
- **NGŨ VỤNG KINH KIM CƯƠNG**
THÍCH NHƯ MINH 196

TÍNH KHẾ LÝ VÀ KHẾ CƠ TRONG KINH KIM CANG

Thích Tuệ Sỹ

Kinh Kim cang là kinh rất phổ biến, ai cũng biết đến. Khóa này khi giảng kinh Kim cang tôi cũng không thêm gì nhiều. Vậy hôm nay học kinh Kim cang chỉ có nghĩa là chúng ta cùng đọc lại, đọc chung, để tìm thấy ý nghĩa của kinh trong những quan hệ thường nhật; vận dụng kinh như thế nào trong cuộc sống, để vượt qua những khó khăn, những gút mắc, những tai họa mà nhiều khi tưởng khó có thể vượt qua được.

Nói cụ thể, phải do một hoàn cảnh nào đó tác động thì người ta mới hiểu được giá trị của Kinh. Những ai đã từng trải nghiệm, sống ở tận đáy của xã hội, bị ném xuống tầng lớp được xem là căn bã của xã hội, khi cần phải khẳng định ý nghĩa và giá trị sinh tồn, khi ấy may ra mới có thể hiểu được một cái gì đó u ám trong kinh Kim cang.

Kinh nói, “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn, bào ảnh.” Làm thế nào để nhìn tất cả đời sống này như một giấc chiêm bao, để thấy đau khổ hay hạnh phúc cũng chỉ như là giấc chiêm bao. Có lẽ quá nhiều người hiểu rõ điều đó và nói quá nhiều về điều đó. Nhưng tỉnh giấc chiêm bao để thấy cái gì hư, cái gì thực, thì chắc là quá ít. Tụng đọc Kim cang để hiểu những phạm trù triết học trong đó, để lý luận và phân tích cái gì là sắc, cái gì là không và thế nào là sắc tức thị không, điều đó chưa phải là quá khó. Nhưng, ngay trong sinh hoạt thực tế, bằng ý nghĩa Kim cang mà

nâng cao phẩm giá của mình, giá trị đời sống của mình, điều này chắc không phải là dễ. Kim cang là kinh phổ biến nhất của Đại thừa. Xu hướng giảng kinh Kim cang tại Việt Nam trước nay phần lớn dựa trên truyền thống Hán qua bản dịch của ngài Cưu-ma-la-thập. Trong Hán tạng có 6 bản dịch, mà bản dịch của ngài Huyền Trang và La-thập là đại diện hai phong cách tư duy đối nghịch nhau. Tuy bản dịch của Huyền Trang được đánh giá là trung thành với nguyên bản Phạn hơn, trong khi bản La-thập cải biến tương đối nhiều về mặt ngữ vựng và cú pháp, từ đó có thể khiến thay đổi luôn cả ý nghĩa nguyên thủy của kinh. Nhưng chính bản dịch của La-thập đã chuyển dịch Kim cang từ những tư biện hình nhi thượng, cùng chung huyết thống với Áo Nghĩa thư – Upanishad - thành những giá trị nhân sinh để có thể dễ dàng tiếp cận bởi xu hướng thiên trọng xã hội chính trị của Trung Quốc. Kim cang qua Hán dịch của La-thập – tất nhiên có sự đối chiếu với bản dịch của Huyền Trang – là một sự tổng hợp tuyệt vời của hai xu hướng tư duy dị biệt Ấn Độ và Trung Hoa.

Chính sự chuyển dịch văn học của kinh Kim cang từ La-thập khiến tạo thành một hệ thống thiền ở Trung Quốc. Mặc dù trước đó người ta nói Bồ-đề-đạt-ma đã truyền Thiền tông qua kinh Lăng-già. Thiền Tông chính thức bắt đầu từ Huệ Năng, chứ không phải từ Bồ-đề-đạt-ma. Huệ Năng, một dân quê không hề biết đọc, biết viết, cho nên sự tỏ ngộ từ Kinh Kim-cang là sự xác lập Thiền tông trên cơ sở “Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền”.

Văn minh Ấn Độ mang đậm tín ngưỡng tôn giáo và triết học siêu hình. Cái tồn tại có thật là thế giới siêu việt bên kia, siêu việt ngoài các giác quan, tai nghe, mắt thấy, ngoài cả suy niệm bất khả tư nghì, tư tưởng không thể vươn đến, ngôn ngữ không thể diễn tả. Đó là cái thế giới chân thật. Điều này chung cho cả Phật giáo và cả Ấn Độ giáo. Nhưng Trung Quốc là nền văn minh tư tưởng hiện thực, chỉ lập cước trên đời này và thế giới này. Từ Lão Tử cho đến Khổng Tử, Mạnh Tử, Bách gia chư tử, triết học được xây dựng trên quan điểm chính trị và xã hội. Cái gọi là "đạo khả đạo phi thường đạo" của Lão Tử tuy có xu hướng giải thích trên quan điểm siêu hình, nhưng về thực chất, Đạo đức kinh là một hệ thống tư tưởng mang nặng màu sắc chính trị xã hội.

Thực ra ý nghĩa siêu hình của nó chẳng qua là do ảnh hưởng của Phật giáo, từ đời Tống, hoặc từ đời Đường trở đi, còn bản thân của nó từ nhà chú giải đầu tiên, mặc dù có vẻ siêu hình nhưng thực chất là triết lý tự nhiên, là thế giới vũ trụ vật chất. Thế giới của Đạo là thế giới cụ thể, thế giới thiên nhiên. Cái Đạo đó không thể là bản thể siêu hình nhưng về sau được diễn giảng bằng bản thể siêu hình do tác động của Phật giáo. Trong thiền học có một câu chuyện về kinh Kim cang, về một bà già bán nước dưới chân chùa. Bà ấy trình độ học không có bao nhiêu. Bấy giờ Đức Sơn là người đã từng giảng kinh Kim cang rất nhiều lần, muốn tìm đến các thiền sư để luận đạo. Trên đường đi, ông ghé vào quán nước. Bà già bán nước thấy ông có mang một đũa kinh, hỏi "Thầy mang kinh gì thế? Ông nói "Kinh Kim cang! Tôi trì kinh Kim cang, giảng kinh Kim cang mấy chục năm nay rồi." Bà

hỏi: “Thầy cần gì?” Ông nói: “Tôi muốn điểm tâm.” Bà lão nói: “Kinh Kim cang Phật có nói, quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc. Thầy muốn điểm cái tâm nào?” Tức là tâm quá khứ, chúng ta không bắt được nó. Tâm hiện tại, ta không bắt được và tâm vị lai ta cũng không bắt được. Ba cái tâm này vốn không thể nắm bắt, vậy điểm cái tâm nào? Ông thầy bí lối, không biết trả lời ra sao.

Chuyện thiền này là hư cấu văn chương hay chuyện thật, không quan trọng. Điểm nên nói, đó là người ta muốn chứng tỏ rằng ngay cả người bán nước thất học ở bên Trung Quốc cũng có nghe biết về kinh. Không những thế, còn có thể hiểu sâu sắc về ý nghĩa của kinh. Như ngài Huệ Năng không cần chữ nghĩa, mà chỉ cần kinh nghiệm đời sống thì có thể hiểu được kinh Kim cang. Câu chuyện trên cho thấy ảnh hưởng của kinh Kim cang trong đời sống thường nhật trong xã hội xưa của Trung Quốc. Từ đó, ta có thể hiểu được sự thâm hóa và dung hợp của hai nền văn hóa, Phật giáo Trung Quốc và Phật giáo Ấn Độ, khác nhau như thế nào, hiểu được cái tổng hợp như thế nào.

Tôi muốn nói thêm điểm này. Một bản kinh Kim cang từ Ấn Độ, trong đó tư tưởng vượt lên khái niệm dung tục về một Thượng đế hữu ngã. Và một bản kinh Kim cang với triết lý mà từ bà già bán nước cho đến võ sĩ hay những người chăn trâu, chăn bò, những người hàng ngày đốn củi như Huệ Năng vẫn có thể hiểu được. Hai cái mức, một người đi tìm cái chân lý tối thượng, cái tự ngã cao siêu tuyệt đối của mình; với một người đi tìm cái lẽ sống hàng ngày như đói ăn, khát uống,

đấu tranh vật lộn với đời. Cả hai phương diện đó khác nhau, kinh Kim cang có hai dạng khác nhau. Trong hai cái này, chúng ta nói đến khế lý và khế cơ.

Khế lý là chân lý không thể thay đổi, một chân lý phổ biến; dù ở bên Tây hay Tàu, Phi châu hay Ấn Độ, vẫn có một lý chung: chân lý hiện thực đau khổ. Từ những nỗi khổ của mọi loài, ta nhìn cuộc đời, từ những đấu tranh để sinh tồn, trong ý nghĩa nào? Khi đấu tranh chống lại thiên nhiên, mưa, lạnh, đói khát... khi chống lại như vậy để đạt được mạng sống thì trong cái chống phải có một chân lý. Con kiến mà không đạt đến một sự thật thì không bao giờ nó tìm ra được thức ăn. Trong thức ăn, có sự thật để nuôi dưỡng nó. Tự bản năng, con kiến vẫn phải hấp thụ ngoại giới để mà sống. Vậy, nếu nó tìm đúng thức ăn thì sống; nếu nhầm lẫn, thì nó chết. Cái chân lý, hay sự thật, làm cho nó sống.

Con kiến, và tất cả mọi cái tồn tại được, đều nương vào sự thật. Nhưng khám phá ra sự thật này, sự thật tối hậu, duy chỉ có đức Phật. Khi nào chúng ta nhìn thấy được sự thật và sống hoàn toàn với sự thật, bấy giờ mới giải thoát mọi thứ khổ lụy nhân sinh. Không có sự sống nào mà không được duy trì bằng sự thật, những bên ngoài bị bao bọc bởi tấm màn hư ảo bất thực. Chân lý và giá trị của sự sống không do ai phán truyền, đây là điều chúng ta cần chiêm nghiệm bằng kinh nghiệm của mình để hiểu kinh Kim cang. Kinh Kim cang nói đủ ra là một hệ Ma-ha Bát-nhã ba-la-mật-đa. Bát nhã là gì? Đó là trí tuệ. Trí tuệ là gì? Là nhận thức sự thật, nhìn thấy chân lý. Sự hiểu biết nào nhận rõ được

sự thật, chân lý và chân lý đó đem lại an lạc, hạnh phúc vĩnh viễn, lâu dài mà ta gọi là bất tử, vĩnh hằng, nếu có, thì sự thật đó, cái thấy đó, cái nhận thức đó, được gọi là trí bát nhã, được gọi là sự thật.

Kinh Kim cang đưa chúng ta đi để thấy sự thật đó. Mọi sự thật đều tạo ra an lạc nhưng sự thật bị bao phủ trong hàng trăm, hàng triệu lẽ thật của nó, mỗi lẽ thật bị bao gồm vô số ảo ảnh bên ngoài. Nhìn thấy sự thật tùy theo căn cơ, tùy theo góc nhìn. Đứng ở đâu, từ góc nào, để thấy được sự vật đúng như nó là nó. Nguyên tắc để mà nhìn, để quan sát; cách nhìn đó được gọi là kế cơ. Ở trong vũ trụ này, chúng ta có thân xác vật lý. Tôi đứng ở vị trí này thì người khác không thể đứng chỗ đó được. Cho nên tôi thấy cái mà người khác không thể thấy. Nếu tôi đứng nhích qua một bên để người đó thấy được, thì lúc ấy thời gian đã thay đổi; sự vật thay đổi liên tục, dịch chuyển theo thời gian, dịch chuyển theo không gian. Thấy đúng sự thật, đúng với thời gian, không gian của nó; thấy được sự thật đó, và nắm được sự thật đó, thấy được chân lý của nó, đó mới là kế cơ. Kinh Phật được hiểu tùy theo thời đại. Cái thái dương hệ, tinh hà vũ trụ kia, hợp rồi tan, tan rồi hợp. Tất cả cái này tạo thành quy luật của tồn tại, ảnh hưởng đến đời sống và địa cầu này. Cho nên, có lúc chỉ có thể áp dụng được giáo lý của Phật Thích Ca, tồn tại trong khoảng đó, vượt ra thì không còn gì nữa.

Như vậy, trong cái dòng kế cơ, thì cái cơ chúng ta như thế nào, điều kiện như thế nào, để hiểu kinh Kim cang?

ABSTRACT: ON THE HISTORY OF BUDDHIST NUN ORDER IN VIETNAM

by

PROF. DR. LÊ MẠNH THẮT

The congress is organized by the Studienstiftung für Buddhismus (Foundation for Buddhist Studies) and takes place in co-operation with the Asia-Africa-Institute of the University of Hamburg

Buddhist Nun Order started in Vietnam quite early, at least from 2nd century A.D. with Man Nương (ca.175-255). She was born in a devout Buddhist family in the Bắc Ninh Province. When the Indian monk Ksudra by name came to Luy Lâu at about 189 A.D., she went to work with him and later on, became a nun. From then on, almost nothing is known about the Nun Order, until the appearance of Zen master Diệu Nhân (1042-1113) recorded in the *Thiền uyển tập anh* (Eminent Figures in the Zen Garden) written in 1134. Diệu Nhân came from the imperial family of Lý Dynasty of Vietnam. She got married and when her husband died, she decided to become a nun and later on headed the Hương Hải Zen Monastery. Her lineage is almost lost. Only one poem written at her dead-bed is left.

Passing over to the 13th and 14th century, we have the names of a number of imperial members of Trần Dynasty who were ordained to become Buddhist nuns, but we know almost nothing about their Buddhist activities.

With the arrival of the 15th and 16th century, we again have the names of a number of Bhiksuni who contributed to the construction of a few Buddhist temples in North Vietnam. And their social origin is again mostly from royal or official class.

At the first half of the 17th century, we again have a cluster of Buddhist Nuns who devoted to the work of erection the famous Bút Tháp temple in Bắc Ninh province, and one of them became an abbess of this temple, i.e., Diệu Tuệ (1615-1680). Again, Diệu Tuệ came from the imperial family of Lê Dynasty with the name Lê Thị Ngọc Duyên. When she grew up, she got married to a man who died at an early age. She decided to become a nun with the acquiescence of her Queen mother Trình Thị Ngọc Trúc.

In the 18th century, it seems that there is a great community of Buddhist Nuns in Vietnam. Their names are mostly known through the contributions they made to the construction of temples or printing of Buddhist works, such as the nun Diệu Liên who managed the edition and printing of the *Thiền tông bản hạnh* (Hagiography of the Zen lineage) of her master Chân Nguyên (1647-1726) in 1747. The special feature of this period is the codification of the rules and

regulations of the Nun Ordination through the work of Pháp Chuyên Luật Truyền (1726-1798).

The famous nun of the 19th century is of course Emperor Gia Long's (1802-1820) sister who is known under the name Bhiksuni Vân Dương. When the Nguyễn House was overthrown in 1772 in Huế and her brother Gia Long had to flee South, she remained in Huế, decided to become a nun and lived at the temple of the Vân Dương village. So, she had the name Bhiksuni Vân Dương. She also played an important role in the struggle of Gia Long against the Tây Sơn Dynasty. A few decades after Gia Long won the battle and become the Emperor of a unified Vietnam, she died and remained a nun.

In the 20th century, with the modernization movement of Vietnamese Buddhism, again most of the eminent figures of Buddhist Nuns are from royal and official families. They engaged mainly in education and charity works, and some of them published books and poems such as Diệu Không (1905-1997) and Trí Hải (1937-2003).

Through the history of Buddhist Nun Order in Vietnam, we notice a special trait about the social origin of this order from the early beginning down to the present time. That is, most of them are from the upper class of the society and most of them already had a family life before becoming nuns.

TƯ TƯỞNG THIỀN HỌC TRONG KINH KIM CANG

Thích Nữ Khánh Năng

Có nhiều cách thức để chúng ta tiếp cận với kinh điển. Chúng ta đọc kinh như một tác phẩm văn học để tìm ra những biểu hiện thẩm mỹ của nội dung tư tưởng, hay đọc kinh để hiểu những phạm trù triết học, những tư tưởng ẩn áo mà kinh hàm chứa, v.v...

Cách thức nào không quan trọng. Song, một điều mà người học Phật cần phải lưu ý là cái chân lý thường nghiệm thì phi ngôn thuyết; nó có được do sự kinh nghiệm của mỗi người, như uống nước nóng lạnh tự biết; tự mình phải thâm chứng lấy những gì hàm dưỡng trong giáo lý, không phải chỉ để hiểu mà còn hành nữa. Nên con đường giải thoát của Phật giáo cốt ở ba kỷ luật: Giới, Định Tuệ. Giới nhằm điều chế phong thái bên ngoài, Định nhằm điều chế tâm tư, còn Tuệ nhằm hiểu biết chân xác. Sự hệ trọng của thiền định trong Phật giáo là vậy.

Chúng ta biết rằng, lý do tồn tại của Thiền cốt ở tâm chứng, không phải ở triết luận có hệ thống. Thiền chỉ có một khi mọi suy luận được nghiền nát thành sự kiện sống hàng ngày và trực tiếp thể hiện sinh hoạt tâm linh của con người. Kinh Kim cang là một thể hiện sinh động.

Thành tựu Bát-nhã Ba-la-mật, đời sống của một bậc Thế Tôn giống y như mọi người không có gì cách ngăn, lập dị; nó vượt ngoài tập quán lễ nghi có tính cách hình thức rườm

rà. Cho nên đức Phật đã nói thời pháp Kim cang Bát-nhã trong một bối cảnh thời gian không gian thật là giản dị: “Bấy giờ, gần đến giờ ăn, Thế Tôn đắp y, mang bát, vào đại thành Xá Vệ khất thực. Trong thành, theo thứ lớp từng nhà xin xong, Thế Tôn trở về Tinh xá dùng cơm rồi, cất y bát, rửa chân xong, trải tòa mà ngồi.”[1]

Trong kinh Kim cang, chúng ta sẽ thấy không giống như kinh điển Đại thừa khác, mà lại gần với Nguyên thủy ở chỗ Phật ôm bình bát khất thực xong rồi trở về Tinh xá. Sau bữa ăn, các vị Tỳ-kheo thường tập hợp tại giảng đường để thảo luận giáo lý. Bấy giờ, trong đại chúng có sự hiện diện của Tu-bồ-đề; và ngài bắt đầu thưa hỏi. Ở đây, không mở đầu bằng sự phóng quang, hay những thần thông biến hóa; những vấn đề được nêu trong kinh Kim cang là những sự việc trong đời sống, là những cái ăn, cái uống, nghỉ ngơi... Phải chăng đó là bài pháp sống động nhất về tinh thần Phật giáo, hoàn toàn phù hợp với tông chỉ “Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền” của Thiền tông?

Liên hệ Thiền sử

Chúng ta ngược dòng Thiền tông để tìm khởi nguồn của nó.

Tại hội Linh Sơn, khi đức Phật cầm hoa sen khai thị trước đại chúng, lúc bấy giờ tất cả đại chúng đều im lặng, chỉ riêng có ngài Ca-diếp trực ngộ được tâm ý của Phật, mỉm cười. Phật liền bảo: “Ta có chánh pháp nhãn tạng, Niết-bàn diệu tâm, pháp môn vi diệu, thật tướng, vô tướng, nay đem phó chúc cho Ma-

ha Ca-diếp.” Chính lời phó chúc ấy là khởi điểm truyền thống Thiền tông: Thiền là pháp môn “Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền.” Thiền chủ trương ly ngôn, vì Thiền là đạo sống. Dòng Thiền ấy được khơi nguồn và lắng lẽ trôi chảy giữa bình nguyên nhân loại, mãi cho đến thời Lục Tổ thì phát triển rực rỡ; như một gốc cổ thụ lâu năm được hấp thu biết bao tinh hoa và dưỡng khí của đất trời để kết tinh nên một đóa hoa Thiền ngát ngào hương sắc.

Nhiều người cho rằng Ngũ Tổ là vị Thiền sư đầu tiên có ý định giải thông điệp Thiền theo giáo lý Kim cang. Nhưng chúng tôi không đồng ý hẳn với quan điểm ấy. Bởi theo lời tựa của tổ Huệ Năng viết cho bộ kinh Kim cang, “Đạt-ma từ lúc qua Tàu luôn luôn phát tâm xiển dương yếu chỉ Kim cương để người học có thể đạt lý và ngộ tánh”[2] Do vậy, ta có thể coi Ngũ Tổ như khởi đầu của một khúc quanh quyết định trong Thiền sử để cho vị tổ thứ sáu - Huệ Năng - mở thông hết Thiền môn. “Huệ Năng, một dân quê không hề biết đọc, biết viết, cho nên sự tỏ ngộ từ kinh Kim cang là sự xác lập Thiền tông trên cơ sở Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền.”[3]

Thử đặt vấn đề: Vì nhu cầu nào mà tổ Huệ Năng được trình bày như một anh nhà quê thất học? Phải chăng là để nhấn mạnh sự chỏi ngược giữa hai đệ tử ưu tú nhất của Ngũ Tổ (Huệ Năng và Thần Tú), tức đồng thời nhấn mạnh đến thực chất của Thiền, độc lập ngoài học hỏi và kiến thức?

Sự thật như thế nào không quan trọng. Điểm lưu ý ở đây: Lục Tổ khi còn là cư sĩ, gánh cùi

vào nhà người mua, nghe nhà bên cạnh tụng kinh Kim cang, Ngài liền tỏ ngộ. Sau đó Ngài đi xuất gia tìm đến Ngũ Tổ. Khi được Ngũ Tổ cho vào thất, cũng đem kinh Kim cang giảng cho Ngài nghe. Nghe đến câu “ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”, Ngài liền đại ngộ, được Ngũ Tổ truyền y bát và tiễn đi trong đêm ấy. Điều này hẳn là Thiền mà Lục Tổ kế thừa được lập cước trên kinh Kim cang.

Tư tưởng Thiền học trong kinh Kim cang

Chúng ta có thể nói rằng, ngày xưa ngài Huệ Năng âm thầm lên núi Hoàng Mai cầu pháp là tâm trạng của người hoang mang giữa mê và ngộ - cách nhau giữa kẻ tóc đường tơ - đi cầu Thầy để thử thách, để trải nghiệm sự tâm chứng của mình; gần như để được ấn chứng, chứ không hẳn để học đạo.

Huệ Năng không phải là người học sâu hiểu rộng[4], bù lại có một trực quan kỳ tuyệt. Tất cả sự tu chứng của Huệ Năng, khi chưa đến chùa, chỉ quy vào âm hưởng của bộ kinh Kim cang khi Ngài nghe người ta tụng; khi ngài đến chùa và lo việc bữa cử, giã gạo, âm hưởng ấy tiếp tục đuổi theo, đánh phá và chấn động vào tinh thần trình nguyên ấy; thêm vào đó là bầu không khí Thiền nung nấu hàng ngày bằng những lời nói kinh Kim cang của tổ Hoằng Nhẫn; đặc biệt, bài kệ của ngài Thần Tú như “một đòn tâm lí trí mạng quật chết chú tiểu Huệ Năng để sống lại thành Thiền tổ Huệ Năng.”[5]

Thật vậy, không có Thần Tú ắt khó có Huệ Năng; không có bài kệ “Thân thị bồ-đề thọ”[6] của Thần Tú ắt khó có bài kệ “Bồ-đề

bốn vô thọ”[7] để Huệ Năng được chính thức kế thừa tâm ấn của Thiền Đông Độ; mà tâm ấn ấy chính là sự đốn ngộ, thức tỉnh hẵn cái thực tánh vô tánh trong Huệ Năng, chỉ là tám chữ “ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” trong kinh Kim cang.

Do chỗ ngộ được lý không trong kinh Kim cang nên bài kệ của ngài Huệ Năng biểu hiện rõ tinh thần vô ngã; không chấp tướng (Bồ-đề chẳng phải cây, chơn tâm không phải đài), không chấp mình tu (Xưa nay không một vật), không chấp mình chứng quả (Chỗ nào dính bụi trần); không còn các tướng: ngã, nhơn, chúng sanh, thọ giả.

Quay trở lại kinh Kim cang, chúng ta thấy rằng, chủ đích của kinh Kim cang chỉ nằm trong hai câu hỏi của Tôn giả Tu-bồ-đề: “Những Thiện nam, Tín nữ phát tâm Vô thượng chánh đẳng chánh giác rồi nên trụ cái tâm ấy thế nào? Và hàng phục cái tâm của họ thế nào?”[8]

Đức Phật trả lời hàng phục tâm tóm lược bằng cách độ tất cả chúng sanh (vọng tưởng) vào Vô dư Niết-bàn, mà không thấy có chúng sanh (vọng tưởng) được diệt độ, vì không còn thấy có bốn tướng.[9] Nói một cách dễ hiểu hơn, đưa tất cả vọng tưởng vào chỗ vô sanh, vì mọi chấp ngã đều sạch: “Các Bồ-tát lớn nên hàng phục cái tâm như vậy: Hết thấy những loại chúng sanh, hoặc trứng sanh, hoặc thai sanh, hoặc ướm sanh, hoặc hóa sanh, hoặc có sắc, hoặc không sắc, hoặc có tướng, hoặc không tướng, hoặc chẳng phải có tướng, chẳng phải không tướng, ta đều làm cho vào Vô dư Niết-bàn mà được diệt độ. Diệt

độ vô lượng, vô số, vô biên chúng sanh như thế, mà thật không có chúng sanh nào được diệt độ. Bởi vì sao? – Tu-bồ-đề! Nếu Bồ-tát có tướng ngã, tướng nhơn, tướng chúng sanh, tướng thọ giả, thời chẳng phải Bồ-tát.”[10] Vì sao? Vì bốn tướng ngã trong kinh Kim Cang đều do tâm trụ hư dối mà sinh ra. Vì vậy, hàng phục tâm là tri nhận tánh không của đối tượng mà không trụ vào đối tượng đó nữa, nghĩa là tri nhận thực tại giả lập mà có, nó do duyên sanh. Phật dạy chúng ta nên khởi quán tất cả pháp hữu vi như giấc mộng huyễn hóa, hòn bọt, cái bóng, sương mù, điện chớp:

*"Nhất thiết hữu vi pháp
Như mộng huyễn bào ảnh
Như lộ diệc như điện
Ứng tác như thị quán.”[11]*

(Tất cả pháp hữu vi
Như mộng, huyễn, bọt, bóng
Như sương và như chớp
Nên khởi quán như thế.)

Pháp hữu vi là những cái có hình tướng, có động tác, tóm lại là sáu trần bên ngoài, sáu căn nơi thân và sáu thức bên trong. Nếu chúng ta thấy căn, trần, thức đều là mộng huyễn thì phá được cái chấp ngã nơi thân, chấp ngã trong tâm và chấp pháp bên ngoài.

Còn đối với vấn đề an trụ tâm, đức Phật dạy:

“Đối với pháp, Bồ-tát nên không trụ vào pháp mà bố thí: nghĩa là bố thí mà không trụ vào các pháp sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Tu-bồ-đề! Bồ-tát nên bố thí không trụ vào pháp tướng như thế. Bởi vì sao? Nếu Bồ-tát

bồ thí mà không trụ tướng, thời phước đức không thể nghĩ lường.”[12] “Các Bồ-tát lớn nên sanh tâm thanh tịnh như vậy: Không nên trụ sắc mà sanh tâm, không nên trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp mà sanh tâm, phải nên không trụ nơi nào hết mà sanh tâm.”[13] Nói một cách dễ hiểu, Bồ-tát nên buông xả, không dính mắc, buông xả sáu trần không dính mắc tướng. Trạng thái bồ thí của Bồ-tát là thí tất cả mà chẳng thấy có thí gì. Cho nên, gọi là làm việc bồ thí, nhưng Bồ-tát không trụ tướng, không chấp đó là công đức, đó là hành động bồ thí do mình làm. Bởi vì sự tu hành đó chỉ là sống cho phù hợp với pháp tánh vốn vậy của chính mình. Sống đúng pháp tánh, tùy thuận pháp tánh là có phước đức, mà không còn trụ chấp để mong chờ, để đòi hỏi phước đức ở nơi ai khác ưu ái ban cho. “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”, là Bồ-tát đối với hạnh bồ thí phải nên vô sở trụ. Bồ thí như thế, phước đức vô lượng vô biên, nhiều như hư không trong mười phương.

Yếu chỉ của kinh Kim cang chỉ nằm trong ba chữ vô sở trụ này mà thôi. Tâm không trụ pháp (vô trụ). Pháp không là chỗ sở trụ của tâm (vô sở trụ). Đó là cách trụ tâm duy nhất.

Không trụ tâm tức là cách nói khác của vô tâm. Tất nhiên, vô tâm không thể được giải thích là trạng thái tuyệt diệt không tri giác, không diêu giác, vì nếu quả thật vậy thì chẳng khác gì gỗ đá vô tri. Vô tâm ở đây là tâm ở trạng thái rỗng suốt không bị trói buộc bởi bất cứ pháp nào; là tâm không quái ngại vì không chấp trước, không thủ trước bất cứ vật gì; là tâm thanh thản không dừng trụ ở bất cứ thời và không gian nào, ngay ở đây

chính là đời sống thiền mà Trần Nhân Tông, vị Tổ của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử của Việt Nam đã thể hiện:

*"Ở đời vui đạo hãy tùy duyên
Đói cứ ăn đi mệt ngủ liền
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
Đối cảnh vô tâm, chớ hỏi thiền."*

Thật ra, buộc trói hay mở ra, thủ trước hay buông xả... tất cả đều thuộc về thế giới của vọng tâm, của tâm chúng sanh, không phải vô tâm. Tâm rũ sạch mọi trần cấu, mọi triền phược thì tâm ấy không còn là tâm chúng sanh nữa mà là Chơn tâm.

Như thế, sự hiện hữu sinh diệt của vọng tâm, vọng tướng chẳng khác gì hoa đốm giữa hư không, là mộng, là huyễn. Nó vốn là không, chỉ vì tâm mê mới vọng chấp là thật có. Dùng Trí tuệ Bát-nhã hằng soi sáng như vậy tức là đã vào cửa Thiền tông. Cho nên, đức Phật dạy: "Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc." [14] Tâm quá khứ đã diệt nên không thật có, tâm hiện tại không dừng trụ nên không thật hữu, tâm vị lai chưa đến nên cũng không hiện thực. Vậy, còn tâm nào để hàng phục, còn tâm nào để an trụ, còn tâm nào để chứng đắc? Tâm mà rỗng không tịch lặng như nhiên thì ngôn ngữ nương vào đâu để hiện khởi, để biểu đạt? Thế thì, chủ đích kinh Kim cang với chủ đích Thiền tông nào có khác. Đó chính là lý do Thiền Đông Độ sau thời Ngũ Tổ, Lục Tổ xem kinh Kim cang như là bộ kinh tông chỉ của Thiền.

Để tóm tắt lại những gì nói về Kim cang

Chúng ta thấy rõ trong cả hai phương thức để hàng phục vọng tâm và an trụ chơn tâm, hành giả đều phải buông xả tất cả vọng chấp về ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả và các pháp như là những thực thể hiện hữu. Khi nào còn một mảy may ý niệm cố chấp về sự thực hữu của ngã và pháp thì vọng tâm điên đảo vẫn còn khởi động, do đó, không thể ngộ chứng và an trú được Chơn tâm. Muốn buông xả cái vọng chấp ngã và pháp thì hành giả nhất định phải vận dụng đến trí Tuệ Bát-nhã để quán nghiệm.

Khi thực hiện quán nghiệm và liễu ngộ được rằng vạn hữu là giả lập, là không, thì hành giả có thể buông xả tất cả mọi chấp trước đối với vạn pháp. Đó là bước chân cuối cùng buông bỏ mặt đất vô minh triền phược để lao mình vào khoảng hư không vô tận và thênh thang cùng pháp giới bao la. Đây chính là con đường trung đạo thể nhập đệ nhất nghĩa tuyệt đối. Cho nên, Trí tuệ Bát-nhã không thể dừng lại ở chỗ quán nghiệm thực tướng của pháp để chỉ thấy rằng các pháp là giả, là không. Trí tuệ Bát-nhã là diệu lực đẩy hành giả vào tận cùng tuyệt lộ của vọng thức để đi thẳng vào linh địa của Chơn tâm. Ở đây, Kim cang hết sức thiện xảo trong vai trò mở đường. Bằng tinh thần vô sở trụ; chỉ với tinh thần này, Kim cang mới đóng nổi vai trò dẫn đường cho hành giả tu Thiền, hoàn toàn phù hợp với tông chỉ "Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền."

Cuối cùng, chúng ta cần phải ghi nhớ, vai trò của kinh cũng chỉ hạn cuộc trong cái gọi là

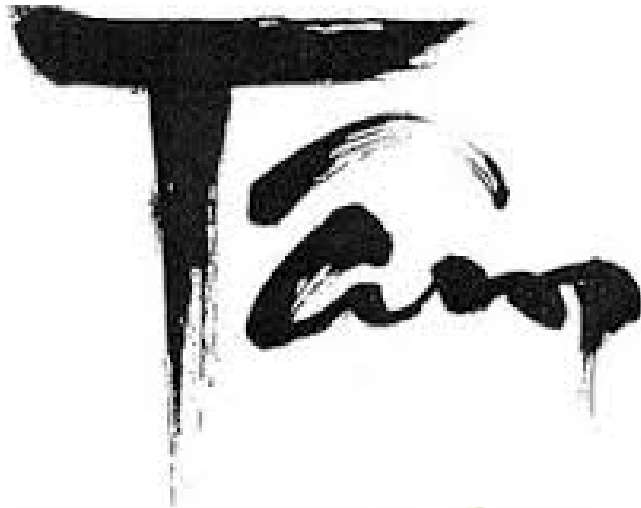
“ngón tay chỉ mặt trăng” mà thôi. Thiền tông không chủ trương lý giải bất cứ một học thuyết nào. Thiền tông phủ định bất cứ thứ gì có thể đem trí óc mà hiểu như là một đối tượng của tư tưởng. Thiền là pháp môn hướng dẫn hành giả bằng trực chỉ để đi đến trực ngộ. Đó là thấy tánh. Đã thấy tánh rồi thì làm gì vẫn không là tự tánh, hành động nào cũng tùy nghi mà hợp đạo, hợp thiền; gặp cảnh sống nào cũng giữ được tâm thái an nhiên, tự tại. Đây cũng chính là lý do đức Phật đã nói thời pháp Kim cang Bát-nhã trong một bối cảnh thời gian không gian thật là giản dị.

THƯ MỤC THAM KHẢO

Thích Huệ Hưng dịch, Kinh Kim Cang Giảng Lục, Chùa Tuyền Lâm tái bản, 1970
Hám Sơn Đại Sư, Kim Cang Quyết Nghi & Tâm Kinh Trực Thuyết, Nxb Tôn Giáo, 2006
Thích Viên Giác dịch giải, Đại Thừa Kim Cang Kinh Luận, Trung Tâm Phật Giáo Hayward, 1996
Thích Từ Thông, Bát Nhã Ba La Mật Kinh Trực Chỉ Đề Cương, Huỳnh Mai Tịnh Thất, 1988
Tịnh Huệ, Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Luận Giải, 1991
Suzuki, Thiền Luận I, II, III, Nxb Thành Phố Hồ Chí Minh, 1993
Trúc Thiên, Huyền Giác-Chứng Đạo Ca, Lá Bối, 1962
Tuệ Sỹ, ‘Tín Khế lý và Khế cơ trong kinh Kim cang’, Tập San Pháp Luân số 56, (2008)
Tuệ Sỹ, Thiền và Bát Nhã, Ban Tu Thư Phật Học, 2004

- [1]. Thích Huệ Hưng dịch, Kinh Kim Cang Giảng Lục, Chùa Tuyên Lâm tái bản, 1970, tr. 15
- [2]. Trích lại theo Suzuki, Thiền Luận I, Nxb Thành Phố Hồ Chí Minh, 1993, tr. 294
- [3]. Tuệ Sỹ, 'Tính Khế lý và Khế cơ trong kinh Kim cang', Tập san Pháp Luân, số 56 (2008), tr. 33-34
- [4]. Pháp Bảo Đàn Kinh: "Ta chẳng hiểu pháp Phật"
- [5]. Trúc Thiên, Huyền Giác- Chứng Đạo Ca, Lá Bối, 1962, tr. 18
- [6]. Bài kệ:
 Thân thị bồ-đề thọ
 Tâm như minh cảnh đài
 Thời thời thường phát thức
 Vật sử nhạ trần ai.
 (Thân là cây bồ-đề
 Tâm như đài gương sáng
 Luôn luôn phải lau chùi
 Chớ để dính bụi trần)
- [7]. Bài kệ:
 Bồ-đề bốn vô thọ
 Tâm phi minh cảnh đài
 Bốn lai vô nhất vật
 Hà xứ nhạ trần ai.
 (Bồ-đề không phải cây
 Chơn tâm không phải đài
 Xưa nay không một vật
 Chỗ nào dính bụi trần)
- [8]. Thích Huệ Hưng, Sđd, tr. 20
- [9]. Bốn tướng: Tướng ngã, tướng nhơn, tướng chúng sanh, tướng thọ giả.
- [10]. Thích Huệ Hưng, Sđd, tr. 22-24
- [11]. Thích Huệ Hưng, Sđd, tr. 99
- [12]. Thích Huệ Hưng, Sđd, tr. 26
- [13]. Thích Huệ Hưng, Sđd, tr. 44-45
- [14]. Kinh Kim cang

Lòng Bò Đẻ



Lê Huy Trứ
March 23th 2015

1.	Giới Thiệu	27
2.	Trí Tuệ, Tâm Trí và Tiềm Thức	30
3.	Trí Tuệ Bát Nhã	33
4.	Dòng Tâm Thức	38
4.1.	Tâm Thức hay Giác Thức	38
4.2.	Pháp Môn Ứng Dụng	42
5.	Chữ TÂM Của Chư Phật	43
6.	Chữ TÂM Của Chư Tổ	57
7.	Thực Tập Thiền Minh Sát (Hoà Thượng Mahasi Sayadaw)	65
7.1.	Bài Tập Thứ Nhất	65
7.2.	Bài Tập Thứ Hai	66
7.3.	Bài Tập Thứ Ba	66
8.	Tâm Kinh	68
9.	Lòng Bồ Đề	74
10.	Kết Luận	86
	Tài Liệu Tham Khảo	91

1. Giới Thiệu

Cái Tâm là cái chi chi, có chi chi cũng cứ chi chi với Tâm. Theo quan niệm của Phật Giáo, Duy Thức Luận: Tâm thức tạo ra thế giới vạn vật, "tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức" hay "nhất thiết duy tâm sở tạo." Tất cả đều nói lên một ý rằng cả thế giới chúng ta đang sống đều do tâm thức tùy theo nhân duyên mà sanh ra muôn sự, muôn vật rồi cũng tùy theo nhân duyên mà diệt đi. Không có việc gì, vật gì, có thực tướng ngay cả chư pháp, tồn tại vĩnh viễn ngoại trừ Tâm Bồ Đề là vô sinh, vô diệt đó chính là Tâm Phật.

Chư pháp tùng nhân duyên sanh,
Chư pháp tùng nhân duyên diệt.
(Kinh A Hàm)

Tâm Bồ Đề (skt:Bodhicitta) là tâm giác ngộ, tâm thấy được bản mặt thật của chư pháp, tâm tin nơi nhân quả và Phật tánh nơi chúng sanh cũng như luôn dụng công tu hành hướng về quả vị Phật. Nhà đại thi hào dân tộc, Nguyễn Du đã dịch "Bồ Đề Tâm" là "**Lòng Bồ Đề**," chữ "lòng" đã nói lên tất cả dị biệt siêu việt của tiếng nói quê hương, tim, gan, phèo, phổi, ruột, bụng. Trong bài 'Cái Tâm là gì?' Phạm Công Thiện viết: Lòng Bồ Đề vẫn liên tục chuyển thế trong từng giây phút trôi qua trên mặt đất và trong cả toàn thể vũ trụ với hàng trăm tỷ thiên hà bao la, vô tận với tấm lòng sắt son quyết kiệt chứng nhập Giác Ngộ viên mãn vì lợi ích muôn mông sâu rộng cho tất cả chúng sinh [với

mục đích thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sinh. THL]

Không cần phải tìm tâm Phật đâu xa. Nhưng thực hiện được điều này là cả một đời tu tập, tu tâm dưỡng tánh, giữ gìn giới luật, lánh dữ làm lành, quán sát tâm ý. Chúng ta cần phải hành trì các pháp môn, dù thiền tông, tịnh độ tông, hay mật tông, tức là thiền quán, tọa thiền, thiền hành, tứ oai nghi thiền, tụng kinh, niệm Phật, trì chú, cho đến mức rốt ráo, đạt được trạng thái nhứt tâm bất loạn. Người học đạo Phật, tại gia hay xuất gia, dù cho tu hành nhiều năm nhưng chưa đủ duyên khởi, chưa gặp được hoàn cảnh, điều kiện để sáng đạo, để giác ngộ thì vẫn lòng vòng bên ngoài cửa vô môn quan của đạo Phật vì tâm chấp chặt nhị biên, chưa thanh tịnh, còn bị trần duyên, ngoại cảnh chi phối.

Đạo Phật có một rừng kinh điển, cùng sách vở giới thiệu tất cả các pháp môn tu tập tự cổ chí kim, trình bày các kinh nghiệm tu hành, thích ứng cho đủ mọi căn cơ, trình độ. Với mục đích duy nhất là khai mở và chỉ bày cho tất cả nhân sinh thấy rõ cái "bản tâm thanh tịnh" của chính mình. Phần còn lại của chúng ta là tự mình ngộ và nhập được bản tâm thanh tịnh đó. Nếu không ngộ được điều này, tức là không sống được với bản tâm thanh tịnh, dù có tu tập nhiều công phu cũng khó thu lượm kết quả khả quan. Người giữ được tâm bình thường, ngộ và nhập được bản tâm thanh tịnh, là người thấy đạo, vào được đạo. Thiền sư Phổ Nguyện, Nam Tuyền, có dạy, "Bình Thường Tâm Thị Đạo." Cầu nguyện với tâm hôn bồn chồn, lo lắng, lăng xăng lộn xộn, khổ đau tuyệt vọng chỉ đem lại

sự bình an tâm trí tạm thời. Bình an thực sự chỉ có cho người thiện tâm. Thiên đàng, địa ngục hay đau khổ, hạnh phúc tuy là hai tâm trạng khác nhau, nhưng thực sự, tất cả chỉ là các trạng thái ở trong tâm của chúng ta mà thôi.

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm và Kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật có dạy, "Sanh diệt ký diệt, tịch diệt hiện tiền. Sanh diệt diệt dĩ, tịch diệt vi lạc." Nghĩa là khi nào các tâm sanh diệt, tức là tâm tham sân si, nổi lên rồi lắng xuống, sanh khởi rồi diệt đi, không còn nữa, gọi là sanh diệt, thì tâm trí bình yên lặng lẽ, không xáo trộn, gọi là tịch diệt hiện tiền, hay tịch diệt vi lạc, tức là cảnh giới an lạc, niết bàn tự tại, hiện ngay trước mặt. Tâm trạng bất an vì những niệm sanh diệt, gọi là tâm chúng sanh. Tâm sanh diệt diệt rồi, không còn lăng xăng lộn xộn nữa, trở nên tâm trống không và tịch tịnh, hoàn toàn thanh tịnh, gọi là bản tâm thanh tịnh, hay tâm bình thường, đó chính là Phật Tâm.

Tóm lại, tất cả kinh điển giáo lý của đạo Phật có thể tóm gọn vào một chữ TÂM mà thôi. Nắm vững được chìa khóa quan trọng này rồi, người tu học Phật có thể mở toang được tất cả các cánh cửa của nhà Phật, thấu hiểu những lời dạy của chư Phật, chư vị Tổ Sư và các bậc thiện tri thức trong các kinh điển, sách vở, với mục đích thấy được con đường giác ngộ và giải thoát, để xây dựng đời sống hiện tại được an lạc và hạnh phúc cho chính mình và cho chúng sinh.

Nương theo giáo pháp Phật Đà
Chữ Tâm Phật dạy giúp ta độ đời.

Đến bờ giác ngộ thanh thoi
Thoát ly phiền não cuộc đời an vui.

2. Trí Tuệ, Tâm Trí và Tiềm Thức

Giáo Sư Gardner đề xuất 8 hình thái khác nhau để miêu tả phạm vi rộng lớn các tiềm năng Trí Tuệ [Huệ] của con người. Những hình thái Trí Huệ này bao gồm: (1)Trí Tuệ ngôn ngữ; (2) Trí Tuệ logic, toán học; (3) Trí Tuệ không gian; (4) Trí Tuệ vận động thân thể; (5) Trí Tuệ âm nhạc; (6) Trí Tuệ về tự nhiên; (7) Trí Tuệ giao tiếp và (8) Trí Tuệ nội tâm. Sự phân tích đa diện của Trí Tuệ là một khám phá thú vị, nhưng chưa phải là tất cả. Tuy nhiên, Trí Tuệ Tâm Linh (siêu tâm lý,) chưa được Gardner biết đến để đề cập trong công trình nghiên cứu tâm lý học ở trên. Khoa học về trí tuệ nếu chỉ chú trọng đến triết học duy vật mà không đề cập tới triết học duy tâm cũng như luận về mặt trái của đồng tiền mà không biết cái mặt phải nó như thế nào như người mù sờ voi chân lý. Những triết học Duy Tâm đã có những hiểu biết khá sâu sắc về Trí Tuệ nhưng vẫn chưa hoàn toàn, chỉ có Phật Giáo mới biết về Trí Tuệ rốt ráo này từ hơn hai ngàn năm trăm năm trước.

Theo luận lý của khoa học, Trí Tuệ, Tâm Trí và Tiềm Thức là ba chiều của Không Gian Tâm Thức. Tâm Thức phát triển thì Trí Tuệ phát triển. Nhưng Trí Tuệ phát triển chưa làm cho Tâm Thức phát triển. Tâm Thức phát triển chỉ khi cùng đồng thời với ba sự biến đổi của phát triển Trí Tuệ, buông xả Tâm Trí và khơi mở Tiềm Thức. Một chiều của Trí Tuệ

biến đổi không thể làm phát triển Tâm Thức mà phải có cả ba chiều biến đổi thì Tâm Thức mới phát triển được. Ở một phương diện khác, trong Tiềm Thức có Bản Năng và Trực Giác. Nếu Trí Tuệ thuộc về ý thức, thì Bản Năng thuộc về vô thức và Trực Giác thuộc về siêu ý thức. Cả ba cái thuộc về bên trong của con người. Trí Tuệ là tầng lầu thứ hai, Bản Năng là tầng dưới và Trực Giác tầng trên cùng, tầng thức ba. Bắt đầu từ bên ngoài được tích lũy từ tri thức, từ kinh nghiệm, tập quán, ngấm sâu vào máu thịt, vào hơi thở, vào từng tế bào rồi hình thành lên thành bản lĩnh Trí Tuệ. Bản Năng và Trực Giác, thuộc về siêu ý thức, nằm ở sâu thẳm bên trong và được hình thành từ nhiều kiếp sống, được hình thành từ quá trình tiến hoá của loài người. Bản Năng gần với thuộc tính của con vật, Trí Tuệ làm cho con người khác với con vật, nhưng Trực Giác mới thực sự làm cho con người trở thành Người. Một trong đặc tính của Trực Giác là Cảm Xúc. Cảm Xúc tích cực là cảm xúc phát triển. Cảm Xúc tiêu cực là cảm xúc phá hủy. Cảm Xúc có thể phát triển hay phá hủy Tâm Thức. Cảm Xúc lôi kéo Tâm Trí, lôi kéo suy nghĩ, lôi kéo ý tưởng, lôi kéo tưởng tượng,... và rồi lôi kéo hành động đến ba độc (tham, sân và si,) đó là cảm xúc phá hủy. Đó là vô minh che mờ Trí Tuệ, làm tối tăm Tâm Thức. Tâm Trí luôn liên hệ với vô minh, với ngã chấp, luôn cho sự vật, những ý nghĩa theo ngã, ngã sở, theo các tâm tham, sân, si, đầy phiền não, mà lãng quên đi thật tướng của sự vật. Tâm Trí luôn gây rối loạn cho Tâm Thức, luôn phụ thuộc vào trạng thái của tình cảm. Trong Tâm Trí cảm xúc là một yếu tố quan trọng nhất. Tâm Trí hiện lên đủ chuyện nhị nguyên: phải hay

trái, đúng hay sai, đẹp hay xấu,... để rồi khởi lên mọi thứ tâm thiện hoặc ác. Tâm Trí không những khởi lên những vấn đề của hiện tại, mà còn nhớ lại các cảnh thuộc quá khứ, mơ ước, và tham vọng các cảnh trong tương lai.

Tiềm Thức (gồm Bản Năng và Trực Giác) cùng với Tâm Thức tạo thành những dòng chảy liên tục. Cho nên, Trí Tuệ, Tâm Trí, và Tâm Thức nó là như vậy. Nó không thể khác được, nó không thể hiểu khác đi. Nó phải là như vậy.

Chúng ta cũng có thể dùng ngôn ngữ toán học có thể diễn đạt những điều này. Nếu coi Tâm Thức là một hàm số, có ba biến số, biến số thứ nhất là Trí Tuệ, biến số thứ hai là Tâm Trí và biến số thứ ba là Tiềm Thức. Hàm Tâm thức đạt cực đại khi và chỉ khi hai biến số Trí Tuệ và Tiềm Thức đạt cực đại cùng đồng thời với với biến số Tâm Trí đạt cực tiểu. Nó là hàm ba biến. Có thể bằng những phương trình, những phép toán vi phân, những phép toán tích phân, những phổ, những phép rời rạc... để mô tả điều này được không? Phật giáo biết, Toán học hiểu? Nhưng nếu mô tả được, thì hãy mô tả hàm Tâm Thức với biến số Trí Tuệ chỉ cần là hàm đa thức đơn giản mà thôi; chỉ cần đạo hàm một vài lớp là nó có thể trở thành tuyến tính hoặc bằng không. Nhưng với biến số Tâm Trí và Tiềm Thức thì khác đấy, hàm Tâm Thức lúc này phải là dạng phổ hoặc là những hàm số phức tạp, nó không thể tuyến tính sau vài ba lần đạo hàm đâu, nó phải có những điểm kỳ dị, nó phải có những bước nhảy, nó phải có những điểm gãy,... Và có thể biến số này còn có thể là

hàm số của biến số kia. Quan hệ toán học này phải là quan hệ phức tạp, không thể đơn giản được. Nhưng lời giải của nó sẽ là đầy bất ngờ. Cực trị của Tâm Thức đầy bất ngờ. Nó có thể đạt cực trị tại những điểm, những tọa độ đơn giản nhất. Do đó, Tâm Thức nó là như vậy. Trí Tuệ nó là như vậy. Tâm Trí nó là như vậy. Tiềm Thức và Trực Giác nó là như vậy. Những điều trên đây chỉ là tương đối nhị nguyên chứ không là chân lý bất nhị. Nói ra là đã sai rồi. Phật Giáo gọi là bất khả tư nghị (không thể nói được.)

3. Trí Tuệ Bát Nhã

Những phân tích và định nghĩa trên đây của Tâm Lý Học về trí tuệ, tâm trí và tâm thức chỉ là vọng ngôn, nếu đem so sánh với nghĩa "trí huệ" của Phật Giáo thì nghĩa "trí huệ" trong Bát Nhã Tâm Kinh có phần rõ ràng và xác đáng hơn hết nhưng cần phải cân nhắc và chọn lọc thật kỹ, bỏ ra các thứ Trí Huệ sau đây, mới đúng với ý nghĩa của "Bát Nhã."

1. Trí Huệ thế gian: Trong thế gian, những người học rộng thấy xa, thông minh lanh lợi, khôn khéo lịch duyệt, hay giỏi mọi phương diện, thiên hạ gọi đó là người "trí huệ." Nhưng trí huệ đó là trí huệ, kiến thức, trí thức của thế tục phàm phu, chứ không phải là "Trí Huệ Bát Nhã," chưa hẳn phải là bất thiện tri thức.

2. Trí Huệ ngoại đạo: Chúng ngoại đạo tu thiền định lâu ngày cũng có trí huệ, biết được quá khứ vị lai, ngũ thần thông biến hoá vô cùng với nhiều pháp kỳ lạ. Nhưng trí huệ đó

là tà trí huệ, chứ không phải là "trí huệ Bát Nhã."

3. Trí Huệ Nhị Thừa: Hàng Thanh Văn và Duyên Giác, do tu pháp Tứ Đế và Thập Nhị Nhơn Duyên mà đặng đạo quả. Các vị này đã khỏi sanh tử luân hồi, thần thông tự tại và có trí huệ biết được việc quá khứ, hiện tại và vị lai. Nhưng trí huệ đó thuộc về Tiểu Thừa Trí Huệ, chỉ thấy về "ngã không chơn như" chớ chưa thấy được "pháp không chơn như," nên cũng không phải Trí Huệ Bát Nhã.

Muốn phân biệt Trí Huệ Bát Nhã khác với trí huệ của phàm phu, ngoại đạo và Tiểu Thừa, thì chúng ta nên dịch nghĩa chữ "Bát Nhã" như sau: Trí Huệ Phật là Trí Huệ rốt ráo (Bát Nhã Ba La Mật.) Cho nên, duy chỉ có trí huệ Phật hay của Đại Thừa Bồ Tát, mới đúng là Trí Huệ Bát Nhã.

Công dụng của trí huệ Bát Nhã, như mặt nhật chiếu phá các mây mù vô minh vọng chấp: ngã, pháp, bốn tướng (ngã, nhơn, chúng sanh, thọ giả,) có, không, chẳng phải có, chẳng phải không v.v...Bởi thế nên Trí Huệ Bát Nhã chiếu soi các pháp, thì pháp nào cũng bỏ hình tướng giả dối, mà hiện ra tướng chơn thật. Tướng chơn thật của các pháp đã hiện, tức là chơn tâm, chơn như hay chơn lý của vũ trụ hiện ra vậy.

Trí Huệ Bát Nhã, không phải do tu mới có, hay nhờ các nhân duyên bên ngoài luyện tập mới thành. Nó có sẵn trong mỗi chúng sanh từ vô thủy đến nay. Dù ở địa vị phàm phu nó cũng không giảm, hay chúng quả Thánh nó cũng không thêm. Nó đã không bị các vô

minh phiền não tàn phá, trái lại còn phá tiêu tất cả vô minh phiền não từ vô thủy đến nay. Nó phá một cách rất ráo và dễ dàng bởi thế nó được gọi là "Bát Nhã Ba La Mật" Trí Huệ rất ráo.

Trí Huệ Bát Nhã, có công năng như chiếc thuyền đưa chúng sanh một cách rất ráo, từ bên này bờ mê muội triền phược của phàm phu, đến bên kia bờ giác ngộ giải thoát của chư Phật, nên cổ nhơn cũng gọi là "con thuyền Bát Nhã."

BA LA MẬT: "ba la mật" hoặc "ba la mật đa" là dịch âm của chữ Phạn "Paramita." Có hai nghĩa:

1. Đáo bỉ ngạn: Đến bờ bên kia. Trí Huệ Bát Nhã có công năng đưa chúng sanh từ bờ phiền não mê muội của phàm phu bên này, mà qua đến bờ giác ngộ giải thoát của chư Phật bên kia, nên gọi là "Bát Nhã Ba La Mật."

2. Cứu kính viên mãn: hoàn toàn rất ráo. Theo tục ngữ ở Ấn Độ, phàm làm việc gì, khi đã được hoàn toàn viên mãn, thì gọi là "Ba La Mật." Trí Huệ Bát Nhã là loại trí huệ đã rất ráo viên mãn, nên gọi là "Bát Nhã Ba La Mật."

Theo kinh điển Đại Thừa, Phật nói kinh "Đại Bát Nhã" tại 4 chỗ, 16 hội, được gồm chép lại thành 600 quyển, trong 22 năm mới xong (nhị thập nhị niên Bát Nhã đàm.) Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng đã nói kinh này tại tịnh xá của ông Trưởng giả Cấp Cô Độc trong vườn của Thái Tử Kỳ Đà, ở nước Xá Vệ. Kinh được Ngài A Nan kiết tập lại. Ngài Tam Tạng Pháp Sư tên Cưu Ma La Thập dịch từ văn

Phạn (Ấn Độ) qua văn Trung hoa. Kinh Đại Bát Nhã được tóm tắt lại thành "Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh," gồm có 260 chữ.

TAM TẠNG PHÁP SƯ: Tam Tạng là ba kho tàng; vì có công năng trùm chứa văn nghĩa của Phật pháp, nên gọi là "Tàng." Ngài Cưu Ma La Thập (Kumàralabdha) là một vị pháp sư có danh tiếng lỗi lạc ở Ấn Độ. Bên Trung Hoa dịch tên ngài là "Đồng Thọ," nghĩa là vị Pháp Sư, tuổi tác thì "đồng niên," mà tài đức lại "kỳ lão" (thọ) vì đã thông suốt cả ba tạng và giảng dạy cả Kinh, Luật, Luận, nên tôn gọi Ngài là "Tam Tạng Pháp sư" (vị Pháp sư thông ba tạng.)

1. Kinh Tạng: chép những lời Phật dạy hoặc những lời của các vị Bồ Tát nói ra, khi đã được Phật chứng nhận.

2. Luật Tạng: chép những giới và luật (kỷ luật) trong 7 chúng (Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, Sa di, sa di ni, Thức xoa và Ưu bà tắc, Ưu bà di).

3. Luận Tạng: chép những lời nghị luận chánh tà, phân biệt chơn vọng của các vị Bồ Tát và chư Tổ.

Danh, Tướng, Thể, Dụng, Tôn Chỉ và Cứu Cánh của kinh này được tóm lược sau đây :

Danh: Kinh này lấy "thí dụ" (Kim Cang) và "pháp" (Bát Nhã Ba La Mật) mà đặt tên.

Tướng: Kinh này lấy "Đại Thừa" làm giáo tướng.

Thể: Kinh này lấy "Thật Tướng" làm thể.

Dụng: Công dụng của kinh này là phá các chấp tướng (Ngã, Pháp) đoạn hết các vô minh mê hoặc.

Tôn Chỉ: Kinh này lấy "Vô Sở, Vô trụ"(không sở, không trụ chấp nơi nào) làm tôn chỉ.

Cứu Cảnh: Ngộ được Không Không (emptiness of emptiness,) kiến tánh (thấy lại Phật Tâm) thành Phật.

Tóm lại, "Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Kinh" là kinh nói về "Trí Huệ Phật"(Bát Nhã,) loại Trí Huệ đã rốt ráo viên mãn (ba la mật.) Trí Huệ này có công năng đưa hành giả từ bến mê muội phiền phược của chúng sanh, sang bờ giác ngộ giải thoát của chư Phật (đáo bỉ ngạn.)

Trí Huệ Phật (Bát Nhã) như ngọc kim cương, vừa cứng rắn và sắc bén hơn tất cả vật chất trên thế gian, có thể soi sáng màng vô minh vọng chấp (ngã, pháp hay bốn tướng) và đốn tận gốc rễ phiền não nghiệp chướng, từ vô lượng kiếp đến nay, mà không bị hư tổn; cũng như ngọc Mani, kim cương bất hoại, có thể đục chẻ các loại rất cứng, như sắt, đá v.v...mà không bị hư hoại.

Đức Phật sau khi từ bỏ mọi thứ và Ngài đã mất sáu năm trời đi nhiều nơi, tu tập, trao đổi và tranh luận. Sáu năm đó, Trí Tuệ của Ngài chắc rằng đã phát triển và thay đổi mạnh mẽ. Nhưng điều đó đã không đưa Ngài tới Chứng Ngộ. Ngài đã Chứng Ngộ khi sau 49 ngày ngồi dưới gốc cây Bồ đề. Ngài đã giác ngộ khi đã bỏ rơi tâm trí hoàn toàn và tiềm thức đã khơi mở hoàn toàn. Đó không phải là một quá trình tuần tự nhưng đó chính là bước nhảy của dòng Tâm Thức.

4. Dòng Tâm Thức

Theo văn học Phật Giáo thì có 3 từ ngữ đều được hiểu như là Tâm: Ý, Thức và Tâm. Tùy theo nội dung của giáo lý và nhu cầu sử dụng người ta dùng 3 từ này như một yếu tố nhận thức của tinh thần. Những cái ý tưởng suy lường ở trong đầu óc thì gọi là "Ý." Cái nhận thức phân biệt tiềm ẩn bên trong, làm nhà kho cho ý tưởng có chỗ dựa để nổi lên thì gọi "Thức." Cái bao hàm tất cả hai phần ý và thức thì gọi là "Tâm." Vì vậy 3 từ ngữ dùng chung với nhau rất chắc chắn, đôi khi không để ý thì không phân biệt được. Ý, Thức và Tâm được cấu tạo tương tự như 3-D virtual intelligence trong future quantum technology/computers mà các khoa học gia đang nghiên cứu nhưng họ chưa hiểu được, trong khi đó Phật Giáo đã kiến được cái cấu trúc vi diệu đó hơn 2600 về trước. Tâm Thức, đôi khi được gọi tắt là Tâm, là danh từ chỉ chung cho các khía cạnh của trí tuệ (wisdom) và ý thức (consciousness,) thể hiện trong các kết hợp của tư duy, tri giác, trí nhớ, cảm xúc, ý muốn, và trí tưởng tượng lẫn tâm thức là dòng ý thức. Tâm Thức bao gồm Trí Tuệ, Tâm Trí và Tiềm Thức. Muốn biết Tâm Thức theo quan niệm của Phật Giáo là gì thì trước hết cần hiểu rõ thế nào là Tĩnh (Tĩnh) Thức. Thường tình mà nói, Tĩnh (Tĩnh) là vắng lặng, Thức là Tâm Thức.

4.1. Tâm Thức hay Giác Thức

Trong 'Tĩnh thức: Chánh niệm trong dòng Tâm thức,' Phổ Nguyệt viết, mỗi lần nhìn một trần cảnh là có một thức qua sự ghi nhận của Tâm. Hiện thức ấy chỉ xuất hiện lúc ấy và dứt

liền ngay, thức đó là chơn thức; qua một sát-na thức ấy lập lại mà ta xem như là còn lưu lại, đó là vọng thức chứ không phải là cái thức đầu tiên. Thấy một hình ảnh sau nhớ lại, ảnh thức sau là vọng là giả. Nếu cái hiện hữu ấy khi mới thấy liền biến mất ngay, nó sẽ hiện hữu (trong tàng thức) không bao giờ chấm dứt. Hiện tượng vô thường không phải đột biến, nó nổi liền nhiều điểm li ti [digitals] của sát na biến diệt [on and off] liên tục. Những điều mà Phật gọi là vọng chấp mê lầm, với Thuyết Tánh không, chúng chỉ là những hiện tượng như huyền như mộng. Nhận thức mà ta gọi là cụ thể, được đi đôi với một tên gọi nào đó, không có tên gọi thì đối tượng không là gì cả. Đối tượng được đặt tên không phải là đối tượng trực quán của chân trí. Như thế đối tượng của tri thức không là gì khác hơn là giả tượng. Bản chất của tri thức đã được cấu tạo bằng nhiều giả tượng như thế - chỉ khi những giả tượng này bị hủy diệt, bản chất tri thức mới trở thành chân trí. Lúc ấy sự thể mới xuất hiện như là đối tượng hiện quán. Nói chung, Lục Căn (Nhãn Nhĩ Tỉ Thiệt Thân Ý) tiếp xúc với Lục Trần (sinh ra Lục Thức [Sắc Thính Hương Vị Xúc Pháp]) hay gọi là Tâm Thức. Do ý trí tác động bởi các Căn Sinh ra Cảm Giác và Giác Thức (Perceive a sensation = perception.)

Nghiệp Thức như có hấp lực, lôi kéo thân khẩu ý chạy theo tâm viên ý mã của mình. Tâm Thức theo thời gian kết nạp. Tâm vốn không thiện không ác, chỉ vì có Hành nên có thức qua trung gian của Tâm mà ta gọi Tâm thiện tâm ác. Tuy nhiên, gọi như thế là ta gọi cái trạng thái của thức mà thôi. Biến thể của

chơn tâm là vọng tâm. Biến thể ấy gồm có 5 trạng thái:

- Hiếu biết chơn thật do tri thức, do suy luận, do kinh nghiệm là những tiêu chuẩn của chơn lý;

- Vô Minh là sự hiểu biết sai lầm, không phải thực trạng của Tâm;

- Vọng Ngữ là nói những điều để thoả mãn vọng tâm;

- Giác ngộ thường sanh chiêm bao, là điều hư vọng không căn cứ. Mộng mị do vọng tâm hiện ra, những điều ấy là phản ảnh của sự ước muốn hay lo sợ;

- Trí nhớ là vọng tâm ghi lại những điều đã trải qua mà còn luyến ái hay sân hận, hậu quả của khổ đau.

Do vậy, Tâm Thức không có Thực Thể, dòng Tâm Thức luôn luôn trôi chảy và vì Lục Thức sanh ra Lục Tặc hay Tâm Thức tạo ra Nghiệp Thức. Còn dính dáng với Tâm Thức là còn Nhân Duyên rối loạn, khổ đau trong Luân Hồi, sanh tử. Khi Căn tiếp xúc với Trần ngay niệm đầu sanh ra Chơn Thức. Chẳng hạn, mắt thấy biết, biết này là cái biết của Căn, giới hạn ở các Căn. Chơn Thức này cũng chỉ là Nhất Niệm Vô minh.

Nhận thức các cảm giác, ta có Giác Thức (Perceive a sensation to get a Perception,) tức là sự nhận thức của các căn. Theo Nhị Nguyên Tính trong Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003: Chủ thể gồm có lục căn: nhãn

nhĩ tử thiết thân và ý. Lục căn là căn chủ yếu tiếp xúc đối tượng ngoài và trong tâm, là nguồn gốc, là nhân khi có điều kiện, gặp đối tượng, rồi sinh ra cảm giác. Lục căn kết hợp với lục trần, là đối tượng, là duyên để tạo ra cảm giác hay là Thức. Thức này do căn Ý Tác Động với đối tượng vừa sinh ra chơn Thức hay Cảm giác thì đồng thời Ý Tác Năng ý niệm hóa nên ta liền có Tri Giác hay gọi là Giác Thức. Tóm lại, Chủ Thể(Lục Căn,) Đối Tượng (Lục Trần) kết hợp nhờ Căn Ý (thường gọi là Ý Thức) mới sanh ra Lục Thức. Thức và Giác Thức còn gọi là Tâm Thức. Tâm Thức này được hình thành bởi Nhị Nguyên Tính của Chủ Thể và Khách Thể.

Vậy Tĩnh Thức là làm cho giác thức yên lặng, không động, không rung chuyển, tức là khi cảm giác được đối tượng và nhận thức (cái biết của căn) tên đối tượng liền xa lìa đối tượng đó ngay là ta có chơn thức, cũng gọi là chánh niệm. Chánh niệm vì thấy và nhận thức chỉ có đối tượng như chơn như thật đối tượng rõ ràng, ngoài đối tượng không còn gì nữa (tha tính không.) Nói rõ hơn là cảm giác đối tượng, nhận thức đối tượng tại đó và lúc đó mà thôi (vô thời không) là ta tĩnh thức vậy.

Theo Bát Chánh Đạo Chánh Niệm, Sammasati (p) — Samyaksamti (skt) là một trong Tám Ngành Thánh Đạo. Chánh Niệm là nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh Đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh Niệm có nghĩa là lìa mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm.”

Nơi thân tình thức bằng cách thực tập, tập trung vào hơi thở bụng. Nơi cảm thọ tình thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính. Nơi những hoạt động của tâm tình thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung. Nơi vạn pháp tình thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước, sân hận và luyến ái.

4.2. Pháp Môn Ứng Dụng

Có nhiều pháp môn tu tập chánh niệm để làm cho tâm ta được thanh thản không dấy động thêm nhiều nghiệp thức vốn hệ lụy đến tâm viên ý mã hoặc tư tưởng vẩn vơ. Quán Tứ Niệm Xứ và Minh Sát Tuệ là căn bản. Thật ra tĩnh thức đều lấy Chơn Trí mà thực hành, chẳng hạn:

Trong Đại Kinh Sáu Xứ do Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch: Phật giải về nhãn căn sắc trần và nhãn thức theo chơn trí. Chúng ta nhìn một vật thì thấy và biết như chơn mắt, thấy biết như chơn các sắc, thấy biết như chơn nhãn thức vì chúng ta đã hiểu được chơn mắt, chơn các sắc, và chơn nhãn thức theo thật tướng của chúng như đã trình bày trên. Chơn mắt, chơn sắc, và chơn nhãn thức là một khi nhìn một vật gì thì sử dụng một lần mà thôi (vô thời gian.) Nếu không kéo dài thời gian thì vật đó còn nguyên thủy: nó-là-nó tại đó và lúc đó, vô thời không hay mắt, sắc (vật,) hay thấy (nhãn thức) vẫn còn chơn nguyên, thấy biết không bị xúc thọ ái lặn trôi

theo thời gian mà có những khái niệm, nên mắt, sắc, thấy biết không thay đổi, cố định. Nói chung, trong Tâm chúng ta đều có chứa sẵn biểu hiện Trí Năng, Tình Năng và Hoạt Năng, nên dây thần kinh dẫn truyền lên não hình ảnh của chơn sắc từ chơn mắt để có chơn nhãn thức thì đồng thời đã xúc chạm dây thần kinh thị giác, có nhãn nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vì chúng ta thấy biết chơn cảm thọ không có thời gian, nên không có ái trước (trong A Lại Da Thức) đối với mắt (mắt không lập lại,) không có ái trước đối với các sắc (hình ảnh các sắc có sẵn tích tụ) và ái trước đối với nhãn xúc (Xúc có sẵn trong ký ức của A Lại Da Thức.) Từ đó do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ mà không có ái trước đối với cảm thọ ấy.

5. Chữ TÂM Của Chư Phật



Phật Tử đã thấu hiểu lý lẽ chân thật của cuộc đời là vô thường, không có gì tồn tại vĩnh viễn, không có gì là tự nhiên sanh mà không có nguyên nhân. Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật có dạy, "Nhứt thiết duy tâm tạo." Mọi sự mọi việc đều do tâm tạo ra tất cả. Công đức cũng do tâm tạo, nghiệp chướng cũng bởi tại tâm.

Chính là tâm viên ý mã, sanh diệt, lăng xăng lộn xộn, thay đổi luôn luôn, thường do tham sân si chi phối, thúc đẩy, điều khiển, cho nên con người thường tạo nghiệp bất thiện nhiều hơn là nghiệp thiện mà luật nhân quả áp dụng trong ba thời: quá khứ, hiện tại, vị lai. Nhân nào thì quả nấy.

Tội từ tâm khởi đem tâm sám
Tâm đã diệt rồi tội cũng vong
Tội vong tâm diệt cả hai không
Đó chính thực là chân sám hối.

Tất cả những tội lỗi gây ra, dù là một niệm đều do tâm chúng ta chủ động, phải thành tâm mà sám hối, Từ đó, chúng ta phát nguyện không tái phạm, cho nên mỗi khi tâm tham, tâm sân, tâm si khởi lên, chúng ta liền biết ngay, dừng lại, không làm theo sự điều khiển, sai khiến của tham sân si, thì tội lỗi sẽ không còn tái phạm nữa. Khi tội lỗi không còn, tâm sanh diệt cũng lặng mất, chúng ta sẽ sống trong trạng thái tịch tịnh, bình yên của tâm trí.

Trong Kinh Vị Tăng Hữu, Đức Phật dạy: Tâm trước nghĩ ác, như đám mây đen che khuất mặt trời. Tâm sau ăn năn nghĩ thiện, như ngọn đuốc sáng tiêu trừ hắc ám. Cái tâm ý điên đảo đảo điên, cái vọng tưởng lăng xăng lộn xộn, tạo tội tạo nghiệp này, luôn luôn nghĩ đến các điều ác, điều bất thiện, lợi mình hại người, là nguyên nhân chính dẫn chúng sanh vào vòng sanh tử luân hồi, vào cảnh giới đen tối, như đám mây đen che khuất mặt trời. Khi giác ngộ chánh pháp con người biết ăn năn sám hối, bỏ ác làm thiện, tâm trí bình

yên sáng suốt, tam đồ ác đạo lánh xa, con người gần với cảnh giới niết bàn hơn, như ngọn đuốc sáng tiêu trừ hắc ám. Cho nên làm sao hàng phục và an trụ được cái tâm ý này chính là trọng tâm của đạo Phật.

Mọi sự mọi việc trên thế gian này như thế nào đều từ vọng tâm nhị nguyên của chúng ta biến hiện ra cả. Sự cảm thọ tùy theo tâm trạng, tùy theo cá nhân, không ai giống ai, không lúc nào giống với lúc nào, không thời nào giống với thời nào, không nơi nào giống với nơi nào. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật có dạy, "Tùy tâm biến hiện." Hay, "Tâm buồn cảnh được vui sao. Tâm an dù cảnh ngộ nào cũng an."

Trong Kinh A Hàm, Đức Phật dạy, "Tam giới tâm tận, tức thị niết bàn." Nghĩa là khi nào dứt sạch tâm trong ba cõi, lúc đó chúng ta mới thấy được niết bàn. Ba cõi, còn gọi là tam giới, đó là: dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Khi tâm tham nổi lên, chúng ta sống trong dục giới, tức là cảnh giới đắm nhiễm tham dục, cảm thấy đau khổ triền miên vì lòng tham của con người không đáy, không bao giờ thỏa mãn được. Con người sống trong dục giới lúc nào cũng cảm thấy khao khát, thiếu thốn, được bao nhiêu cũng không thấy đủ, cho nên luôn luôn tìm kiếm ngũ dục: tiền tài, sắc dục, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ. Khi tâm sân nổi lên, ngay lúc đó, chúng ta sống trong sắc giới, tức là cảnh giới chấp chặt sắc tướng, lòng như thiêu đốt, sắc mặt hung dữ, vì sự tức giận, hay vì bất mãn. Khi tâm si nổi lên, chúng ta sống trong vô sắc giới, tức là cảnh giới vô minh, rất dễ lầm đường lạc nẻo, mê tín dị đoan, rất dễ dàng

tạo tội tạo nghiệp bằng những hành động thiếu suy nghĩ, hãm hại trả thù, hại mình hại người. Những giây phút ngu si, lầm lẫn thường là nguyên nhân của những sự hối tiếc, đau khổ sau đó, cho mình và cho người khác, có khi kéo dài triền miên suốt cả cuộc đời.

Dù tâm tham, và tâm sân không còn nhưng còn tâm si thì vẫn tai hại vô cùng. Bởi vậy cho nên, phải dẹp trừ tận gốc các tâm tham sân si. Chúng ta phải viễn ly tam độc mới có cuộc sống mới an lạc và hạnh phúc.

Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật dạy: Nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai. Trong Kinh A Di Đà, Đức Phật dạy, "Người nào giữ được nhứt tâm bất loạn, trong một ngày cho đến bảy ngày, khi lâm chung giữ tâm không điên đảo, thì người đó được vãng sanh tây phương."

Trong Kinh Đại Tập, Đức Phật dạy, "Nếu thường xuyên giữ được chánh niệm, tâm không loạn động, dứt trừ được phiền não, thì chẳng bao lâu đắc thành quả vô thượng bồ đề." Nghĩa là người tu tập phải luôn luôn quán sát tâm chính mình, luôn luôn giữ gìn chánh niệm, luôn luôn niệm Phật, khi vọng tâm vọng tưởng vọng thức vọng niệm khởi lên, liền biết, không theo. Nhờ đó tâm được an nhiên tự tại, không loạn động, dứt trừ được phiền não, gọi là: nhứt tâm bất loạn. Nhờ công phu tu tập đó, chẳng bao lâu đắc thành quả vô thượng bồ đề. Khi lâm chung giữ được tâm không điên đảo, cho nên được vãng sanh cảnh giới tịnh độ. Muốn làm được điều này, muốn giữ được tâm trí nhứt như không loạn động, con người phải thấu

hiếu và thực hành quán tứ niệm xứ, gồm có: thân, thọ, tâm, pháp.

Quán thân bất tịnh, nghĩa là quán tưởng tất thân nhục thể vô thường của mình chỉ là một tập hợp từ ngũ uẩn. Quán tất thân này không phải là mình, đừng bận tâm chuyện còn hay mất, chết rồi cũng bỏ lại không đem theo được.

Quán thọ thị khổ, nghĩa là quán tưởng sự cảm thọ, thọ nhận là khổ, càng chấp chặt chuyện thị phi phải quấy, càng thọ nhận nhiều cảm giác, càng đau khổ nhiều mà thôi. Buông xả thì thanh thản, tha thứ thì thư thái.

Quán tâm vô thường, nghĩa là quán tưởng cái tâm vô minh của mình luôn luôn thay đổi, sanh diệt liên miên, mới nghĩ thế này liền nghĩ thế khác. Tâm (tâm phan duyên) của chúng ta luôn luôn dính với cảnh trần bên ngoài, kinh sách gọi là: Cảnh trần bên ngoài đẹp mắt, vừa tai, thuận ý, thì sanh tâm vui thích. Cảnh trần bên ngoài chói tai gai mắt, nghịch ý, thì sanh tâm tức tối. Nếu cứ theo sự sai khiến của cái tâm vô thường như vậy, chúng ta tạo tác không biết bao nhiêu nghiệp chướng, cho nên trôi lăn, trầm luân trong sinh tử không biết bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp.

Quán pháp vô ngã, nghĩa là quán tưởng các pháp trên thế gian này đều không có bản thể nhứt định, gọi là: vô ngã. Các pháp, tức là tất cả sự vật vật trên đời, không có cái gì cố định, không phải tự nhiên sanh ra, không phải tự nhiên diệt đi. Tất cả chỉ là một dòng

chuyển biến không ngừng. Con người thấy đó mất đó. Chuyện gì rồi cũng đổi thay, rồi cũng qua mau. Đừng phí sức, đừng bận tâm với các pháp sanh diệt của thế gian.

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy, "Lục căn chính là cội gốc của sanh tử luân hồi. Lục căn cũng là cội gốc của giải thoát niết bàn." Bởi vì, lục căn của chúng ta, tức là sáu giác quan, gồm có: nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân và ý, khi tiếp xúc với lục trần, tức là sáu trần cảnh bên ngoài, gồm có: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, mà không đắm nhiễm, không dính mắc, không sanh lục thức, trong kinh sách gọi là: lục tặc, thì chúng ta đâu có bị phiền não, trong lòng đâu có nổi sóng gió, gọi là: tam bành. Dù hằng ngày vẫn tiếp xúc với mọi người, mọi cảnh trong cuộc đời, chúng ta không tham, không sân, không si. Giữ gìn được như vậy tức là chúng ta giải thoát khỏi phiền não khổ đau, sống trong cảnh giới niết bàn an lạc, ngay hiện đời vậy.

Mắt trông thấy hình sắc thì nhận biết rõ ràng nhưng tâm không khởi niệm thương hay ghét, ưa hay không ưa. Tai nghe thấy tiếng thì nhận biết rõ ràng đó là tán thán hay phê phán, nhưng tâm không khởi niệm khoái chí hay bức bối. Mũi ngửi thấy mùi thì nhận biết rõ ràng là mùi hương gì, nhưng tâm không khởi niệm thích hay không thích. Lưỡi nếm vị thì nhận biết rõ ràng là vị gì, nhưng tâm không khởi niệm khen ngon hay chê dở. Thân xúc chạm thì biết rõ ràng là tốt hay xấu, nhưng không khởi niệm dễ chịu hay khó chịu. Tâm ý nghĩ suy thì nhận biết rõ ràng là đúng hay sai, phải hay quấy, nhưng tâm

không khởi niệm kỳ thị, đồ kỵ, so sánh, hơn thua, tranh chấp thì chúng ta đã thoát khỏi vòng trầm luân sanh tử khổ đau đó vậy.

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy, "Căn bản của sanh tử luân hồi là: Vọng tâm. Căn bản của bồ đề niết bàn là: Chân tâm." Nghĩa là chúng sanh sở dĩ bị trầm luân sanh tử vì luôn luôn sống với vọng tâm, tức là tâm viên ý mã, tâm phân biệt, luôn luôn thay đổi. Muốn tâm trí sáng suốt thanh tịnh, an nhiên tự tại, chúng ta cần quán sát tâm chính mình: Khi các vọng tâm nổi lên, chúng ta liền biết, không theo, như vậy vọng tâm lắng xuống, diệt mất, chân tâm hiện ra rõ ràng.

Bản tâm thanh tịnh, hay chân tâm bất sanh bất diệt, không sanh không diệt, thường hằng, vĩnh viễn, luôn luôn hiện hữu. Chỉ có vọng tâm: tham lam, sân hận si mê, mới có sanh và diệt, mà thôi. Chẳng hạn như khi gặp chuyện bất như ý, tâm liền khởi sanh bức tức oán giận. Lúc đó, chúng ta quên mất bản tâm thanh tịnh của mình, tức là quên mất mình là ai, chỉ biết tức tức giận giận. Lâu sau nguôi dần, tâm trở lại trạng thái bình thường, tâm sân hận diệt đi, không còn nữa. Sanh diệt có nghĩa là như vậy.

Chân Tâm, tức là bản tâm thanh tịnh mà tất cả nhân sinh đều có. Giáo lý của đạo Phật cao siêu mầu nhiệm ở chỗ chỉ bày rõ ràng chân lý không phân biệt, không kỳ thị, tất cả mọi người đều có thể hiểu một cách rõ ràng. Muốn làm được điều này, muốn chân tâm hiển hiện, chúng ta cần phải thấu hiểu và tu tập bốn tâm rộng lớn (tứ vô lượng tâm.) Đó là: từ, bi, hỷ, xả. Khi có tâm từ và tâm bi,

chúng ta sẽ dễ cảm thông với muôn loài, nhứt là với loài người, với những người chung quanh. Do đó, tâm giận tức, tâm sân hận có thể giảm bớt, nhẹ bớt đi. Khi có tâm hỷ và tâm xả, chúng ta sẽ bớt được các tâm ganh tị, tâm đố kỵ, tâm hơn thua, tâm cố chấp. Cho đến khi nào tứ vô lượng tâm tròn đầy, vọng tâm tan biến, tâm ý trở nên an nhiên tự tại, chân tâm hiển hiện. Đây mới chính là ý nghĩa thiết yếu của việc tu tâm dưỡng tánh theo đạo Phật: " Trong tâm khởi niệm, nếu giác kịp thời, liền biết không theo, đó là: chân tâm. Trong tâm khởi niệm, nếu còn mê muội, không giác kịp thời, liền theo niệm đó, trở thành: vọng tâm. Cũng ví như là: Khi có gió thổi, mặt biển nổi sóng, gọi là biển động, ví như cái tâm lăng xăng lộn xộn. Mặc dù gió thổi, mặt biển vẫn yên, là biển thái bình, cũng ví như là: bản tâm thanh tịnh, hay: tâm bình thường. Điều đáng quan trọng không phải là vọng tâm thay đổi bất chợt, bất thường nói trên, mà chính là cái chân tâm, không sanh không diệt, không dơ không sạch, không tăng không giảm, của tất cả chúng ta vậy." Nhận được: thế nào là chân tâm, chính là mục đích cứu kính của đạo Phật, được Đức Phật giảng giải rõ ràng trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Kinh Tâm Địa Quán, Bát Nhã Tâm Kinh, Linh Lăng Già, Kinh Kim Cang và trong nhiều bộ kinh điển khác.

Trong Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy, "Chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhứt thiết khổ ách." Nghĩa là khi ngộ được bản tâm thanh tịnh, soi xét thấy rõ năm uẩn đều không, tâm không còn ngăn ngại, không còn sợ hãi, chúng ta sẽ vượt qua được tất cả mọi khổ ách, xa lìa điên đảo mộng tưởng, đạt

được cứu kính niết bàn. Năm uẩn gồm có: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Phần thân xác, có hình tướng, nhận thấy được bằng mắt thường, gọi là: sắc. Phần tinh thần, hay tâm linh, không hình tướng, không nhận thấy được bằng mắt thường, gồm có: thọ, tưởng, hành, thức. Chúng ta nên biết rằng: nguồn gốc của mọi sự đau khổ trên thế gian này đều do tâm cố chấp nhiều thứ, nhất là chấp ngã, chấp pháp, mà ra.

Trong Kinh Viên Giác, Đức Phật dạy: Con người vì vô minh cho nên có hai thứ chấp: chấp ngã và chấp pháp. Đó là hai nguyên nhân chính gây ra phiền não và khổ đau của cuộc đời. Nếu hiểu được một cách rõ ràng và phá trừ được hai nguyên nhân chính gây ra khổ đau này, chúng ta sẽ tìm được an lạc và hạnh phúc thực sự, ngay trong cuộc sống hiện tại.

Chấp Ngã là chấp cái sắc thân giả tạm và cái vọng tâm vô thường, trong kinh sách gọi chung là ngũ uẩn, lại cho là thực, lại tưởng chính là mình (cái tôi,) cho nên mới phiền não và khổ đau. Cái sắc thân tứ đại giả tạm này của con người bao gồm bốn thứ: đất, nước, gió, lửa, không phải là thực. Bởi vì nếu sắc thân tứ đại này thực là của con người, thì nó phải tuân lệnh và tùy thuộc quyền xử dụng của con người. Con người ai ai cũng muốn cái thân tứ đại trường sanh bất tử này trẻ mãi không già, khỏe mãi không đau, còn mãi không hoại. Cho nên quán thấy năm uẩn đều không, sắc tướng và vọng tâm đều không thực, con người phá được sự quan trọng của bản ngã, dẹp được tự ái, thoát được phiền não, không còn khổ đau, cho nên

tâm trí an nhiên tự tại. Đó là giáo lý vô ngã của đạo Phật.

Chấp Pháp nghĩa là đối với tất cả các pháp trên đời, bao gồm mọi sự mọi việc thế gian, con người chấp chặt vào tập quán, chủ quan cá nhân, thành tích khả năng, suy nghĩ hiểu biết, kiến thức sở học, kinh nghiệm bản thân, không muốn thay đổi, không muốn cải thiện, không muốn sửa chữa, không muốn chuyển hóa, không muốn nghe ai, luôn luôn chấp chặt chỉ mở cái miệng lưỡi lặc léo không xương tạo ra khẩu nghiệp. Đời người chẳng qua chỉ là hơi thở, khi thở hơi ra mà chẳng hít vào được nữa, thì ô hô tử vong. Mi thở mi sống!

Trong Kinh Tịnh Danh, Đức Phật dạy: Mặt trời mặt trăng vẫn thường sáng tỏ, tại sao người mù lại chẳng thấy? Chúng ta như người mù biết mà không thấy được tự tâm bởi vì nghiệp thức che đậy, chúng sanh thường biết đó là chân lý nhưng vẫn cố chấp vào cái biết chủ quan, cho nên chẳng thấy thế giới Như Lai thanh tịnh trang nghiêm, chẳng nhận ra bản tâm thanh tịnh thường hằng.

Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật dạy: Tất cả chúng sinh đều có bản tâm thanh tịnh. Chúng sinh chẳng nhận thấy được, vì bị vô minh che lấp. Con người ai ai cũng có bản tâm thanh tịnh, luôn luôn sáng tỏ. Chỉ vì tâm tham lam, hoặc vì tâm sân hận, hoặc vì tâm si mê cố chấp cho nên con người mới tạo tội tạo nghiệp, làm cho tâm trí loạn động, thường xuyên bất an, điên đảo loạn cuồng, để rồi trôi lăn vào vòng sanh tử luân hồi, đã muôn kiếp trước, và sẽ tiếp tục trôi lăn,

muôn kiếp về sau, khó mà dừng nghiệp và chuyển nghiệp. Chính vì biết như vậy mà cố chấp không chịu kiến vì bị nghiệp thúc che đây, vô minh che lấp, con người chẳng thấy được thế giới Như Lai trang nghiêm, bản tâm thanh tịnh.

Trong Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc. Chuyện quá khứ qua rồi đừng luyến tiếc, đừng nhớ nghĩ làm gì cho bận tâm, chỉ gieo thêm nghiệp chướng chứ chẳng ích lợi gì. Chuyện hiện tại rồi cũng qua mau, cố níu kéo cũng chẳng được, có lo âu phiền muộn cũng chẳng ích lợi gì. Chuyện tương lai chưa đến, lo lắng, ưu tư, sầu muộn cũng chẳng ích lợi gì. Cho nên, giữ gìn tâm trí được như như, bình tĩnh, thản nhiên. Đó chính là nghiệp quả, nghiệp báo, quả báo mà ra. Chuyện gì phải tới nó sẽ tới, lo sợ cũng chẳng ngăn cản được đâu. Cứ bình tĩnh mà run!

Hiểu sâu được luật nhân quả, chúng ta sẽ bình tĩnh thản nhiên chấp nhận quả báo xảy đến. Nếu không muốn có quả báo xấu, chúng ta phải chấm dứt gây nghiệp nhân xấu, tức là chấm dứt tâm tham sân si, tức là dừng ba nghiệp thân khẩu ý bất thiện. Trong kinh sách gọi là: dừng nghiệp và chuyển nghiệp. Thấy thì dễ, nói dễ, hiểu dễ nhưng hành mới khó! Mấy người chúng ta làm được những điều Phật dạy này?

Trong Kinh Tịnh Danh và Kinh Tâm Địa Quán, Đức Phật dạy, "Tâm tịnh thì độ tịnh. Tâm địa bình thì thế giới bình." Khi những vọng tâm vọng tưởng, vọng thức vọng niệm đã dứt

sạch, người tu tập không còn tham, không còn sân, không còn si. Đến đây, người tu tập đạt được cảnh giới bất nhị, không còn thị phi, tú cú, không còn tạo nghiệp, không còn cố chấp. Trong kinh sách gọi đó là cảnh giới: vô tâm vô niệm, hay là cảnh giới: nhứt tâm bất loạn. Lúc đó, tâm tịnh, tâm địa bình, tâm vô quái ngại, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, tức là tâm an nhiên tự tại, không còn điều gì có thể ngăn ngại được. Do đó, chúng ta xa rời những thứ điên đảo, là bỏ được mộng tưởng, đạt được cứu kính niết bàn. Làm cho mọi người chung quanh cảm thấy an ổn, yên tâm, khi sống gần và tiếp xúc người tu tập có tâm tịnh, tâm địa bình. Chúng sinh tu được tâm tịnh thì thế giới sẽ được thanh bình, quốc gia an ninh, xã hội lành mạnh, gia đình hạnh phúc và đời sống sẽ bớt khổ đau.

Trong Kinh Di Giáo, Đức Phật dạy, "Chúng chúng hý luận kỳ tâm tắc loạn. Nhược đắc định giả tâm tắc bất tán." Người nào bàn luận một cách vô ích những chuyện thị phi, đúng sai phải quấy, tranh đua hơn thua, tâm ý của người đó tức nhiên loạn động. Còn người nào khắc chế được tâm niệm của mình, người đó đắc được cảnh giới thiền định, dù là sơ thiền, nhị thiền tam thiền, hay được tứ thiền, tức nhiên tâm ý không còn tán loạn nữa. Khi tâm địa, hay tâm thức của con người, hoàn toàn không tịch, trống rỗng lặng lẽ, lắng lặng thanh tịnh, không còn chứa chấp những vọng tâm, vọng tưởng, vọng thức, vọng niệm nào cả, thì trí tuệ bát nhã tự bùng sáng. Tâm được thanh tịnh thì cảnh vật cũng thanh tịnh, chúng sanh chung quanh cũng được bình yên.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy, "Thắng vạn quân không bằng tự thắng mình. Tự thắng tâm mình là điều cao quý nhất." Thắng người dễ hơn tự thắng chính mình. Tự thắng mình tức là tự kiềm chế hành động, ngôn ngữ, ý nghĩ của chính mình. Tự thắng tâm mình, nhãn nhĩ được mà không thấy nhục nhãn, nhĩ mà không nhục, tâm trí vẫn an nhiên tự tại, mới đáng kính phục, mới là điều cao quý nhất. Muốn làm được như vậy, tức là muốn tự thắng tâm mình, chúng ta cần phải tu tập ba môn học giải thoát, còn gọi là tam vô lậu học, đó là: Giới, Định, Tuệ. Giới là ranh giới, là hàng rào ngăn ngừa chúng ta tạo tội tạo nghiệp. Phật Tử tại gia có 5 giới phải giữ, đó là: sát, đạo, dâm, vọng, tửu. Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Phật Tử phát tâm xuất gia, trở thành tu sĩ, phải giữ 10 giới, 250 giới, hay 348 giới, tùy theo thời gian và công phu tu tập. Nhờ giữ gìn nghiêm ngặt các giới luật, cho nên không tạo tội tạo nghiệp, tâm mới được an nhiên tự tại, trong kinh sách gọi là: tâm thiền định. Khi tâm an định được bao nhiêu, trí tuệ bát nhã phát sanh bấy nhiêu, nhờ đó chúng ta thêm tinh tấn, thấu rõ chánh pháp, tiến nhanh trên con đường giác ngộ và giải thoát.

Trong Kinh A Hàm, Đức Phật dạy, "Không hạnh phúc nào có thể so sánh với sự yên tĩnh của tâm trí." Trên thế gian, con người cảm thấy hạnh phúc dưới nhiều khía cạnh khác nhau. Có người cho rằng: giàu sang quyền thế, danh vọng, địa vị, đó là hạnh phúc. Thực sự, những người như vậy vẫn còn khổ đau phiền não và sanh tử luân hồi, vẫn sống với

vọng tâm điên đảo, trong tâm trí không thực sự được an lạc vì chấp trụ vào hữu thường. Cho nên, hạnh phúc tối thượng chính là sự yên tĩnh của tâm trí. Bởi vì, sự yên tĩnh của tâm trí có thể giúp đỡ con người đạt được giác ngộ và giải thoát.

Trong Kinh A Hàm, Đức Phật dạy, "Tâm khẩu nhứt như (Tâm khẩu không khác.)" Tâm nghĩ sao, miệng nói vậy. Cho nên tâm nên nghĩ tốt thì miệng sẽ nói tốt. Như vậy, mới không bị khẩu nghiệp, cuộc sống mới được an lạc. Ngược lại, tâm nghĩ một đằng, miệng nói một nẻo, miệng nói như vậy, tâm không như vậy, nên sách có câu: Miệng thì nói tiếng nam mô. Trong lòng chứa cả một bồ dao găm. Hay thường ngụy biện cho mình là khẩu phật tâm xà khó mà lấy thước để đo được lòng người. Trong sách có câu: Tri nhân tri diện bất tri tâm, nghĩa là biết người chỉ biết mặt, không biết được tâm địa. Cho nên chư Tổ có dạy: Phản quan tự kỷ, nghĩa là hãy quay lại, quán sát tâm chính mình, để giữ tâm khẩu nhứt như.

Trong Kinh Di Giáo, Đức Phật dạy, "Chế tâm nhứt xứ, vô sự bất biện." Nghĩa là khi khắc chế được tâm ý, trụ tâm ở một chỗ, bằng cách tụng kinh, niệm Phật, thiền quán, qua sự hiểu biết chánh pháp, tâm trí bình tĩnh thản nhiên, không còn chuyện gì để cãi vã nữa, để tranh chấp nữa, cho nên không có sự việc gì người tu tập không hiểu biết sáng tỏ, rõ ràng, không biện luận được một cách thông suốt. Điều này giải thích rằng không có vị Phật nào không biết thuyết pháp độ sanh.

6. Chữ TÂM Của Chư Tổ



Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng có dạy, "Tâm thông thì thuyết thông." Hành giả nào thực tâm tu học, không phân biệt tại gia cư sĩ, hay xuất gia tu sĩ, tâm trí thông suốt, đạt được đến đâu, thuyết giảng thông suốt đến đó, đến mức độ lợi ích chúng sanh. Ví như trước có học hành nghiêm túc, chân tu thực học, sau đó mới có thể làm thầy chỉ dạy người khác.

Thiền Sư Bá Trượng Hoài Hải dạy, "Tâm địa nhược không, tuệ nhật tự chiếu." Khi tâm địa, hay tâm thức, hoàn toàn trống rỗng, lặng lẽ, lắng lắng, thanh tịnh, không còn chứa chấp những vọng tâm, vọng tưởng, vọng thức, vọng niệm nào cả, thì trí tuệ bát nhã tự bừng sáng. Cũng như mây đen tan biến hết, tức là phiền não không còn nữa, tâm thức không tịch, thì mặt trời trí tuệ tự chiếu sáng. Tâm được thanh tịnh thì cảnh vật cũng thanh tịnh, chúng sanh chung quanh cũng được bình yên. Khi con người chịu mỗi ngọn đuốc trí tuệ của mình với ngọn đuốc chánh pháp của chư Phật, chư Tổ, thì ngọn đuốc trí tuệ của mình cũng bừng sáng lên

ngay. Giây phút bừng sáng đó, trong thiền tông, gọi là: ngộ đạo.

Thiền Sư Bá Trượng Hoài Hải dạy, "Tâm cảnh không dính nhau là giải thoát." Chúng ta vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn hiểu, vẫn biết tất cả các cảnh trên trần đời, trong kinh điển gọi là: kiến văn giác tri, nếu tâm không dính mắc, thì không phiền não. Không phiền não tức là giải thoát. Thật là hết sức đơn giản! Lý lẽ tuy cao siêu vi diệu, nhưng hết sức thực tế. Bất cứ ai cũng có thể làm được, không cần phải thờ lạy, cúng kiến, không phân biệt tôn giáo, sắc tộc, ngôn ngữ, nghề nghiệp, xuất xứ, học thức, nam nữ, già trẻ, bé lớn, giàu nghèo, sang hèn. Tâm không phan duyên theo cảnh trần là tâm giải thoát.

Sơ Tổ Thiền phái Trúc Lâm Trần Nhân Tông dạy, "Đối cảnh vô tâm mặc vẫn thiền." Khi nào đối trước cảnh trần, tâm không còn dính mắc, không khởi bất cứ tâm niệm gì, trong kinh sách gọi là vô tâm vô niệm, tức là không còn khởi tâm tham sân si, thản nhiên trước sự thịnh suy, thăng trầm của đời sống, bình thản trước những lời khen tiếng chê, vượt qua được sóng gió của cuộc đời, tức nhiên tâm sẽ được khinh an, tự tại, đó là: thiền định niết bàn. Con người sống trên đời, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, thường xuyên tiếp xúc với các cảnh trần: hình ảnh, âm thanh, mùi hương, mùi vị, xúc chạm và ký ức. Khi con người tiếp xúc với các trần cảnh, mà bị dính mắc, tức là trong tâm khởi niệm thương hay ghét, khen hay chê, ưa thích hay tức giận, đều gọi là loạn tâm hay vọng tâm. Không khởi bất cứ tâm niệm nào cả, gọi là định tâm, hay tâm thiền định. Đây chính là

cốt tủy, là mục đích cứu kính của đạo Phật vậy.

Chư Tổ dạy, "Lục căn tiếp xúc lục trần, không sanh lục thức, là giải thoát." Thường ngày, khi sống trong cõi đời này, sáu căn tiếp xúc với sáu trần, mà không sanh tâm dính mắc, không sanh tâm loạn động vì tham sân si, trong kinh sách gọi là lục thức hay lục tặc, thì chúng ta sẽ được tự tại, giải thoát ngay hiện đời. Mắt trông thấy sắc, tai nghe thấy tiếng, mũi ngửi biết mùi, lưỡi nếm biết vị, nhưng mà đừng khởi niệm thương hay ghét, thích hay không thích, nếu như có khởi niệm rồi thì cũng đừng theo. Như vậy chúng ta đã biến Lục Tặc thành Lục Thông, không còn gì gọi là phiền não, khổ đau nữa, tức là được giải thoát.

Thiền Sư Mã Tổ Đạo Nhất dạy, "Tức Tâm thị Phật," hay "Phật tức Tâm, Tâm tức Phật." Nghĩa là Tâm của chúng ta chính là Phật, Phật chính là tâm của chúng ta. Khi chúng ta hành động, nói năng hay suy nghĩ bất thiện, lợi mình hại người, tức là tam nghiệp không thanh tịnh, tâm Phật ẩn mất. Khi chúng ta hành động, nói năng hay suy nghĩ hiền thiện, lợi mình lợi người, tức là tam nghiệp thanh tịnh, tâm Phật hiển hiện.

Vì không chịu học hiểu giáo lý, biết bao nhiêu người gọi là Phật Tử, tại gia hay xuất gia, tin theo đạo Phật, không khác gì ngoại đạo. Ngoại đạo nghĩa là tuy vẫn thờ tượng Phật, tại gia hay là tại chùa, nhưng vẫn thường ngày ngoài tâm cầu đạo, chỉ biết lo chuyện cúng kiến lễ nghi, dâng sớ cầu an, cúng sao giải hạn, cầu khẩn van xin, cầu

nguyên khẩn vái, đủ thứ mọi điều, nhưng không hiểu không biết Phật ở nơi đâu? Ngoài tâm không có Phật, cầu Phật ngoài tâm, là nghĩa lý gì? Phật không ở trong chùa, không ở trong các pho tượng, bằng vàng hay bạc, bằng đồng hay cây. Phật không ở trên mây, trên non hay trên núi. Phật không ở dưới suối, dưới sông hay dưới biển. Chúng ta không cần phải đi đến xứ Ấn Độ xa xôi, hay bất cứ nơi đâu, mới thấy được Phật. Phật đang ở ngay trong tâm của chúng ta.

Khi thấy người nào vào chùa, van xin cầu khẩn chư Phật ban cho điều này điều kia, chư Tổ thường dạy: Người cống Phật đi tìm Phật! Nghĩa là chư Phật đã bỏ những điều phiền não, chỉ dạy pháp môn tu tập để giải thoát, để thành Phật, chúng ta không chịu tu học, để tự mình thoát ly phiền não khổ đau, trái lại chúng ta van xin cầu khẩn những điều phiền não, chẳng hạn như: tiền tài, danh vọng, ước gì được nấy, nhứt bốn triệu lợi, buôn may bán đắt, thi đâu đậu đó, bình yên vô sự, nhà cao cửa rộng, điều cuối cùng là cầu vãng sanh tây phương cực lạc. Cầu không được, khổ là cái chắc. Cầu bất đắc, tức khổ không sai!

Chư Tổ dạy, "Tâm, Phật, chúng sanh, tam vô sai biệt." Nghĩa là Tâm, Phật và chúng sanh, cả ba không khác, không sai biệt. Trong kinh nhứt tụng có câu: Năng lễ sở lễ tánh không tịch, nghĩa là Phật và chúng sanh tánh thường rỗng lặng. Tâm của người nào không chất chứa bất cứ hình ảnh của chúng sanh trong ba cõi, sáu đường, hoàn toàn trống rỗng, tĩnh lặng, tâm người đó chính là tâm Phật. Tương tự, trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức

Phật có dạy: "Nhứt thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh," nghĩa là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, Phật tâm, chính nghĩa như vậy.

Chư Tổ dạy: Tam nghiệp hằng thanh tịnh. Đồng Phật vắng tây phương. Nghĩa là khi nào ba nghiệp thân khẩu ý thanh tịnh hoàn toàn, tâm của chúng ta đồng với tâm chư Phật ở Tây Phương Cực Lạc. Biết sống với bản tâm thanh tịnh thường hằng, ngay hiện tại, đó là cảnh giới niết bàn an lạc. Nói một cách khác, khi ba nghiệp chưa thanh tịnh, con người sống đau khổ trong tam giới, khi ba nghiệp hằng thanh tịnh, con người sống an lạc trong niết bàn, như khi Đức Phật còn tại thế, chứ không phải đợi sau khi chết mới vắng sanh tây phương cực lạc. Mỗi người đều có một kho tàng tâm thức, chứa đầy những hình ảnh âm thanh từ ngày xưa cho đến bây giờ, những nghiệp quả từ vô lượng kiếp do tam nghiệp thân khẩu ý gây ra, cho nên tâm trạng lúc nào cũng bất an, chưa được thanh tịnh, luôn luôn phiền não khổ đau và trầm luân sanh tử. Nếu phát tâm tu tập, chúng ta phải cố gắng dọn sạch cái kho tàng tâm thức của mình, mới có thể giác ngộ được chân lý, giải thoát khỏi tam giới khổ đau. Kho tàng tâm thức đã được dọn sạch, trống trơn, trong kinh sách gọi là Như Lai Tạng.

Chư Tổ dạy, "Nội cần khắc niệm chi công. Ngoại hoằng bất tranh chi đức." Nghĩa là bên trong tâm, người tu tập cần khắc chế tạp niệm, tức là không theo các tâm niệm hỗn tạp, lăng xăng lộn xộn, đó mới chính thực là công phu tu tập. Bên ngoài, người tu tập giữ gìn đức độ bằng cách không tranh cãi, nói

năng luôn luôn đúng chánh pháp, im lặng cũng luôn luôn đúng chánh pháp.

Chư Tổ dạy: Tác vô nghĩa sự. Thị cuồng loạn tâm. Tác hữu nghĩa sự. Thị tỉnh ngộ tâm. Nghĩa là làm việc vô nghĩa: đem lại phiền não khổ đau, lợi mình hại người. Là tâm cuồng loạn, hại luôn chính mình. Làm việc có nghĩa: đem lại an lạc hạnh phúc, cho mình và cho người. Là tâm tỉnh ngộ.

Tóm lại, trên cõi ta bà này, đa số chúng sinh nhất là con người cùng đều có hai thứ bệnh: thân bệnh và tâm bệnh. Đối với thân bệnh, con người cần tới khả năng trị bệnh của các vị lương y hay để phòng ngừa thân bệnh. Còn đối với tâm bệnh, chẳng hạn như tâm tham sân si, tâm ganh tị đố kỵ, tâm gian ác, tâm hơn thua phải quấy, tâm thành kiến cố chấp, tâm lo âu sợ sệt, tâm loạn động bất an, con người cần phải tìm hiểu chánh pháp và áp dụng trong đời sống hằng ngày để bớt đi tâm bệnh. Ngay đến Đức Phật là bậc toàn giác, trí tuệ sáng ngời, phước báu vô biên, vẫn CÓ thân bệnh, nhưng tâm KHÔNG đau, KHÔNG phiền não và khổ đau, tâm trí vẫn an nhiên tự tại, trong mọi hoàn cảnh. Nói một cách khác: Đức Phật không có tâm bệnh. Bất cứ ai sống trên đời này, còn mang thân xác con người, là còn khổ vì thân bệnh, nếu không giác ngộ được chân lý vi diệu nhiệm mầu của sinh lão bệnh tử.

Cái tâm ý điên đảo đảo điên, cái vọng tưởng lăng xăng lộn xộn, tạo tội tạo nghiệp này, là nguyên nhân chính dẫn chúng ta vào vòng sanh tử luân hồi. Trong đời sống, tâm lý được biểu hiện bằng tình cảm, lý trí và hoạt

động. Qua kinh nghiệm học hỏi, va chạm trong cuộc sống, tâm chúng ta đã chứa đựng trong tàng thức những tri kiến hỗn tạp. Sáu thức ra vào sáu căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành nghiệp dữ, che khuất bốn thể chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giác (lục thức hay sanh lục tặc,) nên chúng ta bị mê hoặc, dính mắc, và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục,) chịu cảnh khổ đau. Điều quan trọng trong đạo Phật chính là Tâm Trí có dính mắc hay không dính mắc cảnh trần. Nếu tâm dính mắc, gọi là tâm phan duyên, tâm loạn động. Nếu tâm không dính mắc, chính là bản tâm thanh tịnh vậy.

Vừa nói đến "tâm," sợ chúng sanh vọng chấp "có tâm" mà không nhập được Kim Cang Bát Nhã, nên Phật liền phá, "Như Lai nói 'tâm' không phải thật có tâm, chỉ giả gọi là 'tâm'." Phật giải thích thêm: Vì tâm quá khứ đã diệt, tâm vị lai chưa đến, tâm hiện tại không dừng trụ, nên trong ba đời không thể điểm tâm.



Thuở xưa, Ngài Huệ Khả (Nhị Tổ) đến cầu Tổ Đạt Ma (Sư Tổ) về pháp an tâm trong "bản đồ tu Phật" tập 4.

Tổ Đạt Ma hỏi, "Ông đến đây để làm gì?".

Ngài Huệ Khả thưa, "Bạch Tổ Sư! Con đến đây để cầu pháp an tâm."

Tổ Đạt Ma hỏi, "Quá khứ tâm bất đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc, vậy ông muốn an cái tâm nào?"

Ngài Huệ Khả thưa, "Trong ba thời (quá khứ, hiện tại và vị lai) con tìm tâm đều không thể được."

Tổ Đạt Ma dạy, "ta đã an tâm cho ông rồi." Ngài Huệ Khả liền tỏ ngộ.

Tâm không phải là vật chất để nắm bắt và nghiên cứu nhưng không có Tâm thì vật chất là vô nghĩa và vô tri giác. Cái tâm ở đâu, nó có đồng nhất và đồng hóa với cái bản ngã, cái "tôi" nội tại của chính mình hay không? Chúng ta không thể đưa tâm ra như một vật để an tâm, vì Tâm vốn tự đã An đâu cần phải An tâm. Ngay cả Lục Tổ cũng không ngờ: Tâm vốn tự thanh tịnh, tâm vốn không sanh diệt, tâm vốn tự đầy đủ, tâm vốn không điều động, và tâm hay sanh muôn pháp. Cho nên, không nên dính mắc với Vật mà sanh Tâm. Bởi vậy, Kinh Kim Cương Bát Nhã mới nói, "Ứng vô sở trú nhi sanh kỳ Tâm." Không thể trú nơi sắc mà sanh tâm. Không thể trú nơi Thanh mà sanh tâm, không thể trú nơi Hương mà sanh tâm, không thể trú nơi Vị mà

sanh tâm, không thể trú nơi Xúc mà sanh tâm, phải không trụ chấp mà sanh tâm. Không sở không trụ thì cái tâm mới sinh ra. Do như vậy, nên cái mà chúng ta gọi là tâm thì chỉ là do nương gá nơi các ý tưởng mà sanh tâm dù có cố gắng tìm cũng không thể nào thấy được. Đôi khi người ta vì vô tình mà dùng chữ tâm, chứ thật cũng chẳng nắm bắt hay thật sự biết được Tâm là gì.

Như vậy là xong, không thể An cái An được. Nếu chúng ta vẫn chấp động cho là không xong thì nên tập Thiền Minh Sát dưới đây may ra An được phần nào, vì chúng ta vô minh tưởng Tâm luôn luôn động nên cần An Tâm.

7. Thực Tập Thiền Minh Sát (Hoà Thượng Mahasi Sayadaw)

7.1. Bài Tập Thứ Nhất

Hãy chú tâm vào bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình thức của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

7.2. Bài Tập Thứ Hai

Trong khi thực tập quan sát sự phồng xẹp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phồng xẹp." Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh

7.3. Bài Tập Thứ Ba

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt." Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mệt mỏi sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỏi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "muốn, muốn, muốn" trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thứ tự.

Tuy nhiên, những bài tập trên chỉ là phương tiện nhập môn căn bản, phải ngộ được lý vô ngã như Ngài Xuyên Thiền sư ngộ được lý vô trước của kinh Bát Nhã. Ngài viết ra bài kệ rằng:

Nguyên văn (dịch âm):

Đắc thọ phần chi mật túc kỳ
Huyền nhai tán thủ trượng phu nhi
Thủy hàn dạ lãnh ngư nan mịch
Lưu đắc không thuyền tải nguyệt qui.

Dịch nghĩa:

Niu nhánh chuyền cây chẳng phải tài
Dốc đứng buông tay mới trượng phu
Gió lạnh đêm khuya câu chẳng có
Thuyền không chỉ chở bóng trăng thanh.

ĐẠI Ý

Câu thứ nhất, nói về tiệm tu, phải lần hồi, còn chấp trụ nơi danh tướng; cũng như người đi mà níu nhánh vịn cây, thì không có gì hay cả.

Câu thứ hai, nói về đốn tu, không trụ chấp các tướng; cũng như người đi lên dốc ngược, mà không níu vịn đâu hết, mới là bậc đại tài.

Câu thứ ba, nói về tâm cảnh đều vắng lặng, cũng như canh khuya thanh vắng, bầu trời yên lặng, mặt nước phẳng lặng như tờ, cá chim cũng đều lặng nghỉ, không hoạt động.

Câu thứ tư, nói về khi các vọng chấp các tướng ngã, pháp đã hết, thì chỉ còn ánh Trí huệ Bát Nhã chơn không; cũng như chiếc thuyền không (không chấp) chỉ chở bóng trăng thanh (Trí huệ Bát Nhã). (Kinh KIM CANG, Dịch nghĩa và lược giải, Trích Phật Học Phổ Thông, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa)

8. Tâm Kinh

Lỗi dụng tâm tĩnh thức hay pháp thể nhập chánh trí trong tứ oai nghi, là lỗi thanh lọc dòng tâm thức được trong sáng, loại bỏ những tri kiến vốn mang nhiều hệ lụy đến sanh tử luân hồi, thì cái gì ảnh hưởng đến tâm đạo của mình. Tĩnh thức là pháp thả sáng hiện hữu là hành trình thực hiện lối sống đơn giản xảy ra hàng ngày, tâm tâm vật vật không tạo ra dây oan trái nghiệp thức chồng chất. Đói thì ăn, mệt thì ngủ, ngoài ra không cần suy nghĩ gì nữa. Tâm không vương tình không động. Đó là tâm trạng ung dung tự tại. Thấy đối tượng đơn nhất như thật lúc đó và tại đó, phi thời gian. Tánh thấy của Phật và chúng sanh đều đồng. Phật cũng thấy, thánh nhân cũng thấy nhưng không sanh lòng. Còn phàm phu chúng ta thấy thì phân biệt, động lòng trắc ẩn sắc dục, cái thích thú tham cầu từ muôn kiếp nên cảm xúc tương tư, tìm gặp, thoả mãn ước muốn chiếm hữu cho được dù trong vọng tưởng. Cái thấy ấy vương vấn tình cảm sẽ mê loạn thân tâm. Giải thoát tri kiến, định thức tâm lý là dẹp bỏ mối oan trái, bậc tu hành đem pháp tĩnh thức thả sáng hiện hữu. Cái nhận thức đơn thuần ấy trong hiện hữu của mỗi hoạt động là ta sống trong tĩnh thức. Hiện hữu, ta ghi nhận bằng một tâm hồn thanh thản, không dấy động. Cái hiện sinh, hiện hữu ấy là đưa ta đến một tâm thức nhẹ nhàng, hồn nhiên như trẻ thơ, cải lão hoàn đồng. Biến những mặc cảm tội lỗi, kiếp sống từng trải lão luyện, tri thức hỗn tạp của kiếp người qua thời gian năm tháng khổ ải, cải thành những tâm hồn tươi trẻ, tâm hồn trong

trắng không còn vướng thêm một mải bụi trần, không chút lo âu, không toan tính điều lợi hại, chỉ sống bằng hiện thực. Cái thực tại của mỗi bản thể luôn luôn nằm trong trạng thái hiện tại hay khoảnh khắc hiện tại. Muốn tỉnh thức hiện hữu, ta phải chụp lấy cái hiện tại đang sống. Như thế có nghĩa là ta phải làm cho Tâm ta luôn luôn chăm chú vào hiện tại, hoặc nữa làm cho ta luôn luôn sống trong hiện tại.

Vì vậy Tâm Phật và Chúng Sanh là Diệu Pháp. Nếu thấy được Pháp thì thấy được Phật, thấy được Phật thì cũng thấy được Pháp, Pháp chính là thật tướng của chúng sanh. Phật tánh cũng chính là thật tướng của chúng sanh. Bởi vì Phật và chúng sanh đều là do Tâm mà biểu hiện. Nhưng vì chúng sanh đang mê muội trong đêm đen nên chẳng biết Tâm là gì. Nếu thấy được Tâm thì cũng thấy được Phật, Tri Kiến Phật thì độ thoát được khổ của chúng sanh. Thấy được Khổ của chúng sanh thì thấy được Khổ Thánh Đế. Khổ Đế là sự thật mà chúng sanh đang khổ chính là Khổ Thánh Đế. Thấy được Khổ Thánh Đế thì thấy được bốn sự thật: Khổ, Tập [mười hai nhân duyên là nguyên nhân của Khổ,] Diệt [là Niết Bàn vô sanh bất diệt,] Đạo [là con đường chánh đạo có 8 phương diện chơn chánh đúng đắn] đưa đến Niết Bàn là Diệt Đế.

Trọng tâm của Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật được mở đầu bằng hai câu hỏi của Bồ Tát Tu Bồ Đề:

Vân hà ưng trụ?
Vân hà hàng phục kỳ tâm?

Nghĩa là:

Làm sao hàng phục vọng tâm?

Làm sao an trụ chơn tâm?

Phật dạy, "Các vị Bồ Tát độ vô lượng vô biên chúng sanh đều được nhập Niết Bàn, nhưng không thấy có một chúng sanh nào được độ." Và "Bồ Tát tu pháp bố thí, không nên trụ chấp các tướng như sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp," nghĩa là Bồ Tát không chấp ngã (khi độ sanh) không chấp pháp (khi bố thí.) Tóm lại, Phật dạy, "Đừng trụ chấp một nơi nào." Đó là phương pháp "hàng phục vọng tâm" và "an trụ chơn tâm" của hàng Đại Thừa Bồ Tát.

Toàn bộ Kinh Kim Cang Bát Nhã, Phật chỉ giải đáp hai câu hỏi trên, tóm tắt lại chỉ trong một câu: "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm." Nghĩa là: "Đừng sanh vọng tâm trụ chấp một nơi nào." Đây là câu "tinh diệu" của bộ kinh Kim Cang Bát Nhã. Chúng sanh đời Tượng pháp hoặc Mật pháp tin được kinh này, là do họ đã nhiều kiếp có tu hành, trồng căn lành và công đức từ vô lượng đức Phật về trước như Lục Tổ Huệ Năng chỉ nghe một câu "ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" trong kinh này mà được đại ngộ, chứ không phải cần mới tu từ bốn năm đời đức Phật trở lại đây mới được công đức vô lượng.

Phật dạy, "Đừng sanh vọng tâm trụ chấp một nơi nào," tức là "Dùng trí huệ Kim Cang Bát Nhã, phá trừ rốt ráo (Ba La Mật) các vô minh vọng chấp: ngã, pháp hay bốn tướng" (Ngã, Nhơn, Chúng Sanh và Thọ Giải.)

Khi các vô minh phiền não vọng chấp hết rồi thì chơn tâm thanh tịnh hiện ra. Đó là từ bờ mê muội triền phược của chúng sanh mà sang bờ giác ngộ giải thoát của chư Phật, tức là: "đáo bỉ ngạn" (đến bờ giác ngộ.)

Phật dạy, "Đừng sanh vọng tâm trụ chấp một nơi nào." Đó là phương pháp tu hành của Đại Thừa Đốn Giáo, để "hàng phục vọng tâm" mà cũng là "an trụ chơn tâm" vậy. Kinh Tứ Thập Nhị Chương Kinh chép lời Phật dạy: Giáo Pháp của ta, "Niệm" mà không trụ chấp nơi niệm, mới thật là "Niệm." "Làm" mà không trụ chấp nơi làm, mới thật là "làm." "Nói" mà không trụ chấp nơi làm, mới thật là "nói." "Tu" mà không trụ chấp nơi làm, mới thật là "tu." "Chứng" mà không trụ chấp nơi làm, mới thật là "chứng." Đó là tôn chỉ "vô trụ tướng" của kinh Bát Nhã. Trong kinh Viên Giác chép, "Tất cả kinh giáo của Phật, cũng như ngón tay để chỉ mặt trăng. Người xem, phải nương ngón tay mới thấy được mặt trăng. Nhưng nếu chấp ngón tay (chỉ xem ngón tay) thì không bao giờ thấy được mặt trăng."

Theo kinh điển Phật Giáo Đại Thừa, chúng sanh đã sẵn có "Trí Huệ Bát Nhã" hay "Trí Huệ Phật," thì thế nào chúng ta cũng sẽ trở thành Phật. Hiểu được tâm là cái chi chi, chúng ta sẽ đạt được giác ngộ, tri kiến Phật, thành Phật. Tuy nhiên, Phật cũng dạy, "Nếu người chấp, 'thấy sắc thân của ta cho là thấy được Phật, nghe tiếng nói Pháp của ta cho là nghe được tiếng Phật,' thì người đó đã đi lạc về đường tà, không bao giờ thấy được Phật." Đó là ý nghĩa của, "Thấy Phật giết Phật!" Điều này, có nghĩa thấy cái sắc thân có 32

tướng tốt và 80 vẻ đẹp bên ngoài của Phật chưa phải là thấy được Phật [**phải diệt nó đi.**] Mà phải thấy "Phật tâm thanh tịnh" hay "pháp thân Phật;" thấy các pháp (tướng) đều là hư vọng (phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng) tức là thấy được Như Lai (thật tướng các pháp.) Đó mới thật là thấy Phật (Tri Kiến Phật!) "Nhứt thể chư Pháp vô phi Phật pháp!" Nghĩa là tất cả các pháp thể gian cũng đều là Phật pháp." Nếu mê thì pháp thể gian, còn ngộ là Phật pháp.

Ngài thái Hư Pháp Sư giảng: Sắc thân của Phật là hư vọng, mà tất cả các hình tướng, như thế giới chúng sanh v.v... cũng đều hư vọng, như hoa trong gương, như trăng dưới nước, không có chơn thật. Nếu người rõ thấu được các tướng đều hư vọng như vậy, tức là đã thấy được "pháp thân của Như Lai," tức là rõ thấu được "tướng chơn thật của các pháp," cũng tức là "Trí Huệ Vô Thượng," và cũng tức là "Kim Cang Bát Nhã Diệu Tâm."

Tuy nhiên, "Không nói Bát Nhã và không nghe Bát Nhã," như thế mới thật là "nói Bát Nhã và nghe Bát Nhã." Phật dạy: Nếu Như Lai có thành Phật, tất nhiên phải có chúng sanh chưa thành Phật, thế thì bốn tướng: ngã, nhơn v.v....đua nhau sanh khởi. Nếu còn ngã, nhơn v.v...thì không phải là Phật. Nếu Như Lai có nói pháp, tất nhiên phải có chúng sanh nghe pháp. Nếu còn có kẻ nói người nghe, tức nhiên còn nhơn, ngã, bỉ, thứ. Nếu còn ngã, nhơn thì không phải là thuyết Phật pháp. Bởi thế, nên Phật thuyết pháp 49 năm, mà rốt cuộc Phật nói, "Ta không nói một chữ."

Đức Lão Tử nói, "Cái 'đạo' mà có thể nói được, thì không phải thật là đạo. Cái 'tên' mà có thể kêu gọi được, thì không phải thật là 'tên'" (Đạo khả đạo, phi thường đạo giả, danh khả danh, phi thường danh.)

Ngộ được lý "Phật tuy đã thành Phật, nhưng không thấy mình được thành Phật", nên ngài Phật Quốc Thiên sư có làm bài kệ như sau:

Nguyên văn (dịch âm):

Tâm tâm tức Phật, Phật tâm tâm
Phật Phật tâm tâm, tức Phật tâm
Tâm Phật ngộ lai vô nhứt vật
Tướng quân chỉ khát vọng mai lâm.

Dịch nghĩa:

Tâm tâm tức Phật, Phật tức tâm
Phật Phật tức tâm, tâm tức Phật
Tâm, Phật ngộ rồi không chi cả
Nói me đỡ khát vọng quân binh.

Cổ nhơn có làm bài tụng như sau:

Nguyên văn (dịch âm)

Phật tức tâm hề tâm tức Phật
Tâm Phật từng lai giai vọng vật
Nhược tri vô Phật phục vô tâm
Thị thị chơn như pháp thân Phật

Dịch nghĩa:

Phật tức là tâm, tâm tức Phật
Tâm Phật cả hai đều vọng vật
Người ngộ vô tâm và vô Phật
Liên chứng chơn như pháp thân Phật

9. Lòng Bồ Đề

Luận Sư A Đề Sa là người đã đưa ra nhiều phương cách để tu dưỡng Tâm Bồ Đề, có nhiều ảnh hưởng lên truyền thống Phật giáo Tây Tạng. Khác với quan niệm của Đại Thừa, truyền thống Mật Tông tại Tây Tạng xem Bồ Đề Tâm là một sự thật cụ thể. Sự tiếp cận với sự thật này có thể đưa đến một dạng giác ngộ mà toàn thân thể của một hành giả có thể cảm nhận thật sự. Theo cách định nghĩa của Phật giáo Tây Tạng thì Bồ-đề tâm có hai dạng, tương đối và tuyệt đối.

Bồ Đề Tâm tương đối lại được chia làm hai cấp bậc: 1. Xuất phát từ lòng từ bi, hành giả quyết tâm giải thoát để cứu độ chúng sinh; 2. Hành giả hành trì thiền định, mục đích đạt được phương tiện thiện xảo, để biến ước mơ thành hiện thật.

Bồ Đề Tâm tuyệt đối chính là sự chứng ngộ được tính Không của mọi hiện tượng. Đó là một dấu hiệu chứng tỏ rằng, hành giả đã bắt đầu bước vào cấp Kiến Đạo (zh. 見道, sa. darśanamārga) của Ngũ Đạo, đã trở thành một Thánh Nhân và từ lúc này trở đi, mỗi khi hành giả trực nhận được tính Không thì tâm thức nội tại lúc ấy của họ chính là Bồ Đề Tâm tuyệt đối.

Wikipedia định nghĩa: Bồ Đề Tâm (zh. 菩提心, sa. bodhicitta, bo. byang chub kyi sems བླང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་), còn được gọi là Giác Tâm (zh. 覺心), là tâm hướng về giác ngộ, tâm an trú trong giác ngộ, tâm của sự giác ngộ. Đây là

một trong những thuật ngữ quan trọng của Phật Giáo Đại Thừa.

Kinh Đại Tỳ Lô Giá Na nói, “Bồ Đề Tâm làm nhân, đại bi làm căn bản, phương tiện làm cứu cánh.” Người tu Phật trước tiên phải lấy quả vô thượng Bồ Đề làm mục tiêu cứu cánh; lấy lòng đại bi lợi mình lợi sanh làm chủ đích thực hành; và kể đó tùy sở thích căn cơ mà lựa chọn các pháp môn hoặc Thiền, hoặc Tịnh, hoặc Mật làm phương tiện tu tập. Phương tiện với nghĩa rộng hơn, còn là trí huệ quyền biến tùy cơ nghi, áp dụng tất cả hạnh thuận nghịch trong khi hành Bồ Tát đạo. Cho nên Bồ Đề Tâm là mục tiêu cần phải nhận định của hành giả, trước khi khởi công hạnh huân tu.

Nơi Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật đã dạy, “Này thiện nam tử! Bậc Bồ Tát phát Bồ Đề Tâm là khởi Tâm Đại Bi cứu độ tất cả chúng sanh. Nếu quên mất Bồ Đề Tâm mà tu các pháp lành, đó là ma nghiệp.” Người tu Phật nếu dụng công khổ nhọc mà quên sót mục tiêu cầu thành Phật để lợi mình lợi sanh, thì bao nhiêu hạnh lành chỉ đem đến kết quả hưởng phước như thiên, chung cuộc vẫn bị chìm mê quanh quẩn trong nẻo luân hồi, chịu vô biên nỗi khổ, nghiệp ma vẫn còn. Như vậy phát tâm Bồ Đề lợi mình lợi người là bước đi cấp thiết của người tu.

Theo Thiền Sư Suzuki trong Đại Thừa Phật Giáo Khái Luận, Bồ Đề Tâm là đặc tánh quan trọng nhất của Bồ Tát, nên thuyết giảng về siêu việt tánh của Bồ Đề Tâm trong Triết Học Trung Quán của Ngài Long Thọ có nhấn mạnh về các đặc tánh của Bồ Đề Tâm như sau :

1) Bồ Đề Tâm siêu việt tất cả mọi hạn định của ngũ uẩn, thập nhị xứ, thập bát giới. Nó không phải cá biệt mà là phổ quát.

2) Từ bi chính là bản chất của Bồ Đề Tâm, vì thế tất cả Bồ Tát coi Bồ Đề Tâm là lý do tồn tại của họ.

3) Bồ Đề Tâm cư ngụ trong trái tim của bình đẳng tánh, tạo nên những phương tiện giải thoát cho cá nhân.

Phân loại Bồ Đề Tâm:

1) Nhị Chủng Bồ Đề Tâm:

- Duyên Sự Bồ Đề Tâm
- Duyên Lý Bồ Đề Tâm

2) Tam Chủng Bồ Đề: Theo Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, đem công đức niệm Phật để cầu phước lợi nhỏ nhen ở thế gian, tất không hợp với bản hoài của Phật, cho nên hành giả phải vì sự thoát ly khỏi vòng sống chết luân hồi mà niệm Phật. Nhưng nếu vì giải thoát cho riêng mình mà tu niệm, cũng chỉ hợp với bản hoài của Phật một phần ít mà thôi. Vậy bản hoài của Phật như thế nào? Bản hoài đích thực của Đức Thế Tôn là muốn cho tất cả chúng sanh đều thoát vòng sanh tử, đều được giác ngộ như Ngài. Cho nên người niệm Phật cần phải phát Bồ Đề Tâm. Bồ Đề nghĩa là "Giác."

Trong ấy có ba bậc :

- Thanh Văn Bồ Đề
- Duyên Giác Bồ Đề

- Phật Bồ Đề: Người niệm Phật phát tâm Bồ Đề, chính là phát tâm cầu quả giác ngộ của Phật; quả vị ấy cùng tốt không chi hơn, siêu cả hàng Thanh Văn và Duyên Giác, nên gọi là Vô Thượng Bồ Đề. Tâm này gồm hai chủng tử chính, là từ bi và trí huệ, hay phát xuất công năng độ thoát mình và tất cả chúng sanh.

3) Quán Lục Tâm.

4) Quán Tám Cách Phát Bồ Đề Tâm.

Làm cách nào để phát Tâm Bồ Đề ? Phát Bồ Đề Tâm như trên đã nói, có thể tóm tắt trong Tứ Hoằng Thệ Nguyện:

Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.

Theo Hòa Thượng Thích Thiển Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, không phải chỉ nói suông “Tôi phát Bồ Đề Tâm” là đã phát tâm, hay mỗi ngày tuyên đọc Tứ Hoằng Thệ Nguyện, gọi là đã phát Bồ Đề Tâm. Muốn phát Bồ Đề Tâm hành giả cần phải quán sát để phát tâm một cách thiết thật, và hành động đúng theo tâm nguyện ấy trong đời tu của mình. Có những người xuất gia, tại gia mỗi ngày sau khi tụng kinh niệm Phật đều quỳ đọc bài hồi hướng, “Nguyện tiêu tam chướng trừ phiền não...” Nhưng rồi trong hành động thì trái lại, nay tham lam, mai hờn giận, một si mê biếng trễ, bữa kia nói xấu hay chê bai chỉ trích người, đến bữa khác lại có chuyện tranh cãi gây gổ buồn ghét nhau.

Như thế tam chương làm sao tiêu trừ được? Chúng ta phần nhiều chỉ tu theo hình thức, chứ ít chú trọng đến chỗ khai tâm, thành thử lửa tam độc vẫn cháy hừng hực, không hưởng được hương vị thanh lương giải thoát của Đức Phật đã chỉ dạy. Cho nên ở đây lại cần đặt vấn đề, “Làm thế nào để phát Bồ Đề Tâm?” Muốn cho Tâm Bồ Đề phát sanh một cách thiết thực, chúng ta nên suy tư quán sát để phát tâm theo sáu yếu điểm như sau :

Lục Tâm: Chúng ta phần nhiều chỉ tu theo hình thức, mà ít chú trọng đến chỗ khai tâm, thành thử lửa tam độc vẫn cháy hừng, không hưởng được hương vị thanh lương giải thoát mà Đức Phật đã chỉ dạy. Muốn cho lòng Bồ Đề phát sanh một cách thiết thực. Theo Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, chúng ta nên suy tư quán sát để phát tâm theo sáu yếu điểm sau đây:

1) Giác Ngộ Tâm : Chúng sanh thường chấp sắc thân này là ta, tâm thức có hiểu biết, có buồn giận thương vui là ta. Nhưng thật ra, sắc thân này giả dối, ngày kia khi chết đi nó sẽ tan về với đất bụi, nên thân tứ đại không phải là ta. Tâm thức cũng thế, nó chỉ là thể tổng hợp về cái biết của sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Cái biết của ta khi có khi không, hình ảnh này tiêu hình ảnh khác hiện, tùy theo trần cảnh thay đổi luôn luôn, hư giả không thật, nên chẳng phải là ta. Cổ đức đã bảo, “Thân như bọt bọt, tâm như gió. Huyền hiện vô căn, không tánh thật.” Nếu giác ngộ thân tâm như huyền, không chấp trước, lần lần sẽ đi vào cảnh giới “nhơn không” chẳng còn ngã tướng. Cái ta của ta đã không, thì cái ta của người khác

cũng không, nên không có “nhơn tướng.” Cái ta của mình và người đã không, tất cái ta của vô lượng chúng sanh cũng không, nên không có “chúng sanh tướng.” Cái ta đã không, nên không có bản ngã bền lâu, không thật có ai chứng đắc, cho đến cảnh chứng thường trụ vĩnh cửu của Niết Bàn cũng không, nên không có “thọ giả tướng.” Đây cần nên nhận rõ, cũng không phải không có thật thể chân ngã của tánh chân như thường trụ, nhưng vì Thánh Giả không chấp trước, nên thể ấy thành không. Nhơn đã không thì pháp cũng không, vì sự cảnh luôn luôn thay đổi sanh diệt, không có tự thể. Đây lại cần nên nhận rõ chẳng phải các pháp khi hoại diệt mới thành không, mà vì nó hư huyễn, nên đương thể chính là không, cả “nhơn” cũng thế. Cho nên cổ đức đã bảo, “Cần chi đợi hoa rụng, mới biết sắc là không.” (Hà tu đãi hoa lạc, nhiên hậu tri tri không.) Hành giả khi đã giác ngộ “Nhơn” và “Pháp” đều không, thì giữ lòng thanh tịnh trong sáng không chấp trước mà niệm Phật. Dùng lòng giác ngộ như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề Tâm.

2) Bình Đằng Tâm: Trong khế kinh, Đức Phật khuyên dạy, “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, đều là cha mẹ đời quá khứ và chư Phật đời vị lai.” Chư Phật thấy chúng sanh là Phật, nên dùng tâm bình đẳng đại bi mà tế độ. Chúng sanh thấy chư Phật là chúng sanh, nên khởi lòng phiền não phân biệt ghét khinh. Cũng đồng một cái nhìn, nhưng lại khác nhau bởi mê và ngộ. Là đệ tử Phật, ta nên tuân lời Đức Thế Tôn chỉ dạy, đối với chúng sanh phải có tâm bình đẳng và tôn trọng, bởi vì đó là chư Phật vị lai, đồng một Phật tánh. Khi dùng lòng bình đẳng tôn kính

tu niệm, sẽ dứt được nghiệp chướng phân biệt khinh mạn, nảy sanh các đức lành. Dùng lòng bình đẳng như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề Tâm.

3) Tâm Từ Bi: Ta cùng chúng sanh sanh đều sẵn đủ đức hạnh, tướng hảo trí huệ của Như Lai, mà vì mê chân tánh, khởi hoặc nghiệp nên phải bị luân hồi, chịu vô biên sự thống khổ. Nay đã rõ như thế, ta phải dứt tâm ghét thương phân biệt, khởi lòng cảm hối từ bi tìm phương tiện độ mình cứu người, để cùng nhau được an vui thoát khổ. Nên nhận rõ từ bi khác với ái kiến. Ái kiến là lòng thương yêu mà chấp luyến trên hình thức, nên kết quả bị sợi dây tình ái ràng buộc. Từ bi là lòng xót thương cứu độ, mà lìa tướng, không phân biệt chấp trước; tâm này thể hiện dưới đủ mọi mặt, nên kết quả được an vui giải thoát, phước huệ càng tăng. Muốn cho tâm từ bi được thêm rộng, ta nên từ nỗi khổ của mình, cảm thông đến các nỗi khổ khó nhằn thọ hơn của kẻ khác, tự nhiên sanh lòng xót thương muốn cứu độ, niệm từ bi của Bồ Đề Tâm chưa phát bỗng tự phát sanh. Trong Kinh Hoa Nghiêm, ngài Phổ Hiền đã khai thị, " Đại Bồ Tát với lòng đại bi có mười cách quán sát chúng sanh không nơi nương tựa mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh tánh chẳng điều thuận mà khởi đại bi, quán sát chúng sanh nghèo khổ không căn lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh ngủ say trong đêm dài vô minh mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh làm những điều ác mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh đã bị ràng buộc, lại thích lao mình vào chỗ ràng buộc mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh bị chìm đắm trong biển sanh tử mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh

vương mang tật khổ lâu dài mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh không ưa thích pháp lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh xa mất Phật pháp mà khởi đại bi...” Đã phát tâm đại bi tất phải phát đại Bồ Đề tâm thể nguyên cứu độ. Thế thì lòng đại bi và lòng đại Bồ Đề dung thông nhau. Cho nên phát từ bi tâm tức là phát Bồ Đề Tâm. Dùng lòng đại từ bi như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Tâm Bồ Đề.

4) Hoan Hỷ Tâm: Đã có xót thương tất phải thể hiện lòng ấy qua tâm hoan hỷ. Lòng tùy hỷ trừ được chướng tật đổ nhỏ nhen. Lòng hỷ xả giải được chướng thù báo phục. Bởi tâm Hoan Hỷ không ngoài sự giác ngộ mà thể hiện, nên đó chính là Lòng Bồ Đề. Hoan hỷ có hai thứ:

a) Tùy Hỷ là khi thấy trên từ chư Phật, Thánh nhân, dưới cho đến các loại chúng sanh, có làm được công đức gì, dù là nhỏ mọn cũng vui mừng theo. Và khi thấy ai được sự phước lợi, hưng thịnh thành công, an ổn, cũng sanh niệm vui vẻ mừng dùm.

b) Hỷ xả là dù có chúng sanh làm những điều tội ác, vong ân, khinh hủy, hiểm độc, tổn hại cho người hoặc cho mình, cũng an nhẫn vui vẻ mà bỏ qua. Sự vui nhẫn này nếu xét nghĩ sâu, thành ra không thật có nhẫn, vì tướng người, tướng ta và tướng nãi hại đều không. Nên Kinh Kim Cang dạy, “Như Lai nói nhẫn nhục Ba La Mật, tức chẳng phải nhẫn nhục Ba La Mật, đó gọi là nhẫn nhục Ba La Mật.”

5) Sám Nguyên Tâm: Trong kiếp luân hồi, mọi loài hằng đổi thay làm quyến thuộc lẫn nhau. Thế mà ta vì mê mờ lầm lạc, từ kiếp vô

thỉ đến nay, do tâm chấp ngã muốn lợi mình nên làm tổn hại chúng sanh, tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp. Thậm chí đến chư Phật, Thánh nhơn, vì tâm đại bi đã ra đời thuyết pháp cứu độ loài hữu tình, trong ấy có ta, mà đối với ngôi Tam Bảo ta lại sanh lòng vong ân hủy phá. Ngày nay giác ngộ, ta phải hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp chí thành sám hối. Đức Di Lặc Bồ Tát đã lên ngôi bất thối, vì muốn mau chứng quả Phật, mỗi ngày còn lễ sám sáu thời. Vậy ta phải đem thân nghiệp kính lễ Tam Bảo, khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi cầu được tiêu trừ, ý nghiệp thành khẩn ăn năn thề không tái phạm. Đã sám hối, phải dứt hẳn tâm hạnh ác, không còn cho tiếp tục nữa, đi đến chỗ tâm và cảnh đều không, mới là chân sám hối. Lại phải phát nguyện, nguyện hưng long ngôi Tam Bảo, nguyện độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đền đáp bốn ân nặng (ân Tam Bảo, ân cha mẹ, ân sư trưởng, ân thiện hữu tri thức, và ân chúng sanh.) Có tâm sám nguyện như vậy tội chướng mới tiêu trừ, công đức ngày thêm lớn, và mới đi đến chỗ phước huệ lưỡng toàn. Dùng lòng sám nguyện như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề Tâm.

6) Bất Thối Tâm: Dù đã sám hối phát nguyện tu hành, nhưng nghiệp hoặc ma chướng không dễ gì dứt trừ, sự lập công bồi đức thể hiện sáu độ muôn hạnh không dễ gì thành tựu. Mà con đường Bồ Đề đi đến quả viên giác lại xa vời đầy đầy gay go chướng nạn, phải trải qua hằng sa kiếp, đâu phải chỉ một hai đời. Ngài Xá Lợi Phất trong tiền kiếp chứng đến ngôi lục trụ, phát đại Bồ Đề Tâm tu hạnh bố thí. Nhưng khi chịu khổ khoét một con mắt cho ngoại đạo, bị họ không dùng

liêng xuống đất rồi nhổ nước dãi, lấy chân chà đạp lên trên, ngài còn thối thất Đại Thừa Tâm. Thế thì ta thấy sự giữ vững tâm nguyện là điều không phải dễ. Cho nên hành giả muốn được đạo tâm không thối chuyển, phải lập thệ nguyện kiên cố. Dùng lòng bất thối chuyển như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề Tâm.

Tám Cách Phát Tâm Bồ Đề: Trong Kinh Hoa Nghiêm Đức Thế Tôn và chư Bồ Tát đã thuyết giảng rộng rãi về công đức của Bồ Đề Tâm, “Cửa yếu vào đạo trước phải phát tâm. Việc yếu tu hành, trước nên lập nguyện.” Nếu không phát tâm rộng lớn, không lập nguyện bền chắc, thì dù trải qua vô lượng kiếp, vẫn y nhiên ở trong nẻo luân hồi; dù có tu hành cũng khó tinh tấn và chỉ luống công khổ nhọc. Do đó nên biết muốn học Phật Đạo, quyết phải phát Bồ Đề Tâm không thể trì hួn. Do đó, khi xưa Đại Sư Tĩnh Am bên Trung Quốc đã soạn ra bài phát nguyện, “Phát Bồ Đề Tâm Văn” để khuyến khích tứ chúng. Trong ấy, ngài đã theo các tâm nguyện mà trình bày sự phát tâm thành tám cách Tà, Chánh, Chân, Ngụy, Đại, Tiểu, Thiên, Viên. Trong tám cách này, Tà, Ngụy, Thiên, Tiểu nên bỏ; Chân, Chánh, Viên, Đại nên theo. Được như thế mới gọi là phát Bồ Đề Tâm đúng cách.

1) Tà: Có những người tu không tham cứu tự tâm, chỉ biết theo bên ngoài, hoặc cầu danh lợi, đắm cảnh vui hiện tại, hay mong quả phước trong tương lai mà phát Lòng Bồ Đề. Trong đời sống, đây là hạng người chỉ một bề hành theo “Sự Tướng” mà không chịu xoay vào “Chân Tâm.” Phát tâm như thế gọi là TÀ.

Trên đây là lối phát tâm của đa phần các người tu, tại gia và xuất gia, trong thời mạt pháp này. Những người như thế có nhan nhản ở khắp mọi nơi.

2) Chánh: Như chẳng cầu danh lợi, không tham cảnh vui cùng mong quả phước, chỉ vì thoát vòng sanh tử, lợi mình lợi sanh mà cầu đạo Bồ Đề. Đây là hạng người trên không cầu lợi dưỡng, dưới chẳng thích hư danh, vui hiện thế không màng, phước vị lai chẳng tưởng. Họ chỉ vì sự sanh tử mà cầu quả Bồ Đề. Phát tâm như thế gọi là CHÁNH. Đây là lối phát tâm của bậc tu hành chân chánh, chỉ cầu mong giải thoát. Lối phát tâm và cách tu hành này đời nay khó thể nào thấy được, họa hoằn lắm trong muôn ngàn người tu mới có được một hay hai vị mà thôi.

3) Chân: Mỗi niệm trên vì cầu Phật đạo, dưới vì độ chúng sanh, nhìn đường Bồ Đề dài xa mà không khiếm, thấy loài hữu tình khó độ nhưng chẳng sờn. Tâm bền vững như lên núi quyết đến đỉnh, như leo tháp quyết đến chót. Những bậc này, niệm niệm trên cầu Phật đạo, tâm tâm dưới độ chúng sanh. Nghe thành Phật dù lâu xa chẳng sợ, chẳng lui. Phát tâm như thế gọi là CHÂN.

4) Ngụy: Có tội lỗi không sám hối chừa cải, ngoài dường trong sạch, trong thật nhớt nhờn, trước tinh tấn sau lười biếng. Dù có tâm tốt nhưng còn xen lẫn lợi danh, có pháp lành song bị tội lỗi làm ô nhiễm. Phát tâm mà còn những điều này, gọi là NGỤY. Đây là lối phát tâm của hầu hết người tu hành trong thời mạt pháp này.

5) Đại: Cõi chúng sanh hết, nguyên mới hết; đạo Bồ Đề thành, nguyên mới thành. Phát tâm như vậy gọi là ĐẠI. Đây là lối phát tâm của hàng Đại Thừa Pháp Thân Đại Sĩ Bồ Tát, hay bậc Thánh Tăng Bồ Tát, đã đắc được vô sanh pháp nhẫn, chuyển pháp luân bất thối trong mười phương pháp giới .

6) Tiểu: Xem tam giới như tù ngục, sanh tử như oan gia, chỉ mong mình mau giải thoát, chẳng muốn độ người. Phát tâm theo quan niệm này gọi là TIỂU. Đây là cách phát tâm của bậc Thánh Nhân trong hàng nhị thừa Thanh Văn và Duyên Giác. Lối phát tâm này tuy là được giải thoát ra ngoài tam giới, chứng được Niết Bàn, nhưng vẫn bị Phật quả là đi ra ngoài con đường hạnh nguyện độ sanh của Bồ Tát và Phật.

7) Thiên: Thấy chúng sanh và Phật đạo ở ngoài tự tánh, rồi nguyện độ nguyện thành, đường công hạnh chẳng quên, sự thấy hiểu không dứt. Phát tâm như thế gọi là THIÊN. Đây là cách phát tâm sai lầm của những vị tu hành mà quả vị chứng đắc vẫn còn nằm trong ba cõi sanh tử, chớ chưa giải thoát được, họ chỉ tu hành để đạt được cảnh giới cao hơn như lên cõi sắc giới hay vô sắc giới, vì các vị ấy chưa thông đạt lý, “ngoài tâm không pháp, ngoài pháp không tâm.”

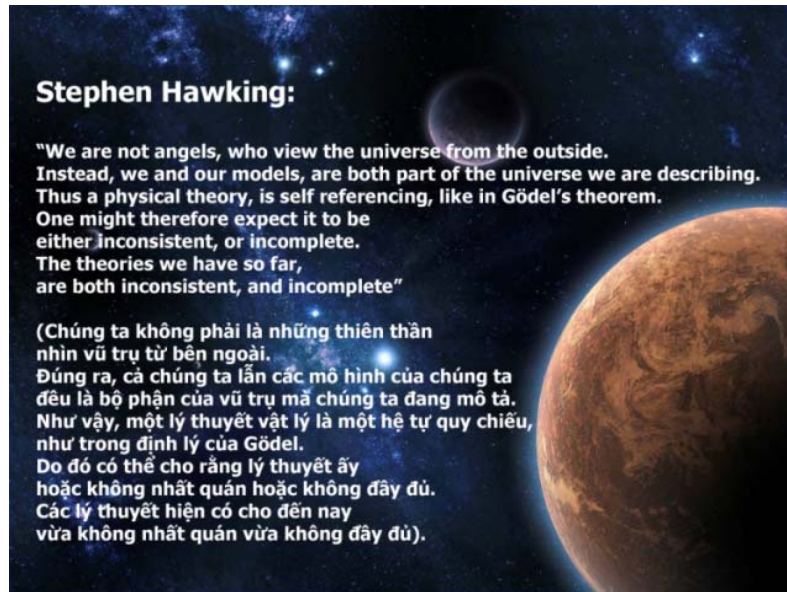
8) Viên: Biết chúng sanh và Phật đạo đều là tự tánh, nên nguyện độ nguyện thành, tu công đức không thấy mình có tu, độ chúng sanh không thấy có chúng sanh được độ. Các bậc này dùng tâm rỗng như hư không mà phát nguyện lớn như hư không, tu hành rộng như hư không, chứng đắc như hư không,

cũng chẳng thấy có tướng “không.” Phát tâm như thế gọi là VIÊN. Đây là lõi phát tâm của các hàng Đăng Địa Bồ Tát, Đăng Giác Bồ Tát, và Nhứt Sanh Bồ Xứ Bồ Tát. Các vị này sẽ chứng được quả vị Phật với đầy đủ thập hiệu.

10. Kết Luận

Tâm là thực thể của vạn pháp. Tâm vọng thì vạn pháp hoạt hiện sai biệt, hình hình sắc sắc, trùng trùng duyên khởi, cái này có cái kia có và ngược lại, liên hệ ảnh hưởng lẫn nhau rối ren trong lưới đế châu. Tâm chơn thì pháp giới tánh với tâm là một, vạn vật đồng nhất thể. Trong Kinh Hoa Nghiêm, đức Phật chỉ cho chúng sanh thấu rõ cội nguồn của xum la vạn tượng do mê thức vọng tưởng nghiệp duyên hình thành, các pháp hiện hành trong vũ trụ là huyền hóa, như hoa trong gương, như trăng dưới nước. Đó là tư tưởng của Kinh Hoa Nghiêm: Tất cả vạn pháp trong pháp giới đều từ tâm sanh.

Theo Stephen Hawking (nhà vật lý người Anh, hiện mang chức danh Giáo sư Lucasian tức giáo sư toán học của đại học Cambridge, chỉ những nhà khoa học xuất sắc như Isaac Newton hay Paul Dirac mới có chức danh này) đã có bài thuyết trình nhan đề “Gödel & The End of Physics” (Gödel & Sự kết thúc của Vật lý.) Ý kiến chủ yếu của ông có thể được gói gọn trong tấm ảnh dưới đây.



Gödel & Sự kết thúc của Vật lý, Stephen Hawking

Stephen Hawking đã tái khám phá những gì đã dạy trong Kinh Duy Ma Cát, phẩm Bất Tư Nghì, của Phật Giáo Đại Thừa về vũ trụ trong hạt cải, “Lấy núi Tu Di bỏ vào trong hạt cải, lấy nước bốn biển đổ vào chân lông.” Đây là một công án khó giải thích mà cho đến ngày nay rất ít người ngộ được ý kinh. Chính vì thế mà Thử Sử Giang Châu là Lý Bật đời Đường, đọc sách nhiều đến nỗi được gọi là Lý Vạn Quyền, lên Lô Sơn tham vấn Hòa thượng Qui Tôn, “Kinh nói hạt cải chứa núi Tu Di là sao?” Hòa thượng hỏi lại, “Thế thì vạn quyền sách chứa trong đầu ông thế nào?” Lý Bật nghe thế bỗng đứng đại ngộ. Nói theo khoa học hiện đại, “Thế thì cả softwares, tin học, kiến thức, ngôn ngữ, hình ảnh, âm thanh trên thế giới chứa trong những cái chip điện tử của computers, cell phones, TV, vệ tinh,

servers, databases, máy bay, tàu thủy, xe cộ, GPS,...là sao?"

Vũ Trụ trong vỏ Hạt Dẻ (The Universe in a Nutshell) là một trong những tác phẩm do Stephen Hawking viết về chủ đề vật lý lý thuyết. Tuy nhiên, Stephen Hawking cũng như những khoa học gia khác chỉ mới gõ cửa của chân như chứ chưa vào được vô môn quan vì còn chấp nhị nguyên, vẫn còn tìm tòi, nghiên cứu vật chất ngoại cảnh chưa biết quán tự tại, nhìn vào bên trong như ông ta thú nhận: chúng ta không phải là thiên thần nhìn vũ trụ từ ngoài vì chúng ta và những mô hình của chúng ta đều ở trong vũ trụ. Cho dù chúng ta là thiên thần ở ngoài vũ trụ và nhìn vũ trụ từ bên ngoài thì cái nhìn đó cũng từ trong Ta (ngã) nhìn ra ngoài. Vẫn là thiên thần mù nhìn voi. Hawking công nhận tiếp, cái khám phá của khoa không bao giờ được nhất quán và đầy đủ rốt ráo. Khoa học duy vật đặt sai nền tảng, sở trụ vào hữu thường, chấp vào nhị nguyên dựa vào Lục Căn bị chi phối bởi Lục Trần, dùng dụng cụ đo đạc không chính xác rồi suy luận tương đối, cho nên khoa học của nhân sinh còn lâu mới theo kịp Phật Giáo trừ khi chúng ta giác ngộ, kiến được Lòng Bồ Đề (Phật Tâm). Đó mới đích thị là sự thật, là nhất quán tuyệt đối, là chân lý tối thượng.

Hamlet có thể gần đúng, "Ta có thể **tôi** bị giam trong một vỏ hạt. Và tự coi mình là vua của khoảng không vô tận." (I could be bounded in a nutshell. And count myself a king of infinitive space.) Tôi xin diễn tả khác hơn, Ta (ngã) vì vô minh tưởng Tâm ở trong Ta cho nên cho rằng 'thiên thượng thiên hạ,

duy ngã độc tôn.’ Ta cũng vì vô minh cứ tưởng Tâm ở ngoài Ta nên mất công tìm kiếm cái Không thể kiếm được. Vô ngã (không ngã) không có ở trong Tâm, không có ở ngoài Tâm. Đó mới thật là ý Không (emptiness of emptiness) của Bát Nhã Ba La Mật Tâm Kinh!

Bài viết này được tóm gọn trong những đoạn văn và bài kệ dưới đây: Tôi chỉ hiểu ngắn gọn, Lòng Bồ Đề là Phật, Phật là Bồ Đề Tâm. Tâm vô lượng bao trùm khắp cả vũ trụ. Thể tánh bao la của tâm nhiếp thu tất cả vạn vật. Ngược lại, tất cả vạn hữu vũ trụ có thể nằm gọn trong một nguyên tử tâm. Lòng nguyên tử cực vi có thể thu nhiếp tất cả vũ trụ bao la lẫn vô lượng pháp. Tâm là vũ trụ, vũ trụ là Tâm. Tâm là nguyên tử, nguyên tử là Tâm. Tất cả là một, một là tất cả. Đó là chân lý của Tâm bất nhị!

Lòng Bồ Đề vô thi vô chung; không sanh không diệt; không có thời gian để đến hay đi; không có không gian để sở, để trụ. Cho nên, Tâm Phật không có đã (quá khứ,) đang (hiện tại,) và sẽ (tương lai,) ‘tìm lại’ Lòng Phật. Lòng Phật là Phật Tâm! Đây là điều bất khả tư nghi!

Tôi xin ra bài kệ:

Thấy trong Lòng Bồ Đề
Toàn thể vũ trụ
Thấy trong Tâm nguyên tử
Toàn cõi Ta Bà
*

Tâm không ở trong ta,
Tâm không ở ngoài ta.
Mà chúng ta đang ở trong tâm,
Đó là điều như thị tri kiến.

*

Muốn được minh Tâm, kiến Tánh.
Muốn ngộ được ý tâm kinh
Thì tìm nơi không chữ mà đọc.
Vì đó là những điều bất khả thuyết.

(Lê Huy Trứ)



Tài Liệu Tham Khảo

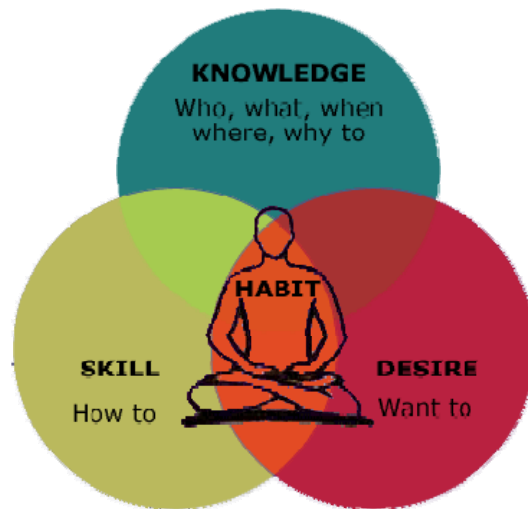
1. CƯ TRẦN LẠC ĐẠO, Cư Sĩ Chánh Trực, Toronto, Canada Toronto, Canada - TL 2002
2. CÁI TÂM LÀ GÌ? PHẠM CÔNG THIÊN
3. Tỉnh thức: Chánh niệm trong dòng Tâm thức, Phổ Nguyệt
4. Đại Kinh Sáu Xứ. HT. Thích Minh Châu Việt dịch, đăng trên website Trung Tâm Phật Giáo Chùa Việt Nam tại Houston, phần Kinh Tạng: <http://www.vnbc.org/TTPG>
5. Minh Sát Tuệ. Trích trong Cốt Tủy Các Kinh Căn Bản Phật Giáo. Phổ Nguyệt, 2006, tại website Tạng Thư Phật Học: <http://www.tangthuphathoc.net>
6. Thực Tại & Chí Đạo. Phổ Nguyệt, 2002. phần Thập Sáu Sắc Hiện Hữu, trích trong website Tạng Thư Phật Học:
7. THỰC TẬP THIỀN MINH SÁT. Hòa thượng Mahasi Sayadaw. Dịch Giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ - Hiệu Đính: Tỳ khưu Kim Triệu, trích trong website Thư Viện Hoa Sen , phần kinh Thiền Nguyên Thủy: <http://.thuvienhoasen.org>
8. Tâm là gì? Minh Đức
9. Tâm thức là gì? Unkown
10. Tâm Thức, Không Gian Ba Chiều, Minh Đạt, Atlanta, USA, ngày 6 tháng 10 năm 2011.
11. KINH KIM CANG, Dịch nghĩa và lược giải, Trích Phật Học Phổ Thông, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa
12. Phật Học Tự Điển Việt-Anh Thiện Phúc

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH

SAKYONG MIPHAM RINPOCHE

(kỳ II)

Phần 4: Một số thói quen tốt cho thiền tập



Nếu bạn giữ được những thói quen và hành động sau, việc tập thiền của bạn sẽ có một nền tảng vững chắc và liên tục tiến bộ. Ngoài ra bạn nên tham khảo bài Thế nào là thực hành thiền Phật giáo để hiểu rõ và có cái nhìn đúng đắn về Thiền.

- **Hãy hành thiền vì mục đích tốt đẹp, trong sáng nhất**

Hãy hành thiền vì những mục đích thiện, không ích kỷ. Ví dụ như đạt được bình an và sức khỏe để giúp mình và những người xung

quanh hạnh phúc. Nếu là Phật tử, bạn hãy nghe nữ Pháp vương Dorje Pamu dạy:

Nếu bạn muốn có được định lực, bạn phải sẵn sàng trong mọi điều, trong đó đầu tiên là có một ý định trong sáng. Điều đó không thể đạt được bằng cách thề mà không làm, hoặc hứa với thầy của bạn rằng bạn sẽ giữ giới và làm theo chỉ dẫn của ngài rồi sau đó lại quên hết. Nó có nghĩa là bạn quyết tâm tập thiền để trở thành một vị Phật, để đạt được giác ngộ vĩ đại vì mục đích giải phóng cho chúng sinh khỏi đau khổ trong tam giới và lục đạo của luân hồi. Chỉ khi bạn bắt đầu với một tâm hoàn toàn trong sáng và đức hạnh như vậy, bạn mới có thể hoàn thiện việc tu tập. Không ai bắt đầu với một tâm không trong sáng và không từ tế lại có thể đạt được chánh định.

Để tu tập định, tất cả hành xử của bạn phải được bắt nguồn từ động cơ làm điều tốt. Đạo sư Liên Hoa Sanh, Tông Khách Ba và những đại pháp vương khác đều giữ cùng một quan điểm như vậy, "Mọi việc phải được làm vì điều tốt đẹp". Điều này cho chúng ta thấy điểm quan trọng nhất trong tu tập là làm mọi điều tốt và không làm điều gì xấu, không điều gì ngoại trừ điều tốt được làm hay thậm chí chạm vào. Hơn thế, bạn phải tập có được Bồ đề tâm để đạt được giác ngộ để giải phóng tất cả chúng sinh. Rất quan trọng khi bạn không chỉ tu tập cho chính mình mà cho sự giải phóng của các chúng sinh khác, và khi bạn đã có được tâm đức hạnh này, bạn chắc chắn sẽ đạt được chánh định.

Tại sao lại như vậy? Điều đó rất logic: khi bạn quyết tâm, tất cả chư Phật và chư Bồ tát ở mười phương sẽ thấy điều đó và nhận ra rằng Bồ đề tâm của bạn sẽ trở nên đức hạnh vĩnh viễn của chư Phật và chư Bồ tát. Các ngài sẽ dẫn dắt bạn tới Phật quả. Tất cả các ngài sẽ ban phước cho bạn, và kết quả là bạn sẽ nhận được sự gia trì của các ngài. Bên cạnh đó, tất cả các vị Hộ pháp sẽ đến để bảo vệ bạn, tránh cho bạn khỏi làm những nghiệp xấu ác và tăng năng lực tử tế và đức hạnh của bạn, khiến cho vô minh và phiền não rời khỏi bạn và mở đường cho chánh định.

● **Giữ một tâm quân bình, bằng lòng với mọi việc trong cuộc sống**

Hạn chế những nguyên nhân hay việc làm gây ra tâm lý mâu thuẫn, nghi ngờ, ghen tị, kiêu ngạo, tức giận, ham muốn... những cảm xúc này sẽ dẫn đến những tâm không an ổn và dù bạn có tạm dẹp được nó trong cuộc sống thì cũng sẽ nổi lên trong quá trình thiền định và ảnh hưởng tới việc rèn luyện tâm của bạn. Song song với nó liên tục làm tăng trưởng những việc tốt dù nhỏ nhất như mỉm cười, lời chúc... để tạo điều kiện cho tâm thêm an bình, sáng tỏ.

Nếu bạn tu tập Phật giáo, mời bạn tham khảo **7 thói quen của một hành giả Bồ đề tâm** là những thực hành thiền ngoài buổi ngồi thiền để giữ một tâm quân bình và rộng mở như vậy, và còn nhiều lợi ích nữa cho con đường giác ngộ. Nữ Pháp vương Dorje Pamu đã dạy:

Điều quan trọng thứ hai là thiền giả phải có một trái tim rất bằng lòng. Trong quá trình tu tập, bạn phải luôn giữ cho tâm bạn luôn bằng lòng và cảm thấy hạnh phúc. Không được tham lam hoặc khát khao danh vọng hay giàu có, và đừng có những ham muốn tà dâm. Bạn phải tránh bất cứ sự quan trọng hóa vấn đề, làm rối rắm hay soi mói bất kỳ điều kiện nào bên ngoài.

Trong cuộc sống hàng ngày, đừng quan tâm đến điều kiện sống của bạn, như ngôi nhà bạn ở và những điều xung quanh nó, quần áo bạn mặc và thức ăn bạn ăn hàng ngày. Hãy cảm thấy bằng lòng với chúng, sau đó bạn sẽ luôn hạnh phúc và tránh xa tham lam và ích kỷ. Ngược lại chúng sẽ trở nên một chướng ngại lớn lao làm ngăn trở và cô lập bạn, chặn đứng con đường bạn tới thành tựu.

• Sống trong sạch, đạo đức, không vi phạm các quy định tu tập

Nếu bạn sống không đạo đức, tâm bạn sẽ đầy rối loạn và bạn sẽ không thể đạt kết quả trong thiền. Vì vậy hãy giữ thiện tâm, sống trung thực và đạo đức. Nếu bạn là Phật tử, càng không được vi phạm các giới luật. Nữ pháp vương Dorje Pamu dạy:

Sau khi nhận những giới luật, bạn phải thực hành theo các quy định này không được vi phạm hoặc xa rời chúng. Chỉ làm những điều tuân theo các quy định này và kiên giữ làm những điều trái với chúng. Tránh xa khỏi những gì chống lại giới luật nhưng ở gần những gì hỗ trợ và ủng hộ giới luật.

- **Không ngắt quãng trong thời thiền**

Hãy ngắt chuông điện thoại. Hãy để bạn bè và gia đình bạn biết rằng đây là quãng thời gian mà bạn không muốn bị quấy rầy. Hãy đóng cửa và để thế giới thường nhật ở bên ngoài. Cuối cùng gia đình bạn sẽ tôn trọng mong muốn của bạn được yên tĩnh và một mình trong khoảng thời gian này.

- **Tập luyện hai lần một ngày không thay đổi**

Để có thể đạt trạng thái ý thức cao hơn, điều quan trọng là bạn cần xây dựng thói quen thiền định thường xuyên hàng ngày. Thậm chí ngay khi bạn thiếu thời gian, hãy thiền tối thiểu vài ba phút hay năm mười phút, hai lần một ngày không thay đổi.

- **Luyện tập vào một thời gian cố định trong ngày**

Hãy thiền định thường xuyên hàng ngày vào cùng một thời gian, nhờ vậy đến giờ thiền, tâm trí bạn sẽ tự nhiên hướng tới việc thiền. Thời gian tốt nhất cho thiền định là vào lúc mặt trời mọc và mặt trời lặn (trước khi ăn sáng và ăn tối). Ngoài ra, thời gian vào khoảng nửa đêm, trong sự yên tĩnh của buổi tối cũng rất tốt cho thiền định, trước khi bạn đi ngủ.

- **Thiền định khi bụng rỗng**

Sau khi ăn, năng lượng của cơ thể tập trung vào các cơ quan tiêu hoá, tâm trí trở nên trì trệ và khó tập trung hơn. Do vậy luôn tập thiền khi bụng đói. Một cách tốt nhất để duy

trì việc tập thiền thường xuyên đó là tuân thủ qui tắc “chưa thiền, chưa ăn”. Chỉ ăn sáng và ăn tối sau khi thiền định. Nếu bạn tập sau bữa ăn thì nên tập cách xa bữa ăn khi cơ thể đã qua quá trình tiêu hóa thức ăn.

- **Có một nơi ở hòa thuận và dành một chỗ yên tĩnh, sạch đẹp để thiền định**

Một số bậc đạo sư Tây Tạng cũng nói thêm về việc sống ở một nơi hòa thuận, để có được đồ ăn đủ dinh dưỡng, không bị những con thú quấy nhiễu, không sợ bị làm hại, nơi bạn có được những người bạn phù hợp, và tránh có quá nhiều hoạt động hoặc có những hoạt động không dung hòa với sự tu tập của bạn.

Ngay khi phòng bạn chật, hãy dành một góc cho việc thiền. Giữ nó sạch sẽ và tươi mát (có thể bằng cây cảnh, các tranh ảnh tạo cảm hứng, thảm hoặc đệm để thiền...). Cố gắng thiền định ở đó thường xuyên, bạn sẽ nhanh chóng thấy rằng chính không khí và năng lượng tốt lành của nơi đó giúp bạn trong thiền định.

- **Giữ cột sống luôn thẳng**

Trong khi thiền sâu có một luồng năng lượng mạnh mẽ chạy dọc cột sống lên não. Nếu ngồi cong hoặc gập người sẽ ngăn cản luồng năng lượng này, cản trở hơi thở và giảm sự tập trung của tâm trí. Do đó điều quan trọng là bạn phải ngồi càng thẳng càng tốt. Ngồi trên mặt cứng như sàn nhà, chứ không phải trên giường đệm. Đặt một cái đệm nhỏ dưới mông có thể giúp bạn ngồi thẳng lúc ban đầu. Tuy nhiên nhớ đừng làm mình căng

thẳng khi cố gắng ngồi quá thẳng, hãy ngồi thẳng một cách tự nhiên.

- **Tham gia thiền tập thể thường xuyên**

Vài tuần đầu tiên khi tập thiền là quãng thời gian khó nhất, khi tâm trí vẫn hướng ngoại do thói quen, người tập thiền cảm thấy khó kiểm soát tâm trí bất an và hướng nó vào bên trong. Do vậy, các thiền sư của mọi thời đại đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kết giao với những người tập thiền khác, đặc biệt là tham gia thiền tập thể, nơi mà năng lượng tâm trí tập thể sẽ giúp cá nhân nâng cao tâm trí của bản thân. Thiền tập thể ít nhất một tuần một lần là thiết yếu với những ai thực sự muốn tiến bộ nhanh.

- **Đọc những sách tinh thần**

Để giữ tâm trí được nâng cao trước những ảnh hưởng thường là tiêu cực của thế giới vật chất xung quanh, rất tốt nếu hàng ngày bạn đọc những sách có tác dụng nâng cao tinh thần – có thể là sau khi thiền, khi mà tâm trí sáng sủa và yên tĩnh. Bạn cũng có thể đọc trong ngày, điều này sẽ khiến tâm bạn có những rung động và dấu ấn tốt, hướng đến điều cao cả và tránh được những thói quen suy nghĩ xấu.

- **Tắm sơ trước khi thiền**

Kỹ thuật này giúp làm mát cơ thể và làm trong sạch tâm trí. Nó nạp lại năng lượng ngay lập tức và cũng làm tâm trí yên tĩnh và sẵn sàng cho việc thiền định sâu.

- **Hãy kiên nhẫn với sự tiến bộ của mình**

Hãy nhớ rằng sau nhiều năm hoạt động hướng ngoại, thật không dễ cho bạn đột nhiên bỏ qua thế giới bên ngoài và tập trung hoàn toàn vào thế giới bên trong. Do vậy đừng nản chí nếu bạn chưa đạt kết quả ngay trong thiền định – nếu như bạn không tập trung được ngay, thậm chí còn có nhiều suy nghĩ hơn trước kia! Điều này hoàn toàn tự nhiên. Thực ra, bạn đang tiến bộ dù bạn có nhận ra điều đó hay không: chính cố gắng ngồi và tập trung làm tâm trí của bạn mạnh lên từng ngày. Do vậy hãy thiền đều đặn: bạn sẽ nhận ra những thay đổi trong cuộc sống của bạn nhờ sự cố gắng đó... bạn sẽ cảm nhận được sự yên tĩnh ngọt ngào và hạnh phúc bên trong.

Nữ Pháp vương Dorje Pamu có nói với tôn giả Zhaxi Zhuoma rằng con phải có khả năng ngồi tối thiểu hai tiếng để trở nên thành tựu. Một trong những đệ tử được nhận pháp thiền Kim Cương Thể Thân đã ngồi tối thiểu tám tiếng một ngày từ 8-9 năm trước. Hãy giữ mục đích này trong tâm, nhưng đừng vì thế mà mất nhuệ khí khi mới bắt đầu. Bạn bắt đầu từ chính nơi bạn ĐANG ở. Nếu bạn không bắt đầu từ bây giờ, khi nào bạn mới bắt đầu? Trên đường tới nghĩa đại hay nơi hỏa thiêu chẳng?

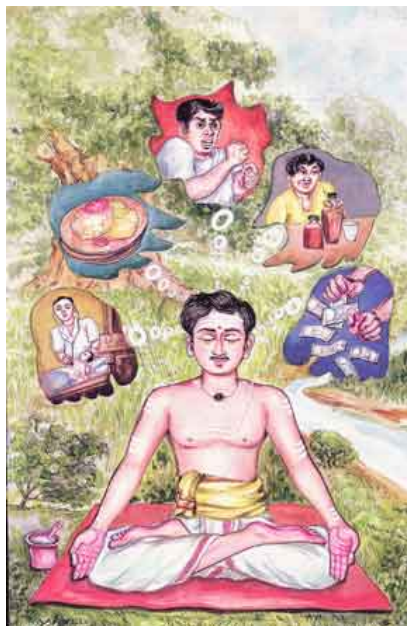
Mời bạn đón xem phần 5: Các chương ngại trong quá trình thiền định và cách giải quyết

Đọc thêm: Hướng dẫn thiền: Phần 4. Một số thói quen tốt cho thiền tập « Trong suốt
<http://trongsuot.com/2010-07-02/mot-so-thoi-quen-tot-cho-thien-tap.htm#ixzz1JQkEmHaa>

Phần 5: Các chương ngại khi thiền và cách giải quyết

Trong suốt xin gửi tới các bạn giải thích về tám chương ngại và năm trạng thái tâm lầm lẫn có thể ngăn cản chúng ta hành thiền đúng và cách giải quyết chúng.

Chương ngại khi hành thiền



Sự nhiễu động (trạo cử). Chương ngại đầu tiên là sự nhiễu động. Lúc này tâm trí hoạt động nhiều với những suy nghĩ như mong muốn cái này và không thích cái kia. Và tâm trí tiếp tục phát triển suy nghĩ về những cái đó. Suy nghĩ và lo lắng về những điều khác thay vì hành thiền được gọi là sự nhiễu động

– hay trạo cử theo thuật ngữ chuyên môn của Phật giáo.

Sự nuôi tiếc. Chương ngại thứ hai là sự nuôi tiếc. Nuối tiếc là sự suy nghĩ về một điều gì đó đã xảy ra. Nó đã qua và không thể thay đổi được. Nhưng chúng ta vẫn cảm thấy rất tiếc nuối.

Sự nặng nề. Chương ngại thứ ba là sự nặng nề, điều này có quan hệ với nhân quả. Sự nặng nề ở đây nghĩa là khi bạn muốn làm điều gì tích cực như hành thiền, nhưng bạn thấy bạn không thể làm vậy. Bạn lập tức cảm thấy mệt mỏi và nặng nề cả về thể chất lẫn tinh thần. Nhưng khi bạn muốn làm gì đó tiêu cực, bạn bỗng cảm thấy năng động và rất tươi mới, khỏe khoắn.

Sự trì trệ. Chương ngại thứ tư là sự trì trệ hay thiếu sự rõ ràng. Ở đây chúng ta nên phân biệt giữa hai loại cảm giác nặng nề và cảm giác trì trệ. Cả hai đều có liên hệ với luật nhân quả, nhưng sự trì trệ thì gắn chặt với sức khỏe và thể chất của chúng ta. Ví dụ như việc ăn đường. Lúc đầu thì đường làm cho lượng đường trong máu tăng cao và sau đó nó giảm rất thấp. Và khi đó bạn sẽ kinh nghiệm loại trì trệ này.

Nghi ngờ. Chương ngại thứ năm là nghi ngờ. Đây là vấn đề cơ bản của việc luyện tập cả thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipashyana). Nghi ngờ nghĩa là khi chúng ta cảm thấy không chắc chắn. Ví dụ, ta có thể nghĩ rằng “có thể có sự giác ngộ, có thể không”. Vì vậy bạn sẽ không hành thiền đúng đắn, bởi vì sự nghi ngờ sẽ kéo bạn đi xuống.

Thỉnh thoảng bạn cũng tiến bộ, nhưng rồi sự nghi ngờ sẽ kéo bạn thụt lùi. Sự nghi ngờ là một chướng ngại rất dai dẳng.

Mong muốn làm hại. Chướng ngại thứ sáu là mong muốn tiêu cực cho người khác hoặc suy nghĩ tiêu cực. Điều này nghĩa là ích kỷ, tàn nhẫn hoặc kiêu ngạo. Bạn trở nên ghen tị và bắt đầu không thích người khác một cách mạnh mẽ. Đây cũng là một chướng ngại nghiêm trọng trong hành thiền.

Bám luyến. Chướng ngại thứ bảy không quá nghiêm trọng, đó là sự tham lam hay sự bám luyến. Hiểu theo nghĩa đơn giản là có nhiều ham muốn.

Sự uể oải (hôn trầm). Chướng ngại cuối cùng là sự uể oải, do sự không tỉnh thức đầy đủ và rơi vào trạng thái buồn ngủ. Thuật ngữ Phật giáo gọi là hôn trầm.

Thiền định có thể được phân thành thiền chỉ – Samatha và thiền quán – Vipashyana. Trong thiền chỉ và thiền quán, có một cách phân loại khác của các chướng ngại. Nó được gọi là năm loại sao nhãng.

Sự cam kết. Sự sao nhãng đầu tiên là từ bỏ Đại thừa. Việc hành thiền trong Đại thừa vô cùng rộng lớn, nghe nói về những điều này có thể khiến bạn mất hết can đảm. Thọ nhận giáo lý Tiểu thừa, bạn nhầm lẫn rằng bạn có thể đạt giải thoát ngay trong đời này thông qua việc thực hành Tiểu thừa. Do vậy, mặc dù thực hành thiền định theo Tiểu thừa không rộng lớn như Đại thừa nhưng bạn bị đánh lừa rằng bạn có thể đạt được kết quả

nhanh hơn. Từ bỏ Đại thừa để tập các pháp Tiểu thừa là một sự sao nhãng nghiêm trọng.

Sự sao nhãng bên ngoài. Thứ hai là sự sao nhãng bên ngoài, nghĩa là bạn quan tâm quá mức tới cảm giác sung sướng giác quan như là muốn trở nên giàu có, sung túc và những thứ như thế.

Sự sao nhãng bên trong. Thứ ba là sự sao nhãng bên trong, với những trạng thái khác nhau của tâm trí gây ảnh hưởng tới việc hành thiền. Đặc biệt là sự trạo cử và hôn trầm. Một sự sao nhãng trong tâm khác sẽ xuất hiện khi thực hành thiền sâu hơn. Trở thành người lão luyện trong thiền định sẽ phát triển trạng thái nội tâm an bình dễ chịu. Cảm giác dễ chịu này là một trạng thái của sự thoải mái hoặc thư giãn, bởi vì tâm đã trở nên rất tĩnh lặng. Dính mắc vào sự tĩnh lặng đó là một chướng ngại.

Năng lực kỳ diệu (thần thông). Sự sao nhãng thứ tư liên quan tới sự hiểu biết về bản tính của vạn vật. Chúng ta cũng có thể gọi đó là sự sao nhãng của năng lực kỳ diệu. Từ kết quả đạt được trong thiền chỉ, bạn có thể tập trung rất sâu sắc vào bản tính vật lý của vạn vật và có thể điều khiển cách chúng xuất hiện. Điều này được làm thông qua sự tập trung.

Phật giáo dạy rằng, vật chất được tạo thành từ bốn yếu tố: đất, nước, lửa và gió. Tập trung theo phương pháp thiền chỉ, bạn sẽ thay đổi được các yếu tố. Nước trở thành lửa, lửa trở thành gió và cứ như vậy. Ở trạng thái phát triển hiện tại của chúng ta sẽ không thể

hiếu làm thể nào mà năng lực này có thể hoạt động. Đó là điều không thể giải thích thông qua các định luật vật lý thông thường. Nếu bạn dính mắc vào sức mạnh phi thường này, thì nó trở thành một chướng ngại.

Trạng thái tiêu cực của tâm. Sự sao nhãng thứ năm là một trạng thái tâm nhầm lẫn. Khi một người thành tựu trong thiền chỉ, nó trở nên rất sâu sắc và ổn định. Nhưng thiền chỉ bị hạn chế trong việc làm tâm trí nghỉ ngơi, ngã chấp vẫn còn tồn tại. Chỉ thông qua thiền quán (vipashyana) mà ngã chấp mới được loại trừ. Vì vậy, nếu tiếp tục thực hành thiền định, làm nó ngày một sâu hơn mà không thực hành thiền quán, sẽ dẫn đến sự sao nhãng của một trạng thái tiêu cực của tâm.

Tại thời điểm hiện tại, chúng ta tái sinh làm người và thể xác của ta được tạo ra từ những kết quả hành động trong các đời trước. Khi nhân quả trong đời này đã hết, chúng ta sẽ chết và lại tái sinh ở đâu đó trong thân thể khác tạo thành từ những hành động đã làm trước đó. Nếu trong đời này ta chỉ thực hành thiền chỉ mà không có thiền quán, sẽ tạo ra nghiệp để tái sinh trong một trạng thái tương tự như khi thiền sâu và vẫn ở trong luân hồi. Một trạng thái thiền như thế có thể kéo dài rất lâu. Nó rất an bình, nhưng không phải sự giải thoát. Vì vậy khi nghiệp để ở trong trạng thái này đã hết, bạn lại một lần nữa rơi vào vòng luân hồi sinh tử. Sự sao nhãng này được miêu tả như sự một trạng thái tiêu cực của tâm bởi vì lạm dụng thiền theo cách này sẽ không dẫn tới giải thoát mà dẫn tới tái sinh trong vòng luân hồi của sự tồn tại có điều kiện.

Có bốn trạng thái thiền gắn với sự tĩnh lặng. Đầu tiên là kinh nghiệm về không gian vô biên, thứ hai là kinh nghiệm một trạng thái tâm không giới hạn, thứ ba là trải nghiệm không tồn tại gì cả, thứ tư là kinh nghiệm rằng mọi vật không phải là có mà cũng không phải là không có. Nhưng đó vẫn chưa phải giác ngộ, chỉ có các kinh nghiệm khởi lên trong tâm trí. Một người có thể bị chìm vào trạng thái như vậy trong hàng triệu năm. Một cách nào đó thì đây là một sự dễ chịu, nhưng nó không chút lợi ích, bởi vì cuối cùng họ có thể rơi ra khỏi trạng thái này trở lại một cõi nào đó trong vòng luân hồi sinh tử.

Cách giải quyết

Suy ngẫm sâu sắc về vô thường. Chương ngại đầu tiên là sự nhiễu động. Tại sao nhiễu động lại xuất hiện? Nó đến từ sự bám chấp thường ngày trong cuộc sống. Chúng ta sinh ra với một thân người, một cách tự nhiên ta bám chấp và quan tâm, chăm sóc cho thân thể ấy. Vì thói quen bám chấp, chúng ta bắt đầu lo lắng về nó. Mặc dù vậy, trong đời sống này không có gì mà chúng ta có thể thực sự đạt được. Một khi đã chết, cái ta thích hay ghét đều không tồn tại. Hãy nhớ về điều này, không có lý do nào để níu chặt lấy hay quá khó chịu với những thứ xảy ra. Cho nên, cách giải quyết là suy ngẫm về vô thường. Hiểu được điều này sẽ làm giảm sự nhiễu động.

Chúng ta có thể suy ngẫm về vô thường cả khi thực hành thiền định và trong đời sống hàng ngày. Điều này có thể làm được ở mức độ thô sơ của việc thiền định về sự vô thường của thế gian và về đời sống con người. Để

suy ngẫm về sự vô thường của thế giới, hãy suy nghĩ về cách thức thế giới biến đổi qua thời gian. Nhiều năm trôi qua, mỗi năm có các mùa khác nhau: đông, xuân, hè và thu. Mỗi mùa có nhiều tháng. Mỗi tháng có nhiều ngày. Mỗi ngày có nhiều giờ. Mỗi giờ có nhiều phút. Mỗi phút có nhiều giây và cứ như vậy, mỗi một thời khắc là thế giới biến đổi.

Chúng ta cũng có thể suy ngẫm về sự vô thường của đời sống trong thế giới này. Ở đây chúng ta có thể nghĩ rằng ta và những chúng sinh khác liên tục trở nên già đi và tất cả chúng ta rồi cũng sẽ chết. Bắt đầu từ trẻ thơ, rồi trưởng thành, trung niên, tuổi già và cuối cùng là cái chết. Không một ai có thể tránh được cái chết.

Bạn cũng có thể suy ngẫm về vô thường với mức độ vi tế hơn. Nếu ta xem xét các vật thể, chúng được cấu thành bởi những hạt rất nhỏ hay những nguyên tử. Những hạt này không bao giờ ở một chỗ mà liên tục di chuyển. Do chúng đều thay đổi qua thời gian, mỗi một khoảnh khắc các hạt này bị triệt đi để tạo ra các hạt mới trong một cách kết hợp khác. Vì vậy mỗi một khoảnh khắc của vật chất đều là mới, bởi vì các hạt của nó đã thay đổi so với khoảnh khắc trước đó.

Ý nghĩa của thiền chỉ là tập trung. Kết quả của thiền chỉ là tạo ra sự tĩnh lặng trong tâm trí. Mặc dù tập trung vào vô thường không phải là thực hành chính của thực hành thiền chỉ nhưng nó vẫn có kết quả là sự tĩnh lặng.

Trong đời sống hàng ngày chúng ta cũng có thể suy ngẫm về vô thường để giảm đi sự

bám chấp bằng việc luyện tập để quan tâm tới vô thường. Dù điều gì xảy ra, đừng cảm thấy bị tổn thương hay trở nên xúc động mạnh. Dù có vấn đề xảy đến, nó cũng giúp ta suy ngẫm về vô thường. Nếu không như vậy, bạn có thể bị sốc khi những chướng ngại đột nhiên xuất hiện. Vấn đề có thể chưa thay đổi được, nhưng hiểu về vô thường làm giảm phản ứng của bạn đối với nó.

Khi cảm thấy hối tiếc chúng ta nên hiểu đơn giản rằng nó là một cảm giác vô nghĩa bởi vì quá khứ đã qua rồi. Chúng ta không thể thay đổi được nó cho dù chúng ta có nghĩ rất nhiều về nó. Vì vậy, chúng ta nên để nó qua đi và quên nó đi.

Cách tốt nhất để vượt qua sự nặng nề của thể xác và tinh thần là pháp triển mạnh mẽ sự yên tâm và tin tưởng vào các phẩm chất của Tam bảo (Phật, Pháp, Tăng). Suy ngẫm về các phẩm chất linh thánh của Đức Phật. Suy nghĩ về phẩm chất của những giáo lý mang lại cho chúng ta sự giác ngộ, về các phương pháp sâu sắc. Những lời dạy này là chân thực và nó thực sự có tác dụng. Cuối cùng, ta xem xét các phẩm chất các hành giả, Tăng đoàn. Ở đây tăng đoàn không phải là các nhà sư hay cư sĩ thông thường, mà là những người thực hành và đã đạt được giác ngộ. Thông qua việc phát triển niềm tin vào Tam bảo chúng ta có thể vượt qua chướng ngại của sự nặng nề.

Chướng ngại tiếp theo là sự trì trệ hay thiếu sự rõ ràng. **Cách làm việc với chướng ngại này là làm mới bản thân bạn bằng việc cố vũ và khích lệ.** Khi một vị tướng chuẩn bị

cho cuộc chiến, ông ta bắt đầu bằng việc nâng cao tinh thần cho binh lính. Nếu những người lính ngập ngừng, họ sẽ trở nên sợ hãi và bị tê liệt. Nhưng khi được khuyến khích đúng đắn, họ trở nên dũng cảm và có thể chiến đấu hiệu quả. Sự trì trệ là một kẻ địch rất tinh tế xuất hiện trong việc hành thiện, vì vậy bạn phải tự động viên để đánh bại chúng.

Thuốc chữa cho sự nghi ngờ đơn giản là sự tập trung. Lúc ban đầu, sẽ tốt hơn khi không theo sự nghi ngờ của mình, mà chỉ tiếp tục thực hành. **Một cách khác để loại bỏ sự nghi ngờ là sử dụng logic.** Ví dụ, nếu ta nghi ngờ rằng liệu thực sự có chẳng một con đường dẫn tới giác ngộ, ta nên hỏi bản thân mình rằng liệu một con đường như vậy thì có gì trên đó? Con đường là loại bỏ sự vô minh. Vô minh là gì? Vô minh là một sản phẩm của tâm trí được tạo ra do việc bám chấp vào cái tôi. Tiếp tục phân tích theo cách này, bạn có thể gỡ bỏ nghi ngờ và cuối cùng là loại trừ chúng. Đó là mục đích đúng đắn của việc học tập. Không phải ai cũng có thời gian để học, nhưng những người học nhiều có thể giúp đỡ những người khác bằng cách giải thích những điều này cho mọi người một cách đơn giản.

Với vấn đề của việc mong muốn điều có hại cho người khác, bạn nên suy ngẫm về lòng tốt, điều này có thể thực hiện bằng hai cách. Một cách là nhìn vào bản tính thực sự của lòng tốt. Lòng tốt không phải là một cái gì đó cứng đặc. Mặc dù về tinh túy nó là trống rỗng, nhưng một cảm giác về lòng tốt sẽ xuất hiện. Một cách khác là tạo ra tâm tử

tế, đầu tiên là với những ai bạn yêu quý, như bố mẹ, con cái hoặc những người bạn. Dần dần, mở rộng những cảm giác này với tất cả mọi người xung quanh. Những thực hành thiền này về lòng tốt là những thực hành rất mạnh mẽ. Hoàn thiện chúng, bạn thậm chí còn ảnh hưởng tích cực đến những người khác. Nếu một người thực hành thiền định một mình trong hang động, họ có thể ảnh hưởng tới tất cả mọi loài sống trong khu vực đó. Con người và thậm chí là cả động vật cũng có thể bắt đầu tự nhiên cảm thấy lòng tốt như vậy.

Sự bám luyến hay có nhiều ham muốn có thể khắc phục bằng cách xem xét vấn đề xuất phát từ sự giàu có và sở hữu, bằng việc suy ngẫm về nhân và quả. Nếu bạn bám chấp vào những gì bạn sở hữu, bạn phải cố gắng làm việc vất vả để giữ được chúng. Khi bạn thấy bao nhiêu nỗ lực mà nó lấy đi, lòng tham của bạn sẽ tự nhiên giảm xuống. Một cách khác là suy ngẫm về sự hài lòng, hiểu rằng có bao nhiêu là sự tự do khi bạn hài lòng về những gì mình đang có.

Chướng ngại tiếp theo là sự hôn trầm. Hãy tưởng tượng về ánh sáng, như màu đỏ trên bầu trời mùa thu lúc hoàng hôn. Nó rõ ràng, mềm mại và có ánh sáng đỏ. Đừng tưởng tượng ánh sáng mạnh và trực tiếp như ánh mặt trời, vì sẽ không có tác dụng.

Thật ra, một khi bạn đã quen hành thiền và nó trở nên một điều tự nhiên với bạn, thì bạn sẽ không bị làm phiền bởi các vấn đề và chướng ngại. Thiền định trở thành một phần

của bạn. Khi tâm trí đạt được cấp độ này, nó cũng sẽ tác động tới cơ thể.

Tất cả năng lượng trong cơ thể trở nên bình an và tĩnh lặng, bạn cảm thấy rất thoải mái khi hành thiền. Thường thì chúng ta nghĩ rằng cơ thể điều khiển tâm trí, nhưng ở một cấp độ sâu hơn, tâm trí thực sự điều khiển cơ thể. Vì vậy, khi hành thiền trở nên tự nhiên, tâm trí tĩnh lặng sẽ điều khiển hệ thống của ta và làm cho cơ thể phù hợp với việc thiền định.

Để phát triển việc thiền tự nhiên, ta cần hai phẩm chất: tỉnh giác và chánh niệm.

Tỉnh giác là ý thức cái gì đang ở trong tâm trí và không bỏ lỡ bất kỳ điều gì. Thông qua tỉnh giác, khi bạn nhận ra một vấn đề trong khi hành thiền, như sự nhiễu động, thì bạn phải nhớ cách giải quyết để áp dụng. Chánh niệm và tỉnh giác luôn song hành, chúng là những yếu tố cần thiết để làm thiền định là một phần của bạn. Khi bạn trở nên thành thực trong thiền định, bạn sẽ hiểu cách hai điều này hoạt động cùng nhau.

Thông thường, tất cả các chương ngại rơi vào hai loại: sự nhiễu động (trạo cử) và sự hôn trầm. **Để bảo vệ khỏi hai chương ngại này có một vài lời khuyên hữu ích.** Tránh nghiện thuốc và nghiện rượu... Tránh ăn quá nhiều – sẽ làm tăng sự hôn trầm. Những người đang đi làm thì tất nhiên phải ăn nhưng bạn cần nhận biết những gì bạn ăn vào. Một người chuyên thực hành thường ngồi nhiều mà không cần ăn nhiều. Đó là lý do vì sao thời của Đức Phật, các vị sư không ăn sau một giờ chiều. Nó mang lại kết quả

cho việc thiền định và giúp cho tâm trí. Ở mức độ này, không ăn tối không ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn. Các vị sư thường bị cấm uống rượu nhưng hành giả của phép thiền quán được khuyên nên uống một chút rượu nhưng tất nhiên là bạn không được để nghiện. Thiền quán phát triển rất nhiều năng lượng và năng lượng này có thể gây ra chứng mất ngủ, cái này không xuất hiện trong các phép thiền khác. Một lời khuyên nhỏ là đi ngủ đúng giờ: lên giường sau 10 giờ vào buổi tối và dậy lúc 5 giờ sáng. Nếu bạn đi ngủ sau nửa đêm, dù bạn ngủ đủ tám tiếng thì nó cũng không thực sự có tác dụng. Vì vậy hãy ngủ trước mười hai giờ đêm.

Theo H.E. Sharmapa Rinpoche. Dịch bởi Devani

Đọc thêm: Hướng dẫn thiền: Phần 5. Các chương ngại khi thiền và cách giải quyết « Trong suốt <http://trongsuot.com/2010-09-15/huong-dan-thien-phan-5-cac-chuong-ngai-khi-thien-va-cach-giai-quyet.htm#ixzz1JQj6enSt>

Thế nào là Thiền trong đời sống hàng ngày?



Nhiều người cho rằng "tu" là một cái gì đó tách khỏi đời thường, chỉ dành cho những vị thầy trên chùa hay những người đã từ bỏ những hoạt động thế gian để sống một cuộc sống khác người. Không ít người nghĩ rằng tu tập khi có vợ con và lu bù công việc thì kém hiệu quả hơn là khi đã bỏ được các "gánh nặng" này...

Trong những năm qua những người như vậy Trongsuot gặp rất nhiều. Hầu hết họ đều thuộc lòng câu "Thứ nhất là tu tại gia, thứ nhì tại chợ, thứ ba tại chùa" nhưng số người thực sự tin chắc vào câu này thì rất hiếm, nhiều người mong chờ sẽ đến ngày họ già hơn, tích lũy được nhiều tài sản hơn, trả được nợ đời với gia đình... để có thể buông bớt những lo toan của "đời sống tầm thường" mà tu tập! Ngay trong số những người đang tu tại gia, số người biết cân bằng giữa cuộc sống và tu hành có kết quả cũng rất ít.

Nếu nghĩ rằng trong đời không có đủ điều kiện để tu tập thì bạn đang có một nhầm lẫn lớn! Bạn hoàn toàn có thể có một cuộc sống với công việc, gia đình, trách nhiệm... và đạt kết quả trên con đường tu tập, để đem lại hạnh phúc và giác ngộ cho những người xung quanh. Lịch sử Việt Nam và thế giới đã có nhiều người làm được như vậy, bạn cũng chẳng là ngoại lệ! Người tu tập cũng giống một bông hoa sen, mọc lên từ bùn nhưng lại tỏa hương thơm và màu sắc phong phú làm đẹp cho nơi nó mọc lên. Trongsuot xin viết bài này tặng những người bạn yêu quý đang đi trên con đường tới hạnh phúc và giác ngộ ngay giữa đời thường.

Thiền trong đời sống hàng ngày không phải là việc dành một hay vài tiếng ngồi khoanh chân và im lặng, nó là toàn thể cách mà bạn suy nghĩ, cảm xúc và cảm nhận. Trái với việc cho rằng phải đi đâu đó yên tĩnh, ít ràng buộc để tốt hơn cho thiền, một thiền giả khéo léo sẽ biến mọi sự giao tiếp và công việc hàng ngày, kể cả những khó khăn hay đau khổ, thành những người bạn giúp cho họ tiến bộ hơn. Với những người như vậy, câu nói “Thứ nhất là tu tại gia, thứ nhì tại chợ thứ ba tại chùa” trở nên hoàn toàn thực tế chứ không hề có gì mơ hồ, họ trực tiếp cảm nhận được điều đó.

Thiền trong đời thường có thể chia thành hai phần:

- Phần thứ nhất là **học tập để có suy nghĩ đúng đắn và rèn luyện để có phản ứng phù hợp** trước các tình huống và vấn đề trong cuộc sống. Điều này gắn liền với khả năng học hỏi, ghi nhớ, phân tích, suy luận... và kỹ năng áp dụng những điều mình học vào hoạt động đời thường của người tu tập.

- Phần thứ hai đơn giản là **sống trong trạng thái Trong suốt**. Tạm gọi là Trong suốt vì ở đó mọi điều diễn ra trong và ngoài bạn được kinh nghiệm một cách trực tiếp, **ngay khi nó xảy ra và đúng như nó đang là** mà không qua tấm kính đủ màu của tư duy và lý luận. Điều này gắn liền với khả năng sống trong chánh niệm và tỉnh giác của người tu.

Tất cả những gì thuộc về nghe và ghi nhớ, phân tích và lý luận, bao gồm toàn bộ kinh Phật, lời Chúa, sách của các bậc thánh nhân...

phải dùng lý trí để tìm hiểu ý nghĩa và qua đó điều chỉnh cách suy nghĩ và ứng xử thì thuộc về Cách thứ nhất.

Còn sống trong trạng thái yên tĩnh, sáng tỏ và cảm nhận những ý nghĩa này một cách sống động, trực tiếp thông qua các kinh nghiệm sống hàng ngày, NGAY khi các kinh nghiệm đó xảy ra mà không cần thông qua lý luận, là Cách thứ hai.

Hãy lấy ví dụ như việc ăn xoài. Rèn luyện tâm trí thì giống như bạn có thể nghe miêu tả về quả xoài, về nguồn gốc, xuất xứ, địa điểm trồng, ngày chín cây, vị ngọt ngào... của nó. Với khả năng ghi nhớ, phân tích và kinh nghiệm sống của mình, những điều này giúp bạn hình dung được thế nào là một trái xoài, màu sắc, hình dáng, có thể tìm nó ở đâu, vào khi nào và khởi hành đi đúng hướng để tìm nó... Nhưng dù nghe nhiều và thông minh đến mấy bạn cũng chưa no bụng và cũng chưa thực sự biết quả xoài là gì.

Còn sống trực tiếp mà không qua tâm trí thì giống như bạn đã dựa trên những chỉ dẫn này và đi đến nơi, cắn vào một trái xoài cụ thể để cảm nhận được vị ngọt trên đầu lưỡi, bạn cảm nhận trái xoài trực tiếp, đúng như nó là, chẳng còn cần phân tích và lý luận!

Cả hai đều quan trọng, học hỏi và phân tích giúp bạn có khái niệm và biết cách đúng đắn để đi đến với trái xoài. Nhưng chỉ cắn nó bạn mới thực sự cảm nhận được thế nào là một trái xoài một cách trực tiếp. Bạn trở nên hoàn toàn khác với những người chưa từng ăn xoài, họ không thực sự biết vị ngọt một trái

xoài và không chắc chắn lắm về những gì họ biết về nó.

Hai phương pháp tập mới nghe như trái ngược nhưng trên thực tế là hai mặt của cùng một kinh nghiệm sống của bạn. Giống như một viên kim cương thì trong suốt, nhưng khi nhìn từ ngoài vào bạn lại thấy nó phản chiếu vô vàn màu sắc. Trong Suốt và Lấp lánh là hai mặt của cùng một viên kim cương. Không thể chọn một cái mà phủ nhận sự tồn tại của cái kia.

Chia ra như vậy nhưng không thể tập chỉ một trong hai phần, vì hai phần này bổ sung và hỗ trợ cho nhau. Giống như hai cánh của một con chim, thiếu một cái thì không thể nào bay.

Nhiều người thường chỉ tập phần một mà không tập phần hai, và vì thế họ có thể rất giỏi lý luận nhưng không hiểu rõ cái họ lý luận, khi ứng dụng sẽ sai lệch. Dù nói nhiều về hạnh phúc họ cũng không cảm nhận được hạnh phúc thực sự. Người chỉ tập phần hai mà không tập phần một lại thiếu những chỉ dẫn cần thiết để phát sinh trí tuệ, vì thế cái họ có được chỉ là một trạng thái tỉnh giác thụ động, không sâu sắc, và do đó họ cũng không thể ứng dụng gì vào cuộc sống để đem lại hạnh phúc cho họ và cho người khác.

Rèn luyện tâm làm bạn có cái nhìn đúng đắn, thay đổi cách suy nghĩ và hành xử của mình thông qua những công việc và mối quan hệ bạn gặp hàng ngày. Tiến bộ trong thực hành giúp bạn có suy nghĩ hành động đúng khi đối diện với được mất, đúng sai, hơn kém, khen

chê... trong cuộc đời. Đau khổ sẽ giảm dần, niềm vui sẽ tăng lên. Học hỏi và suy ngẫm giúp bạn có được hiểu biết về sự thật, có cách nhận thức và tư duy đúng đắn, và đem lại hạnh phúc cho mình và những người xung quanh.

Còn sống trong chánh niệm và tỉnh giác giúp bạn cảm nhận sự thật đang phô bày phong phú và trực tiếp qua bất cứ kinh nghiệm sống nào, và qua đó có những hiểu biết trực tiếp về sự thật bằng kinh nghiệm của mình. Tiến bộ trong thực hành này, hạnh phúc không điều kiện sẽ xuất hiện với bạn, sự sáng tạo tuyệt vời không khuôn mẫu cũng sẽ xuất hiện trong bạn. Từ trạng thái đó hành động của bạn tự do, tự tại, phù hợp với hoàn cảnh và có thể giúp những người xung quanh hạnh phúc một cách sâu sắc và rõ ràng.

Trau dồi cả hai điều này thông qua những công việc trong cuộc sống của bạn, đó chính là thiền trong đời sống hàng ngày.

Trong những bài tiếp theo Trongsuot sẽ viết cụ thể về các phương pháp thiền trong đời sống.

Nhân kỷ niệm 1 năm thành lập nhóm Bồ Đề Tâm

Trongsuot

Đọc thêm: Thế nào là Thiền trong đời sống hàng ngày? « Trong suốt

<http://trongsuot.com/2011-02-28/the-nao-la-thien-trong-doi-song-hang-ngay.htm#ixzz1JQkZucsw>

Thực hành thiền Đại toàn thiện trong đời sống hằng ngày

Tiếp tục chuỗi bài Thực hành thiền trong đời sống, Trongsuot xin giới thiệu một bản văn ngắn của Đức Dilgo Khyentse, bậc đạo sư lớn thế kỷ 20 của Đại Toàn Thiện, dòng phái với những giáo lý sâu xa nhất của Phật giáo Tây Tạng.



Thực hành thiền Đại toàn thiện trong cuộc sống hằng ngày chỉ đơn giản là phát triển một sự chấp nhận hoàn toàn và thành thơi, một sự rộng mở không giới hạn trước mọi hoàn cảnh.

Chúng ta nên nhận ra sự rộng mở này như là một sân chơi của những cảm xúc của chúng ta và quan hệ với mọi người mà không có sự giả tạo, cố gắng điều khiển hay sắp đặt kế hoạch.

Chúng ta nên trải nghiệm mọi điều một cách toàn thể, không bao giờ rút lui vào trong bản thân chúng ta như một con chồn giấu mình trong hố của nó. Sự thực hành này giải phóng vô vàn năng lượng vốn thường bị bó hẹp lại bởi tiến trình cố gắng duy trì những

điểm quy chiếu cố định. Sự liên hệ quy chiếu là quá trình chúng ta rút khỏi kinh nghiệm trực tiếp trong cuộc sống hằng ngày.

Có mặt trong thời khắc hiện tại có thể ban đầu gây ra sự sợ hãi. Tuy nhiên, bằng việc đón chào những cảm xúc sợ hãi cùng với toàn thể sự rộng mở, chúng ta vượt qua những chướng ngại được tạo nên bởi những khuôn mẫu cảm xúc theo thói quen.

Khi chúng ta dẫn mình vào thực hành khám phá không gian, chúng ta nên phát triển cảm giác mở rộng hoàn toàn chính chúng ta tới toàn thể vũ trụ. Chúng ta nên mở rộng bản thân chúng ta bằng sự đơn giản và trần trụi tuyệt đối của tâm. Đó là cách thực hành mạnh mẽ và thường xuyên để gỡ bỏ mặt nạ của sự tự bảo vệ.

Trong sự tham thiền của mình, chúng ta không nên phân tách giữa nhận thức và đối tượng của sự nhận thức. Chúng ta không nên giống như con mèo đang rình chuột. Chúng ta nên nhận ra rằng mục tiêu của tham thiền chẳng phải “đi sâu vào bản thể” của chúng ta hay rút lui khỏi thế giới. Sự hành trì nên được tự do và phi khái niệm, không bị gò bó bởi sự tự quán tâm hay sự tập trung.

Không gian của trí tuệ bao la, không có khởi thủy và tự sáng tỏ này là nền tảng của hiện hữu - sự khởi đầu và sự kết thúc của mọi hỗn độn. Sự hiện diện của tính giác trong trạng thái nguyên thủy không thiên vị đối với giác ngộ hay không giác ngộ. Nền tảng của hiện hữu này, vốn được biết đến như tâm bốn nguyên hay thanh tịnh, là cội nguồn mà

từ đó mọi hiện tượng xuất hiện. Nó được biết đến như là mẹ vĩ đại, như thai tạng của mọi tiềm năng mà trong đó, mọi thứ khởi sinh và tan biến trong trạng thái tự hoàn thiện và tuyệt đối tự nhiên.

Mọi khía cạnh của hiện tượng là hoàn toàn trong sáng và rõ ràng. Toàn thể vũ trụ là rộng mở không chướng ngại - mọi thứ thâm nhập lẫn nhau.

Nhìn mọi thứ trần trụi, rõ ràng và tự do khỏi những che ám, không có gì để đạt được hay chứng ngộ. Bản tính của hiện tượng xuất hiện một cách tự nhiên và thể hiện tự nhiên trong sự tính giác phi thời gian. Mọi thứ hoàn hảo như nó vốn là. Mọi hiện tượng xuất hiện trong sự duy nhất của chúng như là một phần của một nhịp điệu luôn thay đổi. Những nhịp điệu này sống động với ý nghĩa và tầm quan trọng tại mỗi thời khắc; tuy nhiên không có ý nghĩa gì nếu bám chấp vào những ý nghĩa đó ngoài thời khắc mà chúng thể hiện chính mình.

Đây là vũ điệu của năm đại mà trong đó vật chất là biểu hiện của năng lượng và năng lượng là biểu hiện của tính không. Chúng ta là biểu hiện cho sự giác ngộ của chính chúng ta. Bằng sự không cố gắng hay thực tập bất cứ điều gì, sự giải thoát hay giác ngộ đã có mặt ở đó rồi.

Hành trì thiền Đại toàn thiện mỗi ngày chỉ là bản thân cuộc sống mỗi ngày. Bởi trạng thái kém phát triển không tồn tại, do đó không cần thiết phải hành xử theo bất kỳ một cách đặc biệt nào hay cố gắng để đạt được bất kỳ

điều gì ở trên hay ở dưới điều mà chúng ta đang là. Không nên có cảm giác phấn đấu để đạt tới một “mục tiêu tuyệt vời” hay một “trạng thái cao cấp” nào đó.

Cổ phấn đấu đạt tới một trạng thái như vậy là một chứng loạn thần kinh, nó chỉ điều kiện hóa chúng ta và phục vụ cho việc làm chướng ngại dòng chảy tự do của Tâm. Chúng ta cũng nên tránh việc nghĩ về bản thân của chúng ta như những người không có giá trị - chúng ta vốn tự do và không điều kiện. Chúng ta về thực chất đã giác ngộ và chẳng thiếu điều gì.

Khi dẫn mình vào tham thiền, chúng ta nên cảm thấy nó tự nhiên như ăn, thở và đi vệ sinh. Việc đó không nên trở thành một sự kiện đặc biệt hay theo nghi thức, bị thổi phồng lên bởi sự hệ trọng và trang nghiêm. Chúng ta nên hiểu rằng thiền vượt hơn khỏi nỗ lực, thực hành, mục đích, mục tiêu và tính nhị nguyên của giải thoát và không giải thoát. Thiền luôn lý tưởng; không cần thiết phải sửa chữa bất cứ điều gì. Bởi bất cứ điều gì khởi lên đơn thuần chỉ là trò chơi của tâm thức như vậy, không có thiền không đạt yêu cầu và không cần thiết phải đánh giá những niệm tưởng là tốt hay xấu.

Do đó, chúng ta nên đơn giản chỉ cần ngồi. Đơn giản là ở lại tại vị trí riêng của bạn, trong điều kiện riêng của bạn đúng như nó vốn là. Hãy quên những cảm xúc tự ý thức, chúng ta không cần phải nghĩ “tôi đang thiền đây.” Sự hành trì của chúng ta nên phi nỗ lực, không căng thẳng, không cần cố gắng để kiểm soát

hay gượng ép và không cần cố gắng để trở nên “an lạc”.

Nếu chúng ta nhận ra rằng chúng ta đang làm phiền chính bản thân mình bằng bất kỳ cách nào trong những cách trên, chúng ta dừng thiền và đơn giản là nghỉ ngơi, thư giãn một lúc. Sau đó, chúng ta lại tiếp tục hành thiền. Nếu chúng ta có “những trải nghiệm thú vị” trong hay sau lúc hành thiền, chúng ta nên tránh làm chúng trở nên đặc biệt. Dành thời gian nghĩ về những kinh nghiệm chỉ đơn giản là một sự phân tâm và một sự cố gắng để trở nên mất tự nhiên. Những kinh nghiệm này đơn thuần là dấu hiệu của sự thực hành và nên được coi là những sự kiện thoáng qua. Chúng ta không nên cố gắng trải nghiệm lại chúng bởi như vậy chỉ làm sai lệch sự tự phát tự nhiên của tâm thức.

Mọi hiện tượng đều tươi mới một cách hoàn hảo, duy nhất tuyệt đối và hoàn toàn tự do khỏi tất cả những khái niệm về quá khứ, hiện tại và tương lai. Chúng được kinh nghiệm trong sự không có thời gian.

Dòng tương tục của sự khám phá mới, sự phát lộ và nguồn cảm hứng phát sinh tại mọi thời khắc chính là sự biểu hiện của sự sáng tỏ của chúng ta. Chúng ta nên học để thấy cuộc sống mỗi ngày như một mạn đà la – những viền tua sáng tỏ của kinh nghiệm, tỏa ra một cách tự nhiên từ bản tính rỗng không của bản thể chúng ta. Những khía cạnh của mạn đà la của chúng ta là các đối tượng hằng ngày trong kinh nghiệm sống của mình chuyển động trong điệu vũ hay trò chơi của vũ trụ. Bằng hình ảnh tượng trưng này, người thầy

nội tại phát lộ ý nghĩa sâu sắc và tối hậu của bản thể. Do đó, chúng ta nên tự nhiên và không gò bó, chấp nhận và học từ mọi điều. Điều này cho phép chúng ta nhìn thấy mặt hài hước và mỉa mai của các sự kiện mà thông thường sẽ khiến chúng ta nổi cáu.

Trong thiền, chúng ta có thể nhìn xuyên qua những ảo tưởng về quá khứ, hiện tại và tương lai - kinh nghiệm của chúng ta trở thành sự liên tục của cái bây giờ. Quá khứ chỉ là một ký ức không đáng tin cậy còn neo lại cho tới hiện tại. Tương lai chỉ là sự phóng chiếu về những quan niệm hiện tại của chúng ta. Hiện tại bản thân nó biến mất ngay khi chúng ta cố nắm bắt nó. Do đó, tại sao lại phải bận tâm với sự cố gắng thiết lập một ảo ảnh về nền tảng vững chắc?

Chúng ta nên tự giải thoát mình khỏi những ký ức về quá khứ và những định kiến về thiền. Mỗi thời khắc thiền đều duy nhất hoàn toàn và đầy tiềm năng. Trong những thời khắc này, chúng ta không thể đánh giá sự hành thiền của chúng ta theo kinh nghiệm quá khứ, lý thuyết khô cứng hay những lời khoa trương rỗng tuếch.

Đơn giản là dẫn mình trực tiếp vào thiền trong thời khắc hiện tại này, với toàn thể hiện hữu của chúng ta, thoát khỏi do dự, chán ngán hay phấn khích, đó *chính là* giác ngộ.

Dilgo Khyentse Rinpoche – dịch bởi Bảo
Châu nhóm Bồ Đề Tâm

BẢO VẬT QUỐC GIA: TƯỢNG ĐÁ ẨN MÌNH TRỐN GIẶC

Hoàng Long



Tượng Phật A di đà bằng đá thời Lý ở chùa Ngô Xá (Nam Định) có mấy trăm năm ẩn mình dưới lớp sơn son, thếp vàng như một tượng gỗ bình thường để lưu lại cho kho tàng bảo vật quốc gia một khuôn mặt Phật độc đáo.

Giả làm tượng gỗ

Tượng hiện đang được thờ tại chùa Ngô Xá (tên chữ là "Phi Lai tự") ở thôn Ngô Xá, xã Yên Lợi, huyện Ý Yên, tỉnh Nam Định. Các

cuộc khai quật, khảo cổ bắt đầu vào những năm 1960 - 1970 tại đây đã phát hiện một lượng lớn lên tới hơn 200 hiện vật bằng nhiều chất liệu, liên quan đến Phật giáo thời Lý. Tuy nhiên, điều mà các nhà nghiên cứu, khảo cổ quan tâm nhất là tượng Phật, dù các mảnh vỡ lại không hề thấy xuất hiện.

Theo tư liệu để lại của nhà nghiên cứu Nguyễn Hồng Phương, một cán bộ khảo cổ có mặt trong suốt quá trình khai quật, khảo cổ và tìm kiếm kéo dài suốt mấy thập niên ở phế tích tháp cổ Chương Sơn, dấu tích của tượng Phật thời Lý lần đầu tiên hé lộ vào khoảng những năm 1980 khi tìm thấy tấm bia cổ Tái tạo Sơn Chương tự bia ký. Từ dòng ghi chú trên bia, các nhà nghiên cứu tiếp tục đào bới, tìm kiếm dưới lòng đất nhưng đã bắt đầu chú ý tới các hiện vật trong chùa, nhất là các tượng Phật đang được thờ tại chùa Ngô Xá. Bức màn bí mật về pho tượng quý này bắt đầu hé lộ khi một nhà khảo cổ tình cờ gõ tay vào một bức tượng Phật và thấy phát ra âm thanh trầm đục như gõ vào đá, chứ không bồm bộp như khi gõ vào các tượng gỗ. Sau khi bóc hết lớp sơn son, thếp vàng trên thân tượng, cuối cùng lộ ra một pho tượng bằng đá xám mịn, được điêu khắc rất tinh xảo, hình thức còn khá nguyên vẹn.

Rất nhanh sau đó, các nhà khảo cổ xác định được đây là pho tượng đá có niên đại thời Lý, cùng với tượng Phật bằng đá ở chùa Phật Tích, tỉnh Bắc Ninh, là một trong 2 bức tượng Phật đá thời Lý hiếm hoi được tìm thấy ở nước ta.

Như vậy, để trốn tránh giặc Nguyên Mông, sau đó là giặc Minh sang xâm chiếm, tàn phá đình chùa nước ta, tượng Phật bằng đá ở chùa Ngô Xá đã được khoác lên mình tấm áo sơn son, thếp vàng như hàng vạn các tượng gỗ khác và ẩn mình suốt mấy trăm năm trong đám tượng gỗ ở chùa Ngô Xá.

Mặt tượng Phật gần với đời thường

Tượng Phật bằng đá chùa Ngô Xá có chất liệu là đá khối màu xám xanh (đá cát). Về kích thước, tượng có tổng thể bệ và tượng cao 2 m. Trong đó, phần tượng cao 0,92 m, hai đầu gối khuỳnh rộng 0,72 m, phần bệ cao 1,08 m, bệ sen có đường kính 0,76m.

Tượng có khuôn mặt và dáng hình nam giới, ngồi trong tư thế thiền định, hai chân xếp bằng, đầu gối khuỳnh rộng, thể ngồi hơi dướn mình ra phía trước. Tóc xoắn ốc, giữa đỉnh đầu có một khối u nổi (nhục khẩu). Đầu tượng và thân tượng ghép với nhau bằng mộng (có thể tháo rời). Mình tượng thon thả, bụng mảnh dẹt, mặc pháp y với hai lớp áo mỏng bó sát người, xếp thành nhiều nếp. Thân tượng liền khối với cổ bệ. Cổ bệ hình tròn dẹt, 2 mặt trên dưới phẳng, xung quanh chạm nổi 2 con sư tử trong tư thế nhìn nghiêng, miệng cùng ngậm chung một viên ngọc, đuôi chụm nâng hình lá đề.

Bệ tượng có phần trên là đài sen dùng để đặt tượng. Đài sen hình tròn dẹt, mặt ngoài tạo 2 lớp cánh sen nổi ôm sát nhau. Lớp cánh trên to mập, cứ một cánh to xen một cánh nhỏ.

Lớp dưới cánh dài nhỏ, bố trí so le với lớp trên. Trên mặt các cánh sen chạm nổi hình một đôi rồng châu, thân hình mềm mại, đầu hướng lên trên, với các chi tiết hoa văn dày đặc được chạm đục tinh tế.

Dưới đài sen là chân bệ hình bát giác, hình chóp cụt, gồm 2 bộ phận ghép với nhau. Nửa trên phần sát với cổ bệ chạm nổi một bông sen 2 lớp cánh lật úp, tiếp đến là các tầng bát giác giạt tam cấp, cứ một mặt to sen một mặt nhỏ, mặt đứng chạm đôi rồng đuối, mặt nằm chạm hoa cúc dây hình sin; nửa dưới có đế bằng, thân tạo 2 tầng, chạm nổi hoa văn sóng nước.

Cũng theo nhà nghiên cứu Nguyễn Hồng Phương, tượng Phật bằng đá tại chùa Ngô Xá và tượng Phật chùa Phật Tích về phong cách nghệ thuật cùng bị chi phối bởi một công thức của tượng Phật triều Lý thế kỷ 12, nhưng tượng Phật chùa Ngô Xá có nét riêng độc đáo mà không một bức tượng Phật nào có được. Đó là khuôn mặt của tượng không bầu bầu theo kiểu ước lệ như các tượng khác mà hơi gầy, lông mày không giao nhau, sống mũi hơi lõm ở chỗ giữa hai khóe mắt, nhân trung lớn và có 2 vòng tròn ở 2 bên. Đặc biệt, tai tượng không chảy mà gọn gàng như người thật. Vì vậy, đứng trước tượng Phật, người xem có cảm giác đang gặp một khuôn mặt rất gần với đời thường, trông giống như khuôn mặt của người Việt, mang đậm tính dân tộc.

Ngoài ra, phần cổ bệ chạm hình sư tử, lớp cánh sen lật úp phía dưới cổ bệ và 2 bên đài

sen có mộng để lắp ghép cũng là những điểm nhấn cho tính độc bản của pho tượng này.

Theo Thanh niên online

Theo nhà nghiên cứu mỹ thuật Trần Lâm Biền, bảo tháp Chương Sơn được vua Lý Nhân Tông cho xây dựng vào năm 1108 và khánh thành năm 1117, đầu thế kỷ 15 bị giặc Minh phá hủy. Tấm bia Tái tạo Sơn Chương tự bia ký soạn năm Cảnh Trị nguyên niên (1670) tại chùa Ngô Xá có đoạn ghi: "Khi quân Nguyên sang xâm lược nước ta, chúng sinh lòng gian ác phá hủy các tượng Phật bằng đá, chỉ còn tượng thần trên bệ đá ở tầng thứ hai giữa đỉnh núi". Như vậy, tượng Phật bằng đá này có niên đại đầu thế kỷ 12 (trong khoảng từ năm 1108 đến năm 1117) và vốn được đặt tại tầng thứ 2 của tháp Chương Sơn trên núi Ngô Xá. Căn cứ vào tư liệu và lịch sử xây dựng chùa Ngô Xá, có thể vào thời Hậu Lê pho tượng này đã được nhân dân chuyển từ đỉnh núi Ngô Xá xuống thờ trong chùa như hiện nay.

(TNO)



Logic of Quantum Negation



Proof of Perspectives

(Part of the Research and White Paper for Universal System Consultant (USC) on the philosophy and theory of Buddhism, and Quantum Information Technology)

Tru Le, MSEE

August 10th, 2014

Table of Contents

Author's Warning prior reading any further

132

What is a Kundalini Syndrome? 133

a) Symptomatology 135

b) Symptoms 135

c) Spiritual Crisis 135

Unconscious & Conscious; Competent & Incompetent 136

He who knows not... 136

Ignorance Map 137

Abstract 138

1. Introduction 139

2. Objective 140

3. Perfection of Wisdom 140

4. Union of Emptiness & Compassion of Sutra

145

5. Proof of Perspective 146

6. Dualism 147

7. Mutually Exclusive & Mutually Inclusive

Summary 149

8. The Other Side 151

8.1 Proof of Concept 151

9. Non-Dualism 154

9.1 Nothing, Zero, Emptiness 154

10. Inclusion–Exclusion Principle of Empty

156

11. Singularity, Oneness 158

12. Human's Aspects 164

<i>12.1 First Aspect</i>	165
<i>12.2 Second Aspect</i>	167
<i>12.3 Third Aspect</i>	172
<i>13. Human's Senses</i>	174
<i>14. The Dimensions</i>	178
<i>15. Locality & Non-Locality, Clinging & Detachment of Self</i>	184
<i>15.1 Physical Attachment</i>	185
<i>15.2 Mental/Emotional Attachment</i>	185
<i>15.3 Spiritual Attachment</i>	185
<i>15.4 Self Attachment</i>	185
<i>16. "Attachment leads to suffering!" Buddha</i>	186
<i>16.1 Buddha Nature</i>	187
<i>17. Fact, Reality, Truth</i>	188
<i>18. Effect Precedes Cause</i>	189
<i>19. Wheel of Life (Bhavacakra)</i>	190
<i>20. Conclusion</i>	195

Table of Figures

Figure 1 Ignorance Map	138
Figure 2 Avalokiteśvara holding a lotus flower, Nālandā, Bihar, India, 9th century CE	145
Figure 3 Symbol of Dualism	148
Figure 4 The union of sets A and B	148
Figure 5 Which other side is other side? ..	152
Figure 6 Symbols of Emptiness.....	155
Figure 7 Inclusion–exclusion a Venn diagram for 3 sets	157
Figure 8 Black hole bridge to another Universe (Image: Shutterstock)	161
Figure 9 Are wormholes the solution?.....	162
Figure 10 Singularity	163
Figure 11 Black Hole.....	163
Figure 8 The world’s earliest and completed Heart Sutra survival of a dated printed book, made in AD 868	171
Figure 9 The Sanskrit manuscript of the Heart Sūtra, written in the Siddham script. (Bibliothèque nationale de France).....	171
Figure 10 Four Stages of Know.....	193



Author's Warning prior reading any further
I should give you a warning here that this 'Heart Attack' Sutra with full of quantum negation is hazardous to your 'samsaraic' sanity. Read it as your own risk.

- If you are ordinary people, you are foolish, normal people. All ordinary/normal people are foolishly clung and attached to 'self.'
 - o If the fool tries to understand this concept, he/she might get the 'Kundalini Syndrome.'
- If you are unordinary people, you are 'un-foolish,' abnormal people.
 - o Few unordinary/abnormal people are 'un-foolishly' 'non-localized' and detached to 'self.'
- If ***you know, and know not that you know, you*** might attain what I call, 'Kundalini Enlightenment.'
 - o You are unconscious competent; I have just waken you up.

So, if you tell me that you understand it all, ***you know not, and know not that you know not, you are a fool.***

If you tell me you don't understand it all, ***you know not, and know that you know not, you are ignorant.***

Anyway, [you are either exclusively 'foolish or ($\cup$) ignorant'] OR ($\cup$) [you are both inclusively 'ignorant and ($\cap$) foolish'] which is absolutely ['ordinary and ($\cap$) normal'] OR ($\cup$) perfectly ['unordinary and ($\cap$) abnormal'] human being; relative complement.

What is a Kundalini Syndrome?

From Wikipedia, the free encyclopedia, "The Kundalini syndrome is a set of sensory, motor, mental and affective experiences described in the literature of transpersonal psychology, near-death studies and other sources covering transpersonal, spiritual or medical topics. The phenomenon is sometimes called the "Kundalini-syndrome," the "Physio-Kundalini syndrome," or simply referred to as a "syndrome." Other researchers, while not using the term "syndrome," have also begun to address this phenomenon as a clinical category, or as a recognizable symptomatology.

The concept of Kundalini comes from Hinduism and is traditionally used to describe a progression of psycho-spiritual potentials, associated with the understanding of the body as a vehicle for spiritual energies. Kundalini syndrome is a term employed by Western researchers, and commentators, to

refer to the condition which occurs when experiences traditionally associated with kundalini awakening arise, often unsought, which overwhelm or cause distress to the experiencer. However, Greyson notes that the physio-kundalini syndrome is connected with the **kundalini awakening** of Hinduism "only by theory and circumstantial evidence". He also argues that a true measure of this phenomenology, interpreted as a state of higher consciousness, is beyond the ability of psychology, and/or psychiatry, to measure.

Kundalini syndrome (In Vietnamese, *Tẩu Hỏa Nhập Ma*; in Chinese, 走火入魔) has been reported predominantly by people who have had a near-death experience, or by practitioners of Asian spiritual practices. Other factors that may trigger this 'symptomatology' include a variety of intense personal crises or experiences.

According to writers in the field of transpersonal psychology the process is not always sudden and dramatic; it can also start slowly and increase gradually in activity over time. If the accompanying symptoms unfold in an intense manner that destabilizes the person, the process is usually interpreted as a spiritual emergency."

Researchers affiliated with the fields of transpersonal psychology and near-death studies have suggested some common criteria that describe this condition, of which the most prominent feature is a feeling of energy or heat moving along the spine.

a) Symptomatology

Ring & Rosing developed the Kundalini Scale, a nine-item scale to assess psychophysical changes, and symptoms of kundalini activation in the near death experiencers.

b) Symptoms

- 1. Feelings of energy in the hands.*
- 2. Feeling deep ecstatic sensations.*
- 3. Experiencing severe, or migraine type, headaches*
- 4. Awareness of energy discharges, or currents, flowing through the body.*
- 5. Sensations of tickling, itching or tingling on, or underneath, the skin.*
- 6. Awareness of internal lights or colors.*
- 7. Hands feeling hot.*
- 8. Sensations of extreme heat or cold moving through the body.*
- 9. The body shakes vibrates or trembles.*

c) Spiritual Crisis

Spiritual crisis (also called "spiritual emergency") is a form of identity crisis where an individual experiences drastic changes to their meaning system (i.e., their unique purposes, goals, values, attitude and beliefs, identity, and focus) typically because of a spontaneous spiritual experience. A spiritual crisis may cause significant disruption in psychological, social and occupational functioning. Among the spiritual experiences thought to lead to episodes of spiritual crisis or spiritual emergency are psychiatric complications related to existential crisis, mystical experience, near-death experiences, Kundalini syndrome, paranormal experiences, religious ecstasy and meditation or other spiritual practices (Grof & Grof, 1989; Turner, Lukoff, Barnhouse, & Lu, 1995)."

In Vietnamese, Tẩu Hỏa Nhập Ma (Chinese, 走火入魔). I would call it a mentally stroke symptoms, the negative energy (Ki) destroys/burns your heart and mind.

"Tẩu: Chạy. Hỏa: lửa, sức nóng. Nhập: vào. Ma: ma quỷ.

Tẩu hỏa là sức nóng chạy thoát ra ngoài, mà sức nóng trong cơ thể con người là khí chơn dương tạo thành sức mạnh, nếu để cho nó mất đi thì cơ thể không còn sức mạnh, nếu khí chơn dương mất hết thì cơ thể chỉ còn khí chơn âm, cơ thể lạnh buốt, đông cứng và chết. Nhập ma: ma quỷ nhập vào.

Người luyện đạo hay luyện khí công sai phương pháp, vận chuyển khí huyết không đúng cách, làm cho khí chơn dương chạy tiêu tán mất (Tẩu hỏa), cơ thể không còn đủ hơi sức, trở nên yếu ớt, khiến cho tà ma dễ nhập vào người (Nhập ma) mà xúi giục làm điều sai quấy." CAO ĐÀI TỬ ĐIỂN, Soạn giả : Hiền Tài Nguyễn Văn Hồng, bút hiệu ĐỨC NGUYỄN

Unconscious & Conscious; Competent & Incompetent

He who knows not...

Aside from these discussions, there are indications that the model existed in similar but different form. Various references can be found to an ancient Oriental (Arabic) proverb, which inverts the order of the highest 2x2 matrix presentation, states:

- *"He who knows not, and knows not that he knows not, is a fool - shun him, (= Unconscious Incompetent)*

- *He who knows not, and knows that he knows not is ignorant - teach him, (= Conscious Incompetent)*
- *He who knows, and knows not that he knows, is asleep - wake him, (= Unconscious Competent)*
- *But he who knows, and knows that he knows, is a wise man - follow him. (= Conscious Competent)"*

This is similar to the 5th Stages Model of Conscious Competence but expressing in a 2nd stage with different perspective.

(NEIGHBOUR R (1992) The Inner Apprentice London; Kluwer Academic Publishers. p.xvii; Knowing and not knowing, <http://www.doceo.co.uk/tools/knowning.htm#ixzz33yqXxoEI> <http://www.businessballs.com/consciouscompetencelearningmodel.htm>)
Ignorance Map

Similarity, the medical school of the University of Arizona has taken similar ideas further with their Curriculum on Medical Ignorance (CMI) and developed the *Q-Cubed, and Questions, questioning and questioners* project. The following is their "Ignorance Map," which identifies:

- **Known Unknowns:** all the things you know you don't know.
- **Unknown Unknowns:** all the things you don't know you don't know
- **Errors:** all the things you think you know but don't

- **Unknown Knowns:** all the things you don't know you know
- **Taboos:** dangerous, polluting or forbidden knowledge

Denials: all the things too painful to know, so you don't "iĉ ½" as you see, it goes rather beyond that little model above but within the discussion of this white paper below.

(Acknowledgements to Perkins D (2009,) *Making Learning Whole: how seven principles of teaching can transform education*, San Francisco; Jossey Bass p 241)

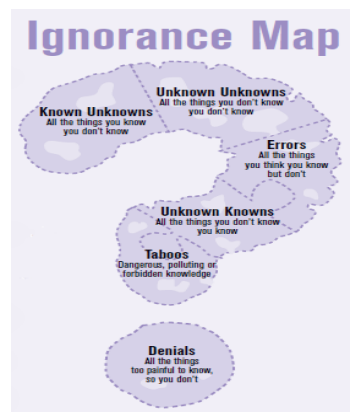


Figure 1 Ignorance Map

Abstract

Quantum physicists and scientists have now stumbled upon what mystics have been saying over 2,500 years of Emptiness of Emptiness, Dualism, Non-dualism, Oneness (singularity,) and Nature of Reality that is the projection of the sentient being's mind. Conclusions and implications, the lines between science and spirituality have been become inevitable blurred; the concepts

interchangeable, our inquiry into science, our attempt to gravitate from all spiritual, religious, and the mystical discoveries of Uncertainty Principles, Double Slit Experiments, Emptiness of Atom, and Quantum Entanglement, which Einstein did not take it well, have inevitable left us at the gate in human history where Buddhism and Science meet.

This 'wormhole' gate might provide the paradigm shift into a new self-realized civilization, casting aside the dogmas of the sentient being's past, embracing a new world vision and creating the mythology for the 21th century. To make this transition we must be selfless, we must be willing question, we must be willing to break apart the very habitable foundations of our own ignorant believe systems, we must be willing to engage in an open-minded and compassionately inquire into the true nature of reality. The implications are certainly profound and the ultimate enlightenment is in our hands because the truth will set us free.

*"Science without religion is lame,
Religion without science is blind."*

Albert Einstein, Nature 1940, the topmost scientific journal

1. Introduction

The Logic of the Diamond Sutra, Heart Sutra, or Kim Cang (Cương,) Bát-Nhã-Ba-La-Mật-Đa Tâm Kinh, 金剛般若波羅密多經, **"The**

perfection of wisdom [vajracchedikā-prajñāpāramitā-sūtra] is not the perfection of wisdom, therefore it is the perfection of wisdom.” The renowned Japanese ‘Buddhaologist’ Hajime Nakamura calls it ‘**Logic of not.**’ I call it, “**Logic of quantum negation.**” (*The Logic of the Diamond Sutra: A is not A, therefore it is A*, SHIGENORI NAGATOMO)

2. Objective

This white paper research attempts to make a graspable of the ‘logic of negation’ in the Diamond Sutra with the logical and mathematical proof of perspectives. This ‘logic’ is also called the “*logic of not.*” It is stated in a propositional form, “*A is not A, therefore it is A.*” Since this formulation is contradictory paradoxical nonsense in light of Aristotelian’s logic.

My best example of Diamond Sutra’s Logic of Negation, using ‘the Other Side’ of river bank famous Zen story that I’ve mathematically proved below is “**the other side is not the other side. Therefore, it is the other side.**”

Consequently, in order to properly grasp this concept, the ordinary people must not only shift their perspective from the dualistic, egoistic stance to a non-dualistic, emptiness of emptiness but also detach and not cling to non-egoistic self-stance.

3. Perfection of Wisdom

If you are the ordinary people, you would probably say the Diamond Sutra (Heart Sutra) is completely crazy; it does not make any sense at all. You could also say that it is a sutra about wisdom, but it is also a sutra about foolish wisdom because you don't know you don't know.

When you first read the Heart Sutra, it sounds nuts. And if you like the word "no," you might like the sutra because it is full of negatives — no here, no there, nothing — Emptiness of Emptiness. Well, perhaps in the beginning and at end of sutra, it makes some sense but everything else in the middle of sutra sounds like a sophisticated form of nonsense to the foolish, which in general is the logic of Not. However, that is actually where the wisdom part comes in. What the Heart Sutra (like all Prajnaparamita Sutras) does is to cut through, deconstruct, and demolish all of our usual conceptual frameworks, all of our rigid ideas, all of our habitable belief systems, all of our reference points, including any with regard to our scientific knowledge and spiritual path. It does so effectively on a very fundamental level, not just in terms of thinking and concepts, but also in terms of our ignorant perception, how we see and view the world, how we hear, how we smell, taste, touch, see, hear, think how we regard and emotionally react to ourselves and others, how we deal with suffering, and so on. This sutra throws us under the bus, pulls the rug out from underneath of our feet and does neither leave anything intact that we can think of nor even a lot of things that we

cannot think of, attach and grasp to since a beginning of mankind. This is called “crazy wisdom.” What Sangharakshita says about the Diamond Sutra equally applies to all Prajnaparamita Sutras, including the Heart Sutra:

“...if we insist that the requirements of the logical mind be satisfied, we are missing the point. What the Diamond Sutra is actually delivering is not a systematic treatise, but a series of sledgehammer blows, attacking from this side and that, to try and break through our fundamental delusion. It is not going to make things easy for the logical mind by putting things in a logical form. This sutra is going to be confusing, irritating, annoying, and unsatisfying—and perhaps we cannot ask for it to be otherwise. If it was all set forth neatly and clearly, leaving no loose ends, we might be in danger of thinking we had grasped the Perfection of Wisdom.” Sangharakshita, ‘Wisdom Beyond Words.’

“Heart Sutra” has that name because it teaches the heart of the Mahayana, primarily in terms of the view. Thus, the Heart Sutra teaches emptiness through the epitome of compassion. In a sense, it is often said that emptiness is the heart of the Mahayana but the heart of emptiness is compassion. The scriptures even use the phrase “emptiness with a heart of compassion.” However, the basic motivation of the Mahayana is also implicitly contained in this sutra in the form of Avalokiteshvara, the great bodhisattva who is the embodiment of the loving-kindness and compassion of all buddhas. It

is actually the only Prajnaparamita Sutra in which Avalokiteshvara appears at all, and in it he/she is even the main speaker without speaking a word that is the beauty of sutra and it is crucial to be aware of that. The main reason for Avalokitesvara's presence here is to symbolize the aspect of compassion and to emphasize that we should not miss out on it.

If we just read all the "nos" of sutra and then get hooked on the "no path" of "no self" and "no attainment," and "nothing," we may wonder, "Why are we doing this?" or "Why are we not doing this?" and "What the hell is going on here?" You might feel a little dreary or depressing as some of the wisemen/monks, in the middle of Buddha's sermon at Deer Park (Linh Thuu, Loc Uyen) hill, could not understand and accept the sophisticated initiative of it, got up and left; some tried to stay and got Kundalini Syndrome. However, majorities of audience were benefited and Kundalinily enlightened.

"Usually, we think that if a given phenomenon is not something, it must be nothing, and if it is not nothing, it must be something. But emptiness is just a word for pointing out the fact that no matter what we say or think about something, it does not really correctly characterize that something because our dualistic mind just gets stuck in one extreme or the other. Thus, we could say that emptiness is like thinking outside of the box, that is, the box of black-and-white thinking or dualistic thinking. As long as we stay within the ballpark of dualistic thinking, there is always existence, nonexistence,

permanence, extinction, good, and bad. Within that frame of reference, we will never get beyond it, no matter if we are religious, a scientist, a Buddhist, an agnostic, or whatever. Emptiness tells us that we have to step out of that ballpark altogether. Emptiness points to the most radical transformation of our entire outlook with regard to ourselves and the world. Emptiness not only means the end of the world as we know it, but that this world never really existed in the first place.

There are accounts in several of the larger Prajnaparamita Sutras about people being present in the audience who had already attained certain advanced levels of spiritual development or insight that liberated them from samsaric existence and suffering. These people, who are called "arhats" in Buddhism, were listening to the Buddha speaking about emptiness and then had different reactions. Some thought, "This is crazy, let's go" and left. Others stayed, but some of them had heart attacks, vomited blood, and died. It seems they didn't leave in time. These arhats were so shocked by what they were hearing that they died on the spot. That's why somebody suggested to me that we could call the Heart Sutra the Heart Attack Sutra. Another meaning of that could be that this sutra goes right for the heart of the matter, while mercilessly attacking all ego trips that prevent us from waking up to our true heart. In any case, so far nobody has had a heart attack here, which is good news. But the bad news is that probably nobody understood it

either." (The Heart Attack Sutra, by Karl Brunnhölzl, published by Snow Lion, 2012)

4. Union of Emptiness and Compassion of Sutra

In fact, the essential heart of the Prajnaparamita teachings and the Mahayana is the union of emptiness and compassion. If we look at the larger Prajnaparamita Sutras, we see that they teach both aspects extensively. In addition to teaching about emptiness, they also speak about the path in great detail, such as how to cultivate loving-kindness and compassion, how to do certain meditations, and how to progress through the paths. They do not always say "no," but also sometimes present things in a more positive light. Even the Heart Sutra, toward the end, comes up with a few phrases without "no."



Figure 2 Avalokiteśvara holding a lotus flower,
Nālandā, Bihar, India, 9th century CE

Note: From Wikipedia, The original name for this bodhisattva was Avalokiteśvara (Sanskrit: अवलोकितेश्वर lit. "Lord who looks down") is a bodhisattva who embodies the compassion of all Buddhas. In Sanskrit, Avalokitesvara is also referred to as Padmapāni ("Holder of the Lotus") or Lokeśvara ("Lord of the World".) In Tibetan, Avalokiteśvara is known as Chenrezig, སྤྱན་རས་གཟིགས་ (Wylie: spyan ras gzigs) and is said to emanate as the Dalai Lama, the Karmapa and other high lamas. The Chinese name simply Guānyīn or Guānshìyīn Púsà (觀世音菩薩) is a translation of the earlier name "Avalokitasvara Bodhisattva." The Vietnamese name after Chinese, Quan Am Bo Tat, I would correct: Quang Am Bo Tat – 'Quang' is light, 'Am' is sound.

This bodhisattva is variably portrayed in different cultures as either male in India or female in Asia, and is the more widely revered bodhisattvas in mainstream Mahayana Buddhism, as well as unofficially in Theravada Buddhism.

5. Proof of Perspective

I have proved the below Logic of Negation hypothesis when I was 'out of my body; **'out of my mind;'** out of my spirit; out of my "self."" I realized **I know I know**. Then, I am back in my body, in my mind, in my soul, and in my 'self' again. I unrealized **I don't know I don't know. Therefore, I don't know I know**.

6. Dualism

"Dualism is closely associated with the philosophy of René Descartes (1641), which holds that the mind is a nonphysical substance. Descartes clearly identified the mind with consciousness and self-awareness and distinguished this from the brain as the seat of intelligence. Hence, he was the first to formulate the mind-body problem in the form in which it exists today. Dualism is contrasted with various kinds of monism. Substance dualism is contrasted with all forms of materialism, but property dualism may be considered a form of emergent materialism or non-reductive physicalism in some sense." Dualism - philosophy of mind, Wikipedia

In philosophy of mind and in some respects, dualism is the position that mental phenomena are a non-physical; the mind and body are two separated entities encompassing a set mutual exclusive – "mind over matter; matter over mind." The dualism is usually seen in terms of opposites: Mind/Matter, Self/Other, Conscious/Unconscious, Condition/Uncondition, Cause/Effect, Beginning/Ending, Illusion/Reality, Quantum/Classical, Wave/Particle, Positive/Negative, Spiritual/Material, Male/Female, Love/Hate, Happiness/Suffering, Living/Dead, Good/Evil, etc.

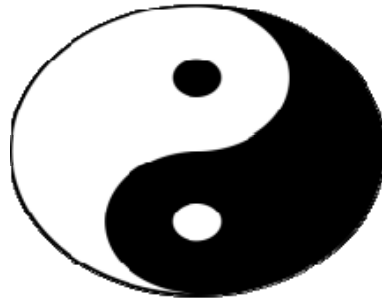


Figure 3 Symbol of Dualism

In probability theory, events $E_1, E_2 \dots E_n$ are said to be mutually exclusive if the occurrence of any one of them implies the non-occurrence of the remaining $n - 1$ events. Therefore, two mutually exclusive events cannot both occur but either or occur. Formally said, the intersection of each two of them is empty (the null event): $A \cap B = \emptyset$. In consequence, mutually exclusive events have the property: $P(A \cap B) = 0$



Figure 4 The union of sets A and B

$$|A \cup B| = |A| + |B| - |A \cap B|$$

But in the Implicational converse: Let S be a statement of the form P implies Q ($P \rightarrow Q$). Then the converse of S is the statement Q implies P ($Q \rightarrow P$). In general, the verity of S says nothing about the verity of its

converse, unless the antecedent P and the consequent Q are logically equivalent.

For example, consider the true statement "If self to be, then self not to be." The converse of that statement is "If, self not to be, then self to be," which is not necessarily true (?) Let's elaborate it, "If self is 'to be,' then self 'not to be.' If, self is 'not to be,' then self is 'to be.'"

Furthermore with confused logic of not, if self is "not to be," then self is not "not to be!" Therefore, it is "not to be." Or what is it? It is nonsensical, isn't it? Perhaps, the Diamond Sutra logic is impossible, undefined, absurd, and senseless to ordinary human being. Therefore, emptiness is nonsensical to self but it is sensible to selfless.

On the other hand, the converse of a statement with mutually inclusive terms remains true, given the truth of the original proposition. Thus, the statement "If self is sentient being, then self is mortal" is logically equivalent to "If self is mortal, then self is sentient being."

7. Mutually Exclusive & Mutually Inclusive Summary

Mutually Exclusive

Let, A=Dualism, and B=Non-Dualism

- o A and B together is impossible: $P(A \text{ and } B) = 0$

- o A or B is the sum of A and B: $P(A \text{ or } B) = P(A) + P(B)$

Not Mutually Exclusive

- o A or B is the sum of A and B minus A and B: $P(A \text{ or } B) = P(A) + P(B) - P(A \text{ and } B)$

It is clear that S and the converse of S are not logically equivalent unless both terms imply each other.

Therefore, duality, separation between the ***observer and the observed***, “either-or,” is an illusion that the Buddhism has long recognized and science has more recently come to understand through quantum mechanics, quantum entanglement, and holographic universe that appeal to the well known phenomena of “virtual particle” creation and annihilation. The spontaneous impermanent appearance of subatomic particle, a building block of universe, which gives mass different properties with energy to matter from vacuum, is called a quantum fluctuation, in and out. This quantum fluctuation is deeply tied to Heisenberg’s uncertainty principle, which is attributed to the “appearance and disappearance of two or more ‘virtual particles’.” These subatomic particles so called Higgs Boson, or God particles or Goddamn particles appear when observed and then disappear over such short time intervals when unobserved.

Whoever observes Buddha sees his teaching, and whoever sees his teaching observes

Buddha. Whoever not observes Buddha sees not his teaching, and whoever sees not his teaching not observes Buddha.

8. The Other Side

*One day a young Buddhist on his journey home came to the banks of a wide river. Staring hopelessly at the great obstacle in front of him, he pondered for hours on just how to cross such a wide barrier. Just as he was about to give up his pursuit to continue his journey he saw a great teacher on the other side of the river. The young Buddhist yells over to the teacher, "Oh wise one, can you **tell me how to get to the other side of this river**"?*

*The teacher ponders for a moment looks up and down the river and yells back, "My son, **you are on the other side.**"*

Using Diamond Sutra's Logic of Not, the other side is not the other side. Therefore, it is the other side.

8.1 Proof of Concept

Since the majority has some idea of what that Zen's story is all about, it is not necessary to explain the meaning of it here but I will prove the **other side** from the Zen story above by using the Logic of Negation below:

Let: x is the other side. And $\neg x$ is "NOT- x " or "other side of other side"

The negation of $x \geq 0$ is $\neg x \geq 0$ (**x is not 'NOT- x '**)

Therefore, $\neg x \geq 0$ is $x < 0$ (**Therefore, It is x**)

It's easy to see this if you consider the set of values of x that make the formula hold true:

- $x \geq 0$ holds for x in $\{0, 1, 2, 3, 4, 5, \dots + \infty\}$; included 0
- $\neg x \geq 0$ holds for x in $\{-1, -2, -3, -4, \dots -\infty\}$
 - o That's everything not in the previous set on the other side of x -axis; excluded 0)
 - o Count from left/right or count down/up?
 - o What other side is left/right?
- $x < 0$ holds for x in $\{-\infty \dots, -4, -3, -2, -1\}$
 - o Count from right/left or count up/down?
 - o What other side is up/down?

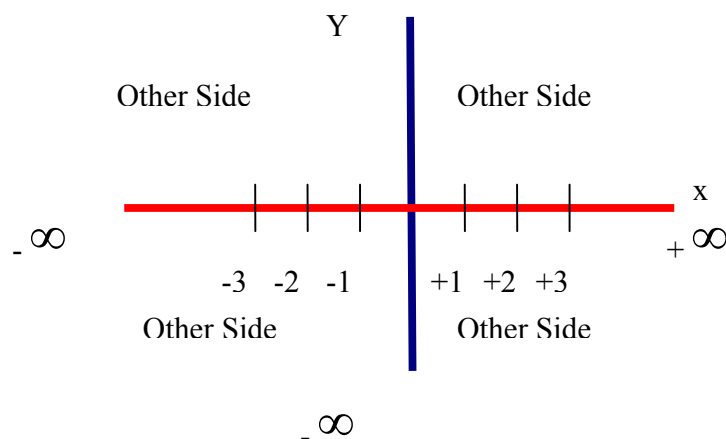


Figure 5 Which other side is other side?

Other way/side:

- $x \geq \emptyset$ holds for x in $\{\{\emptyset\}, \{1\}, \{2\}, \{3\}, \{4\}, \{5\}, \dots + \infty\}$; included $\{0\}$
- $\neg x \geq \emptyset$ holds for x in $\{-\infty \dots, \{-4\}, \{-3\}, \{-2\}, \{-1\}\}$ (that's everything not in the previous set on the other side of x-axis; excluded $\{0\}$)
- $x < 0$ holds for x in $\{-\infty \dots, \{-4\}, \{-3\}, \{-2\}, \{-1\}\}$

Where, $|x|$ = cardinality of n . Where $n = \sum 0, 1, 2, 3, 4, 5 \dots + \infty$

Note:

- In mathematic, Empty set $\{ \} = \emptyset$ is not Nothing but a set with nothing (0) inside it and a set is always something.
- In Buddhism, Emptiness is not Nothing but empty of something. It is Emptiness of Emptiness.
- Cardinality of $\{ \}$ is 0 because empty set has no elements. Therefore, $|\emptyset| = 0$.
- If a problem has no solution then the solution can be represented by $\emptyset$.
- Also, $\emptyset$ is different from $\{0\}$. Diamond Sutra, "Emptiness is not different from form; form is not different from emptiness." Therefore, it is different.

The figure above is just a 2nd dimensional model, if it's constructed it in the 3rd dimensional model or you are floating on outer space without location and position,

with no gravity, then my model even makes more sense of the Heart Sutra's Logic of Not – which other side is other side – left, right, up or down?

9. Non-Dualism

Non-duality is neither Mutually Exclusive nor Converse of a Statement with Mutually Inclusive. Therefore, it is Non-duality (emptiness, { }, $\emptyset$, 中.)

In mathematics, and more specifically set theory, the empty set { } is the unique set having no elements; its size or cardinality (count of elements in a set) is zero. However, Buddhism's Emptiness is neither empty set nor zero or nothing but Emptiness.

9.1 *Nothing, Zero, Emptiness*

Some physicists offered similar arguments with theoretical physicist Lawrence Krauss that the laws of physics could have created the universe from **nothing**. Total energy of the universe is exactly **zero**. I would rephrase, our observable universe is **emptiness**. Emptiness is not "nothing" and it's not "zero" either but emptiness. Emptiness is not bareness or meaninglessness as English Thesaurus wrongly defined. The central challenge to understanding non-duality exists beyond human's language and their ignorance because once it has been named, and defined – paradoxically, a duality has been created. Even the statement "Form is emptiness;

Emptiness is form" or "Form is not different from emptiness; Emptiness is not different from form" creates a distinction "is and is not" between "emptiness and form." Thus, "Form is Form; Emptiness is Emptiness."



Figure 6 Symbols of Emptiness

The non-dualism, non-separation between the observer and the observed, **no observer and no observed**, "neither-nor," is the philosophical, spiritual, and scientific understanding of non-separation. However, it is not a fundamental oneness, monism or singularity but not-duality. The non-duality appears to be mutually exclusive but it's not although it may be considered two representations of a single underlying human's reality.

Non-duality perceives that '**self is empty**' because wholeness is originated and abide in the unalterable and undivided from primordial state of the conscious. For "all being self and self-being empty," it is further aware, and manifest ceaselessly. All internal and external appearances are just the singular play of consciousness. There is

neither permanent external reality nor concrete "self and others." This means that there are no dualities implied "self," "others," time & space inherent existence at all. Instead, all of these things are emptiness but momentary spontaneous movements of forms, combinations of sounds, arising of images, light and sensations that make up reality.

Buddha said, "There is no self, no Dharma." There is no self, no the way of Dharma; the universe(s) is also not real but illusion. Therefore, the big bang theory is unnecessary, sentient being is not real and of course, human's suffering is irrelevant.

10. Inclusion–Exclusion Principle of Empty

In combinatorial mathematics, the **inclusion–exclusion principle** is a counting technique which generalizes the familiar method of obtaining the number of elements in the union of two finite sets; symbolically expressed as

$$|A \cup B| = |A| + |B| - |A \cap B|$$

Where A and B are two finite sets and $|S|$ indicates the cardinality of a set S (which may be considered as the number of elements of the set, if the set is finite). The formula expresses the fact that the sum of the sizes of the two sets may be too large since some elements may be counted twice. The double-counted elements are those in

the intersection of the two sets and the count is corrected by subtracting the size of the intersection. The principle is more clearly seen in the case of three sets, which for the sets A , B and C is given by

$$|A \cup B \cup C| = |A| + |B| + |C| - |A \cap B| - |A \cap C| - |B \cap C| + |A \cap B \cap C|.$$

This formula can be verified by counting how many times each region in the Venn diagram figure is included in the right-hand side of the formula. In this case, when removing the contributions of over-counted elements, the number of elements in the mutual intersection of the three sets has been subtracted too often, so must be added back in to get the correct total.

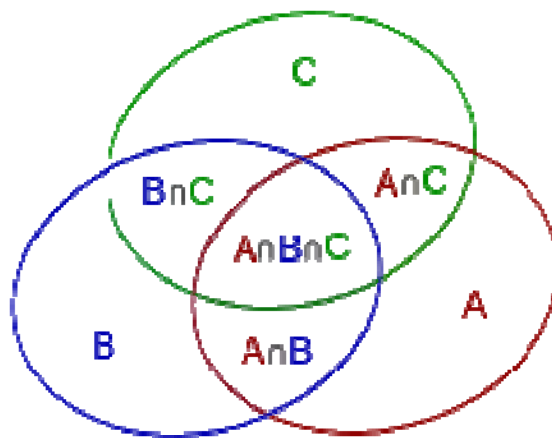


Figure 7 Inclusion–exclusion a Venn diagram for 3 sets

Generalizing the results of these examples gives the principle of inclusion–exclusion:

To find the cardinality of the union of n sets,

- i) include the cardinalities of the sets,
- ii) exclude the cardinalities of the pair-wise intersections,

- iii) include the cardinalities of the triple-wise intersections,
- iv) exclude the cardinalities of the quadruple-wise intersections,
- v) include the cardinalities of the quintuple-wise intersections,
- vi) and continue, until the cardinality of the n -tuple-wise intersection is included (if n is odd) or excluded (n even).

Again, the formula said, the intersections of each two and three of them are empty (the null event): $A \cap B \cap C = \emptyset$. In consequence, mutually exclusive events have the property: $P(A \cap B \cap C) = 0$.

Thus, it's empty of A or B or C but full of A and B and C, or full of not A, not B, not C, which is express as { } or $\emptyset$.

If P = Self; A = Body, B = Mind, and C = Soul. Then, the Self is emptiness of Body or Mind or Soul but full of Not (Body and Mind and Soul.) Therefore, self is emptiness. I have just already proved it!

Thich Nhat Hanh, Fullness of Emptiness: Emptiness of self but fullness of everything else." But what is fullness of everything else – full everything in cosmos? I would say, is the cup half full or half empty? Or is the cup empty of what? Empty of water but full of air? Thus, emptiness is not nothingness, void, or null as I have proven above.

11. Singularity, Oneness

Nothing Exists?

Yamaoka Tesshu, as a young student of Zen, visited one master after another. He called upon Dokuon of Shokoku.

Desiring to show his attainment, he said: "The mind, Buddha, and sentient beings, after all, do not exist. The true nature of phenomena is emptiness. There is no realization, no delusion, no sage, no mediocrity. There is no giving and nothing to be received."

Dokuon, who was smoking quietly, said nothing. Suddenly he whacked Yamaoka with his bamboo pipe. This made the youth quite angry.

"If nothing exists," inquired Dokuon, "where did this anger come from?"

Buddha clearly explained this logic in the Fourth Noble Truths, 12th causal conditions, cause & effect, and Heart Sutra about dualism, non-dualism, emptiness, no-self, no-mind, permanent, impermanent, suffering, etc.

Whoever doesn't see Buddha doesn't see his teaching, and whoever doesn't see his teaching doesn't see Buddha.

Buddhism talks about nirvana in term of spirituality and in no-mind of no-self while science studies of universe based on dualism and permanent of

materialisms as reality. I think, the goal of science is quest for a time traveling to the end of universe, back to future using the least distance path – worm hole or back hole – without information lost forever. As we have known, a black hole soaks up information along with the matter it swallows but black holes are also supposed to evaporate over time. Thus the impermanent life cycle of black hole would cause the information to disappear forever, defying quantum theory. But if a black hole has no singularity then the information need not be lost – it may just tunnel its way through to other universes. "Information doesn't disappear, it leaks out," says Pullin. Journal reference: Physical Review Letters, doi.org/mnm" (New Scientist, Quantum gravity takes singularity out of black holes, May 2013 by Katia Moskvitch)

The life cycle of universes approaches from infinite to finite but never reached singularity. When it approaches close to oneness it bounces from finite to infinite within life cycle with causal conditions, and without beginning and ending. Abhay Ashtekar remembers his flabbergasted reaction, the first time he saw the universe bounce. "I was taken aback," he says. He was watching a simulation of the universe rewind towards the big bang. Mostly, the universe behaved as expected, becoming smaller and denser as the galaxies converged. But then, instead of reaching

the big bang "singularity," the universe bounced and started expanding again. What on earth was happening?

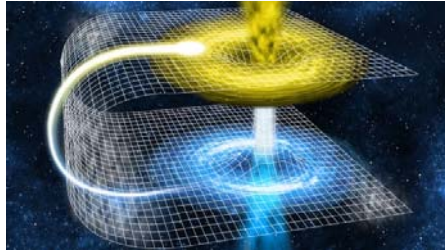


Figure 8 Black hole bridge to another Universe
(Image: Shutterstock)

Even universes can't escape the cycle of life & death, the law of cause & effect, the original causal conditions, and the principal of uncertainty. Ashtekar wanted to be sure of what he was seeing, so he asked his colleagues to sit on the result for six months before publishing it in 2006. And no wonder. The theory that the recycled universe was based on, called Loop Quantum Cosmology (LQC), had managed to illuminate the very birth of the universe - something even Einstein's general theory of relativity fails to do. (Did our cosmos exist before the big bang?)" (New Scientist, 10 December 2008 by Anil Ananthaswamy)

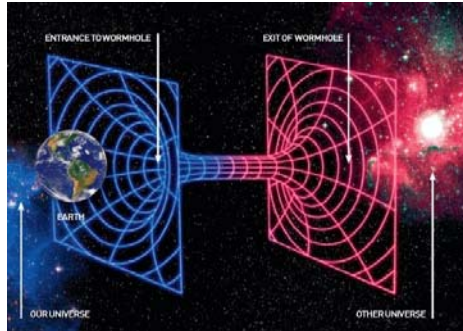


Figure 9 Are wormholes the solution?

The chances are that natural wormholes are tiny and vastly smaller even than an electron where billion trillion electrons can fit in a teaspoon. But we could perhaps find or create a wormhole big enough and durable enough to let us slip through into the past and back to the future. It seems difficult but theoretically possible.

Science and human being have not completely perceived and accurately defined the singularity, non-dualism, and oneness because the sentient beings are still clung to dualism and permanent materialism. A physicist generally refers a singularity as a quantity, which is infinite. Specifically, a quantity, which approaches infinity as another parameter goes to zero, such as

$$\lim_{x \rightarrow 0} \frac{1}{x} = \infty$$

I would say,

Where X is:

$$X = E = mc^n$$

And where, $n = 3, 4, 5 \dots \infty$

(Tru Le)



Figure 10 Singularity

Perhaps, black hole is the gate of multiverses and wormhole is an impermanent singularity of space-time entangled in oneness. In a newly published study, physicists take singularity out of black holes, suggesting that black holes could serve as portals to other universes. Better yet, quantum theory suggests that “wormhole” connections between different space-time points spontaneously form and break all the time.



Figure 11 Black Hole

I would say, since, x goes to zero but never reaches to zero; therefore, Singularity (quantity) approaches infinity but infinity. They are inversely proportional.

Thus, the multi-universes are probably both contracted (closed) and expanded (opened) via a thread hole. Worm holes

and black holes are portals (gate of no gate) to other universes.

I have just proven the highest level of wisdom in Heart Sutra, which has not been known by the fool and ordinary people since the Buddha's sermon of this sutra 2,600 years ago. "Form is Emptiness; Emptiness is Form. Form is not different from Emptiness; Emptiness is not different from Form."

I would simply rephrase, "Form (matter) approaches to Emptiness (Singularity) but never Emptiness; Emptiness (oneness) approaches to Form (matter) but never Form. Form is same different from Emptiness; Emptiness is same different from Form. Therefore, they are same different." Or in logic of negation, "Form is not same different from Emptiness; Emptiness is not same different from Form. Therefore, they are not same different."

Form is Form; Emptiness is Emptiness.

12. Human's Aspects

Paul Roubiczek, Thinking in Opposites, An investigation of the nature of man as revealed by the nature of thinking, *THE NECESSARY DISTINCTION BETWEEN TWO REALITIES*, distinguishes, "For the sake of convenience, we shall consider these two aspects different realities and call them '**external reality**' and '**internal reality**'. They are, in fact, so different that they seem

to justify our considering them as two realities, **but we do not imply such a separation**. We shall try to show why reality appears to us under two aspects and describe them, and the very description will, we believe, confirm that **there is but one indivisible reality**, although its two aspects make it impossible for us to grasp it directly."

12.1 First Aspect

First aspect is human understanding of external reality, and for this reason, we turn to science (the Latin, *scientia* means knowledge.) The science seeks to observe, measure, recreate, and describe reality without personal, religious, or cultural bias. For facts to be considered scientifically proven, it has to pass exhaustive scrutiny and even then is always subject to future revision. Inevitably human biases creep in but the pursuit of science itself is intrinsically an evolving quest for truth. But then quantum entanglement turned much of this lauded objectivity on its head, as the role of the observer became inseparable from the observed quantum effect. Indeed, the two may be the "same different." As quantum pioneer Niels Bohr said, "*A physicist is just an atom's way of looking at itself!*"

I think Paul Roubiczek is "in nature and out of nature," either consciously or unconsciously. He can't find the way out; he is closed to enlightenment but still has not awakened yet. Differentiate the Dualism or Dualism is still in dualism (in nature,) as I'd commented below.

Paul Roubiczek wrote, "We are able to think because we can see a difference between ourselves and reality. We are part of reality, but a limited part which can be clearly separated from it; although we belong to reality, we can oppose ourselves to it. Only thus does thinking become possible; if we were completely submerged in reality, we could neither look upon it nor translate it into thought. Man's consciousness, the first condition of his thought, develops as he begins to differentiate himself from his surroundings and to see reality as an experience of his own. As soon as he becomes conscious of it, therefore, this reality is divided into two different spheres, and this division is inseparable from our consciousness, because consciousness depends on it. (**That is not necessary true. Consciousness acts on conditions and karma; thus self depends on it.**)

This fundamental fact explains why there is a single concept of reality and why we (**I would say, Majority of human being instead of We**) yet know, not one, but at least two completely different realities. When we confront (**are in**) reality, we see that we are part of it (**part of a whole** ;) we are subject to the laws of nature (**physics**;) we are connected (**interdependent**) in manifold ways with things, plants and animals, and there are men (**I would rephrase, there are sentient beings**) like us within the reality which we are confronting. Thus we cannot exclude ourselves from it (**yes, one can exclude oneself with awareness**

[non-dualism, enlightenment, Buddha natural realization;) there is a common basis which requires a unitary concept (**it is not oneness or monism but emptiness.**) But by the very act of confronting it we **transform** ourselves (**conscious transforms itself**) into another reality; in spite of the unitary concept (**it is not a concept but perception,**) therefore, we have to acknowledge two different kinds of reality (**accept dualism as it is.**) We are able to think only (**we = sentient being "mutual inclusive" human being = self (singular, daydreaming)** when these two realities are clearly opposed to one another (exclusive or.)"

12.2 Second Aspect

Second aspect is our inner, a personal/self experience with consciousness. Everyone is looking for their concepts of wholeness (or enlightenment, freedom, mercy and compassion) but true wholeness is not a concept. The wholeness we are looking for is already appearing as everything that is happening now as these thoughts, sensations, feelings, sounds, smells, touches, tastes. Perhaps, the wholeness is the emptiness that we have been seeking, our "emptiness of emptiness." And perhaps, emptiness doesn't look, sound, smell, feel or taste anything like our idea of emptiness – our human concept of emptiness. Seekers have their senses to perceive the world, but behind all perception, memory, identification, a thought itself is simply pure awareness. In fact, we are living with a thought that

created story about ourselves as Indian *advaita* teacher Nisargadatta Maharaj said, "The trinity: mind, self and spirit, when looked into, becomes unity."

"Aristotle shared Plato's view of multiple souls, (ψυχή psychē) and further elaborated a hierarchical arrangement, corresponding to the distinctive functions of plants, animals and people: a nutritive soul of growth and metabolism, that all three share; a perceptive soul of pain, pleasure and desire, that only people and other animals share; and the faculty of reason, that is unique to people only. In this view, a soul is the hylomorphic form of a viable organism, wherein each level of the hierarchy formally supervenes upon the substance of the preceding level. Thus, for Aristotle, all three souls perish when the living organism dies. For Plato however, the soul was not dependent on the physical body; he believed in metempsychosis, the migration of the soul to a new physical body." Dualism - philosophy of mind, Wikipedia

Buddha has described this undifferentiated consciousness for more than 2,500 years ago as being the ultimate state of bliss, wholeness, emptiness or *nirvana*. Human have attempted to experience it for themselves through countless rituals and practices although the state itself can be quite simply described by Buddhism - in the world of things as they are - *"Form is emptiness and emptiness is form," Prajna Paramita Sutra*. The mind, awake or dreaming, moves through *maya* and only

non-duality (*advaita*, - 不二 or "*vô nhị*") is the final truth. This truth is concealed by the ignorance of human illusion. There is ultimately no individual self, no non-self, or soul (*jiva*) but consciousness, mindfulness, and awareness. There is no becoming or no going, either of a thing by itself or of a thing out of some other thing. There is **no such self reincarnated** as most of us misunderstood but **consciousness/awareness transformed** as stated in the first law of thermodynamics – matter neither created nor destroyed but transformed. This law of nature, Buddha already stated more than 2,500 years ago in *THE PRAJNAPARAMITA HEART SUTRA*, *The Heart of the Prajnaparamita, Diamond Sutra*:

The Bodhisattva Avalokita, while moving in the deep course of Perfect Understanding, shed light on the five skandhas and found them equally empty. After this penetration, he overcame all pain.

*Listen, Shariputra, **form is emptiness, emptiness is form, form does not differ from emptiness, emptiness does not differ from form.** The same is true with feelings, perceptions, mental formations, and consciousness.*

*Hear, Shariputra, **all dharmas are marked with emptiness; they are neither produced nor destroyed, neither defiled nor immaculate, neither increasing nor decreasing.** Therefore, in emptiness there is neither form, nor feeling, nor perception, nor mental formations, nor consciousness; no*

eye or ear, or nose, or tongue, or body, or mind, no form, no sound, no smell, no taste, no touch, no object of mind; no realms of elements (from eyes to mind-consciousness); no interdependent origins and no extinction of them (from ignorance to old age and death); **no suffering, no origination of suffering, no extinction of suffering**, no path; no understanding, no attainment.

Because there is no attainment, the bodhisattvas, supported by the Perfection of Understanding, find no obstacles for their minds. Having no obstacles, they overcome fear, liberating themselves forever from illusion and realizing perfect Nirvana. All Buddhas in the past, present, and future, thanks to this Perfect Understanding, arrive at full, right, and universal Enlightenment.

Therefore, one should know that Perfect Understanding is a great mantra, is the highest mantra, is the unequalled mantra, the destroyer of all suffering, the incorruptible truth. A mantra of Prajnaparamita should therefore be proclaimed.

This is the powerful mantra:

"Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha"



Figure 12 The world's earliest and completed Heart Sutra survival of a dated printed book, made in AD 868 (<http://www.wildmind.org/mantras/figures/gatagate>)

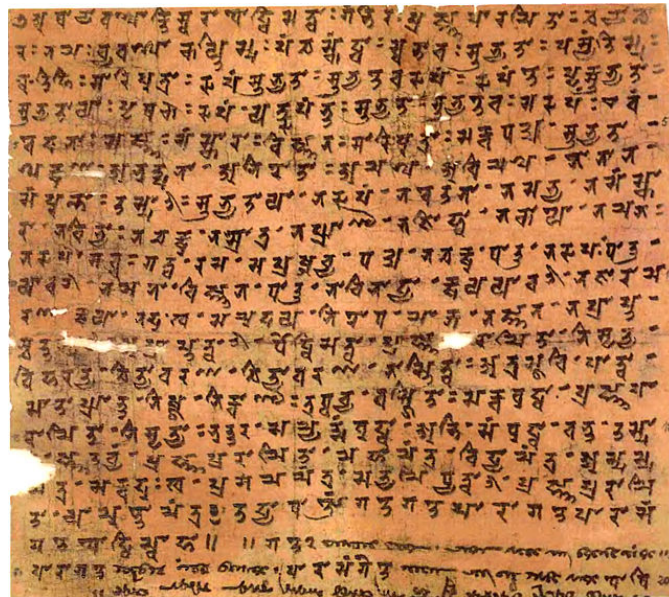


Figure 13 The Sanskrit manuscript of the Heart Sūtra, written in the Siddham script. (Bibliothèque nationale de France)

12.3 Third Aspect

Third aspect is "*know thyself*" (Socratic dictum.) In order to appreciate the Diamond Sutra, one (self) must be in state of "no mind." "No mind" is not mindless or out of mind but free mind that is not delimited by any idea, desire or image. Furthermore, "no mind" is no place in which both emptiness and no emptiness arise. It is absolute nothingness without determination except its own self-determination via negation. Here, one would be able to have an insight of what it means to achieve "perfect of wisdom" in which discernment transpire *vis à vis* non-discernment, non-discriminatory knowledge.

"Dzogchen starts from the basic premise of Non-Duality. "Everything is Self" and yet "Self is empty," so one avoids the complicated ego traps one might fall into if everything was just Self.

"The Buddhists talk about a channel that runs from the heart and exits through the eyes, so the movie plays out from within you, according to your moods. There is no external reality to perceive and instead, one PROJECTS reality onto the perpetually changing screen of space. This impersonal fluid matrix that we perceive of as reality is called Dakini (sky dancer) by the higher Buddhist schools. Dakini reflects the 'illusion of duality' in order to project the play of life back to us, creating the dense array of phenomenal existence.

The screen and you are one and hence the definition of the self as 'empty like space but aware and manifesting ceaselessly.' One is of course never supposed to take this illusion or dance too seriously because it is always just the play of light, sound and sensation which changes from moment to moment." Adamas, *Buddha Brats – A Modern Tale of Enlightenment* (Chapter 10, *The Warrior Born*)

Let's put it in another holistic perspective, if observer is outside the matrix (being outside of nature,) the observed is not real. However, if observer is inside the matrix (being in nature,) everything is real. "*Pain is certain, suffering is optional,*" Buddha.

What does it have to do with quantum entanglement and future quantum computer? Everything! If you don't know when you are in or out of matrix of quantum entanglements from/to quantum computers, software, artificial intelligence, security, internet, networks, systems, conferences, phone, virtual video games, holographic TV, real war battles, and even time traveling, etc. The risk is you will be lost forever. You will be in the state of "Kundalini Syndrome, Tẩu Hỏa Nhập Ma, and 走火入魔." But if you're aware of when you are being outside of nature (non-dualism) or being in nature (dualism,) you will be suddenly Kundalini enlightened. You will be able to travel from end to end of multi-verses (multiple universes) back and forth within milliseconds ($\sim$ sát-na or kṣaṇa = 0.01333 second.) In order for human being to successfully time

traveling from a source to any destination, we basically need space, time, immortal body, and a vehicle with speed faster than speed of light. However, if there is a spaceless and timeless then we aren't "out of body" travelling at all; destiny comes to you. We don't travel to destiny; you are already destined; you're neither coming here nor going there. In fact, destiny never comes to you because it already **IS**. It **IS** called Emptiness, Enlightenment, Conscious, Buddha nature, or suddenly Kundalini.

It **IS** what I call, "Kundalini of enlightenment is not the same as Kundalini of syndrome; Kundalini of syndrome is not different from Kundalini of enlightenment. But, it **IS** Kundalini, which is same different!"

13. Human's Senses

Perhaps, our human six senses (eyes, ears, nose, tongue, body and mind) are deceiving us by their inaccurate measurements of our world (Samsara;) existence maybe just an illusion, and reality isn't real. All of reality exists only in our minds. Everything we know maybe merely a constructed matrix of our minds. Thing might not appear as we think it is. One possible implication is that reality is actually two-dimensional (X and Y,) the three-dimensional space (Z,) and the fourth-dimensional (time) are merely a holography, which would explain some of the wackiness of quantum mechanics.

"With our thoughts we make the world. The mind is everything. What you think, you become." Buddha

The deaf and mute can read our lips and our mind. We need our eyes to see and read but the blinds do not read by eyes but touch of fingers. The blinds can smell, hear, and sense better than non-blinds. Furthermore, the blinds see what we can't see. Our senses and naked eyes just capture an image but our brain sees and interprets the way it wants us to see as it is. It is as if consciousness or awareness itself plays a role in creating reality.

Our brain is an artist that paints the reality that surrounds us. It transforms energy into color; links distances, movement and form to create reality in 3D; interprets visual stimuli and compares them to memories... and sometimes, it makes mistakes! (The puzzle of seeing, G. Sarcone)

"Color only starts to exist when our perception systems produce the impression of 'color': light is perceived on the retina as a stimulus and is processed into a perception of color in our brain. In substance, colors are already illusions in themselves..." Colors of the Mind, 'Color Illusions', (Gianni A. Sarcone and Marie-Jo Waeber)

The word color comes from the Latin root celare (i.e. 'that which covers, conceals'). Color is energy. In fact, it is an electromagnetic phenomenon, which depends on the way that light is reflected on the

objects. Every object absorbs a part of the light which hits it and deflects the rest towards our eyes: this reflected light is interpreted by our brain as a particular color. Color is then already an illusion per se. When light stimulates the photo receptors that pick up the luminous signals and fill in the background of our eyes, the world surrounding us is miserably in reality monochrome.

*"Sure, we have five main senses – sight, hearing, taste, touch and smell – but about 75 per cent of the information humans receive about our environment comes from our sight, making it the most 'important' of the five senses. The vision depends, obviously, on the EYES to see (with optic receptors called rods and cones) and on the BRAIN to make sense of what we see. The optic nerve at the back of the eye connects to the central nervous system in the brain. The brain receives electrical impulses (stimuli) from our eyes which are interpreted as SIGHT, but the brain adds two extra ingredients to the received image: memory and interpretation (in short, perception). Sometimes the brain is deceived by information received from the eyes. Visual illusions are caused when differences occur between our perceptions or expectations and the image seen by the eye. Actually, there are particular illusions which deceive the human visual system into perceiving something that is not present, or incorrectly perceiving what is present. Optical illusions can be roughly categorized as **physical illusions**, **physiological illusions** and*

cognitive illusions." (*The puzzle of seeing (II)*, by G. Sarcone and Marie-Jo Waeber)

To the eyes, color is measured partly on the basis of the frequency of light that hits it but above all in relation to colors in close proximity. A color is perceived to be brighter if it is surrounded by a complementary color (the sum of their radiation equals or gives white) or lighter if the background color is darker. The color blindness can't distinguish between red and green, yellow and blue, etc. However, if suddenly majority of non-color blindness become color blindness then who are the truly color blindness on earth? Color blindness is non-color blindness; Non-color blindness is color blindness. Color blindness is not different from non color blindness; non-color blindness is not different from color blindness. Or in the logic of not, Color blindness is not color blindness. Therefore, it is color blindness.

Furthermore, if we suddenly lose all of our normal senses and we can see like X-Ray, telescope and microscope. We can see the beginning of universe; see other galaxies, other life forms, other sentient beings and civilizations; observe the changes and impermanent of matters/forms, cycle of life and death of our biological cells and others in every seconds. We can see viruses, atoms, electron, photon, waves, quarks, etc. We can see the speed of internet, moment of electrons in electronic devices in our cell phones, TV, computers, emails; see the communications and feel the energy and radiations of satellites, radar, etc. Most of

all, we can see the emptiness of Quark and impermanent of matters/forms. Perhaps, our way of thinking and our way of life might be tremendously different with what we have currently perceived with our ordinary senses.

"Things are not what they seem; nor are they otherwise" Excerpt from Lankavatara Sutra

14. The Dimensions

The observation that spatial dimensionality is limited to three dimensions has been always a puzzle to scientists. The Einstein's relativity theory made spatial dimensionality elastic, the space-time continuum was conceived and the fourth dimensional space time was proposed and attempts to visualize a 4th dimension space, as an extension of our 3rd dimension world, became popular.

We talk about 3rd dimension space being curved around some 4th dimension sphere like the atmosphere around the earth. Furthermore, many modern physicists attempted to unify theory, have proposed the existence of many space dimensions beyond three. We talk of extra dimensions being curled into minute 3D spaces.

We should keep in mind what we are with respect to the space around us. The answer is that each one of us is a 3rd dimensional spatial observation point in space and that dimensionality is not a property of 'reality' but of the being, the observer. Instead, our spatial dimensionality is a characteristic of our conceptions, which is in our mind. This

means it is a characteristic of knowledge rather than of reality. Spatial dimensionality is a property of the observer rather than of the observed.

What sentient beings can understand the world depends on how many dimensions the beings have perceived. Consider a sphere. How the sphere appears depends on the number of dimensions sentient beings have to perceive it. If we do reverse engineering by taking any line drawn in the sphere we have a one dimensional world. In this one dimensional world, beings can perceive only single points. If we move along a line (our one dimensional world) we see only the points. I suppose that in such a world, it is impossible to get any idea about shape, distance and space. Therefore, I don't think we would be able to move in one dimension since there is only one point. This is the oneness of mathematical points and it might be a singularity (?)

In the 2nd dimensional world we can perceive lines. If we take any flat section from the sphere, we would get a circle. This would be one possible of 2nd dimensional world. In this world, an inhabitant would notice lines. Using memory and imagination, the sentient being could notice the different lines. It is possible to get an idea of a circle in such a world from studying the lines. The lines could be described and a mathematical relationship deduced.

Sage beings in this world could get an idea of circles and triangles and other shapes in this

2nd dimensional world. They could not actually 'see' them but they could have been aware of them. The sentient beings in the 2nd dimensional world would not have even any idea of the sphere because much of the sphere simply doesn't exist in their particular flat section the sphere. The sphere exists (to human beings) but does not exist in the 2nd dimensional world. ***We have a case of the sphere both existing and not existing! This is interesting case of dualism and non dualism.*** The sentient being in the 2nd dimensional world could never visualize a sphere, and never see one. If their minds were like human minds, then they could theorize on the existence of spheres, but they could never prove their theories.

The sentient beings in a 3rd dimensional world can see shapes. They can see circles which are part of the sphere. Just as in the 2nd dimensional world, the sentient beings in a 3rd dimensional world can 'put together' their perceptions in their minds to produce a shape to imagine a sphere. In the 3rd dimensional worlds, they cannot actually 'see' a sphere, but they are only one step away from actually seeing it. They can actually see the various circles and can, if they are wise, put these images together to make the sphere.

In the 3rd dimensional world, the sentient beings can see the lines (which are sections of the circle) and the circle at the same time. They can actually see that the lines are the same as the circle. They can in one perception see the lines AND the circle. The inhabitants of the 2nd dimensional world can

'see' only the lines and have to make a mental effort to deduce the circle. They cannot 'see' the circle directly.

They can also theorize, as their colleagues did in the 2nd dimensional world that there could be other bodies, of which the imagined or 'sensed' sphere was only a section. But they could never prove the existence of this new body, or even imagine it.

In the 4th dimensional world, the sentient beings can actually see the sphere. They can see how a number of cross sections of the sphere come together to make the sphere. In the 3rd dimensional world there could be arguments over, say the color of the sphere because no beings in the 3rd dimensional world can actually see a sphere. There is some possibility of arguing over, say, its color or its smoothness, and temperature over the whole surface, etc. Since, they do not have direct experience; there is always the possibility of disagreement.

In the 4th dimensional world, the sentient beings can theorize that the sphere which they perceive is only a section of some other sphere. They cannot see this other sphere, but could theorize that all spheres are examples or sections of a greater sphere which exists in 4th dimensions. While in the 3rd dimensional world, the sentient beings could notice a circle that changes. They can actually see the circle, and using memory of the past, they can be aware that the circle is changing in size, say, growing. If a sphere moves through a 3rd dimensional world, it

would be perceived as a number of circles. If we took a number of sections of a sphere and flipped through these sections we would apparently see a circle that comes into existence, grows, wanes, and finally becomes a spot and disappears. To the viewers this could be circle that grows and wanes, or a sphere that does not change, but moves through the 3rd dimensional world. It may be impossible for them to determine which of the two cases is true. It could be **sphere that does not change** OR **a circle that does change**. In the same way, human beings may notice themselves and others in the world of bearing, ageing, sickness and dying. They could ask is the "self" changed by growing old, or is the mind immortal? Is life permanent or impermanent?

For the higher than four dimensional worlds, it is difficult to discuss in the human languages and impossible to perceive by a human's mind unless beings are enlightened. Many modern physicists have proposed the existence of many space dimensions beyond three. The multi-dimensional efforts at grand unification have indeed mathematically helped describe theory and predict experimentally observed facts but indeed, attempting at 4th dimension visualization seems difficult to conceive. We talk about extra dimensions being curled into infinitesimal 3rd dimension spaces with respect to the space around us. Human being is the 3rd dimensional spatial observation point in space, and that dimensionality is not a property of 'reality' but of the observer. Instead, our spatial

dimensionality is a characteristic of our perception. It is only a property of knowledge rather than of reality. In fact, the spatial dimensionality is a property of the observer's mind rather than of the observed. Thus, everything is just an illusion; the things around us will exist only if observed. To say spatial dimensionality is a very powerful tool may be one of the all-time greatest understatements. However, if spatial dimensionality is a property of our knowledge, then it is not a complete universal truth, but just a shadow of the truth based upon what we see. All the senses that a typical person possesses, sight is the one which plays the greatest role in the perception and conception of reality. The perception of spatial dimensions does not have to be based upon sight, hearing, touching or any of the other senses. Our eyes are essentially 2nd dimensional arrays, which sense light reflected from viewed objects. Therefore, we never actually 'see' third spatial dimensions. We perceive the stereographic 2nd dimensional images. In our mind, we conceive the existence of a third dimension using two stereographic pictures. As we already knew, our monkey's mind is already 'too busy' converting 2nd dimension, senses data to reconstruct a 3rd dimensional observation picture of reality. For humans to visualize a world in more dimensions than 3rd dimension is no trivial task. It may even be impossible without physically modifying ourselves. If dimensionality is not a property of the universe but of us then our attempts to 'visualize' 2nd dimension and 4th dimensional universes in terms of our 3rd

dimensional abilities is not only futile but nonsense. The reality perceived by a 2nd dimensional being is the same reality as perceived by a 3rd dimensional being and a 4th dimensional being.

The table below shows the volume and surface area of hyper spheres of different dimensions:

Dimension (n)	Shape	Volume	Surface Area
2	circle	πr^2	$2\pi r$
3	sphere	$(4/3)\pi r^3$	$4\pi r^2$
4	4-sphere	$(1/2)\pi^2 r^4$	$2\pi^2 r^3$
5	5-sphere	$(8/15)\pi^2 r^5$	$(8/3)\pi^2 r^4$
6	6-sphere	$(1/6)\pi^3 r^6$	$\pi^3 r^5$
7	7-sphere	$(16/105)\pi^3 r^7$	$(16/15)\pi^3 r^6$

15. Locality & Non-Locality, Clinging & Detachment of Self

These methods of description will vary greatly but they are each attempting to describe the same different as below:

The Self reflects the position and location of your thought, and perception. They can be located anywhere within matter/body, mind, spirit and self. Usually they are spread out through all four areas, but the form of it is

usually attached and grasped in one particular area of development.

A self-attachment makes you think you are your Self. A spiritual attachment makes you think you are your spirit. A mental attachment makes you think you are your mind. A physical attachment makes you think you are your body.

15.1 Physical Attachment

If your thought and perception are mostly attached in matter or your physical body, you don't see the physical body as separate from you. You think you are the body.

15.2 Mental/Emotional Attachment

If your thought and perception are mostly attached in mind, you can see the body as separate entities, but not the mind. You think you are the mind.

15.3 Spiritual Attachment

If your thought and perception are mostly attached in spirit, you can see the mind and body as separate entities, but not the spirit. You think you are the spirit.

15.4 Self Attachment

If your thought and perception are mostly attached in Self, you can see the spirit, mind and body as separate entities, but not the Self. You think you are the Self.

(Astromind, Cognitive Research and Development)

16. "Attachment leads to suffering!"
Buddha

Once, we practice of non-abiding and non-attachment, Diamond Sutra (Kim cang (cương) bát-nhã-ba-la-mật-đa kinh, 金剛般若波羅密多經, vajracchedikā-prajñāpāramitā-sūtra) stated, "You must be nonlocal for the appearing of this mind," (Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm, 應無所住而生其心", Il faut que vous soyez nonlocal pour que cet esprit apparaisse,) and proceed to abolish all other dualities, quite literally anything that implies an external permanent reality. We are able to harness the conscious; we will be enlightened. We are no longer adhered and bound by form or concept that is basically the multi pass to the universe and beyond cosmic power. And if we experience it, it has momentary meaning as movement of form as it is. There is no continuity between one moment and another; similarity there is no space and time between a supernova and earth. Having seen the illusion of things to be just that, not cling to and not be bound by it; loosening all attachments to views, stories, and assumptions; leaving the mind empty all the greed, anger, and delusion, and thus empty of suffering and stress. That's the emptiness. When we come right down to it, we would be able to reform in any shape, place or time and theoretically be and do anything if we dissolve ourselves. All that's really required is that we dance with reality, shifting in and out of faces and form, in and out of matrix, and always return to our

essential Buddha's nature - "*Kiến tánh thành Phật.*"

16.1 Buddha Nature

If you detach and not cling in self, you will become awareness and you will see the self, spirit, mind and body as separate entities. You will see your Buddha nature; you will be enlightened and become Buddha.

Attaining dimensions, hopefully lead you to better understanding the higher dimensional universe which we all form part of. Thus, the universe is not limited to 3D but the co-existence of multiple dimensions beyond three. The most scientific evidence points to higher dimensional universe, but it is we who are limited in our dimensions, due to our senses.

Current scientific knowledge is based on a 3D based reality which seems to get in trouble when small dimensions of length or time are involved. Science is now talking of energetic particles that randomly pop in and out of existence, when they're not observed and when we observe and try to measure them. The results of these interactions between the targets and the projectiles can only be explained by super symmetry theory. Since, we can only observe these imaginary particles through the motion of the real part.

The super symmetry unified theory states, every boson has an associated fermion and vice-versa. So a quark (up/down) which is a fermion has a super symmetric imaginary partner called a s-quark, which is a boson.

Likewise a photon, which is a boson, is teamed up with the photino, a fermion. None of the proposed super symmetric particles have ever been detected. Scientists say this is because current particle accelerators are just not powerful enough. Science knows that these imaginary components MUST exist, but will never be able to detect/isolate them with the current methods, for the simple reason that they are imaginary. Note that the term 'imaginary' is a mathematical term and does NOT mean 'non-existent'. Any form of matter interpreted in our space-time dimension can be mathematically expressed as a complex function of space and time.

Buddha already mentioned in the Heart Sutra: the emptiness of quark (the keystone of universe,) impermanent of matter, principal of uncertainty, holographic multiverses, Quantum Entanglement, Cause & Effect, etc. over 2,500 years ago,

17. Fact, Reality, Truth

For million years, human have observed and concluded the Sun rises in the East and sets in the West. For hundred years, science realized the Earth rotates around the Sun. And presently, the 21st century new discovery was all planets in the universe rotate in same speed - neither faster nor slower. Is it permanent fact, reality or truth? I think, the universe including earth and sentient beings is all one force of energy, parts of a whole or the empty sets within an empty set $\{\{\{\}\}\}$.

*"Absence of evidence is **not** evidence of absence!" Carl Sagan and Donald Rumsfeld, Secretary of US Department of Defense. Are they co-author?*

I would put it in Diamond Sutra term,
"Evidence of Absence is not Absence of Evidence. Absence of Evidence is not Evidence of Absence. Therefore, it is truly truth."

18. Effect Precedes Cause

In a new Quantum experiment, Effect happens before Cause. A real world demonstration of a thought experiment conducted at the University of Vienna in September 19th, 2013 that the lead researcher calls a "naïve classical world view." Two pairs of particles are either quantum entangled or not. One person makes the decision as to whether to entangle them or not, and another pair of people measure the particles to see whether they're entangled or not. The head scratcher is the measurement is made before the decision is made, and it is accurate. *"Classical correlations can be decided after they are measured,"* says Xiao Song Ma, the writer of the study. Entanglement can be created *"after the entangled particles have been measured and may no longer exist."* The finding can be possible integrated into potential quantum computers. This discovery clearly made the concept of causality irrelevant. A deeply rooted concept in everyday life is causality; the idea that events in the present are caused by events in

the past and, in turn, act as causes for what happens in the future. Physicists have now shown that in quantum mechanics it is possible to conceive situations in which a single event can be both as a cause and an effect of another one. Switching cause and effect in quantum world - A causes B causes A like the waves in the ocean. There is no beginning no ending, no past, no present, no future, no cause, no effect but quantum entanglement within emptiness This makes time traveling possible and perhaps, Buddha was a time traveler who had seen this quantum entanglement over 2,500 years ago?.

19. Wheel of Life (Bhavacakra)

I (not-self; not-ignorant, not-foolish, not-ordinary people) perceive the Prajna Paramita Sutra logic as "*Cause is Effect; Effect is cause.*" There is neither beginning nor ending in the universe(s) just like the Buddhism' Wheel of Life. I then observe, "*Cause is Cause; Effect is Effect*" like the waves in the ocean, "*Ocean is Ocean; Wave is Wave.*" And after my consciousness observed it again and my awareness (third eye) sensed it, "*Ocean is Wave; Wave is Ocean.*" and then I'm dumbfounded, "*Cause is not Effect; Effect is not Cause.*" Instead, they all are part of wholeness.

In harmony with Diamond Sutra, I would restate it in a propositional form: ***Emptiness is not Emptiness. Therefore, it is Emptiness.*** Same-different, ***Non-dualism***

is not Non-dualism. Therefore, it is Non-dualism."

"Absence of proof is not proof of absence!"
The concept is just because something can not be proven does not mean it is not true. This is, of course, true.

Let's put it in mathematical terms:

Absolute value of

**| (Non-dualism) is not (Not-Dualism) |
thus, it is |Non-dualism|**

Or, |the positive empty set is not negative empty set| but it is absolute empty set:

| + { } is not - { } | but, it is | { } |

Since, my formula is contradictory or paradoxical when it is read in light of Aristotelian's logic, the "*foolish (vnese. người ngu muội)*" might dismiss it as nonsensical. They don't know what I don't know. However, I only know what foolish don't know. I don't know what foolish only know. Therefore, I know!

Anyway, believe it or not! I already holistically proved the Quantum Entanglement by using following "*logic of not*" (Skt.; *na prthak in Diamond Sutra*) named by a renowned Japanese Buddhologist, Hajime Nakamura:

The logic of not is: 1) A is not A; 2) therefore, it is A.

I would rephrase:

Logic I: 1) A is not A; 2) it is not true; 3) therefore, it is A.

Logic II: 1) A is not A; 2) it is true; 3) therefore, it is A. The fallacy is it is not A. It is true! I'm right. The foolish would argue: It is not true. The foolish is also right. Both of us are mutually inclusive right and wrong. (The English (US) Thesaurus defined the inclusive as complete, total, whole, absolute, entire, full, perfect, etc.)

"We know what we know, we know that there are things we do not know, and we know that there are things we don't know we don't know." Donald Rumsfeld (4 Sept 2002) (Woodward, 2004: 171.) It is ironic, perhaps, that the initial insight is allegedly Arabic.

"[T]he foolish, ordinary people [bala-prthagjanan] think that they have a self [atman]. Therefore, they seize on (or have an attachment to) it.

Bala-prthag-janan, if translated literally, means 'those who were born separately' but in its plural form it designates, as Nakamura and Conze inform us, 'the fools' and 'the ordinary people', and hence their present rendition of bala-prthagjanan as the 'foolish, ordinary people'." The Logic of the Diamond Sutra: A is not A, therefore it is A, SHIGENORI NAGATOMO, Asian Philosophy, Vol. 10, No. 3, 2000.

*"If I don't know I don't know
I think I know*

*If I don't know I know
I think I don't know"*

Sometime, we couldn't teach the fools;
sometimes, we can; some time, we will have
to shun them.

*"I am so clever that sometimes I don't
understand a single word of what I am
saying."* Oscar Wilde.

Here are the four Stages of know:

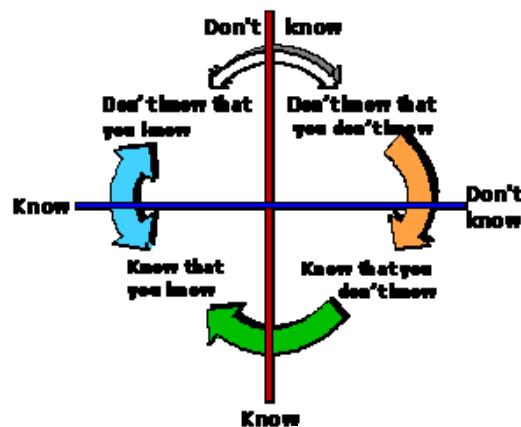


Figure 14 Four Stages of Know

*"There is not always a connection between
the "Don't know that you know" stage and
the "Don't know that you don't know" stage.*

*There may occasionally be a cycle: if you
don't know what you do know, you probably
don't know what you don't know, either. This
may be the case for people who are stuck at
a survival learning level. They have learned
to get by with what they know, to the extent
that they do not give themselves credit for it,
or are even unaware of knowing it, as we*

have discussed. However, they can't take it any further because it is out of awareness, so they are unaware of how they could move on from mere competence or proficiency to real expertise.

For such people, because they do not know what they know, they may be unsure of their knowledge, and may be threatened by the prospect of moving on, which leads to a degree of resistance to new learning."

(Knowing and not knowing, Laing R D (1970) Knots Harmondsworth; Penguin (p.55,) <http://www.doceo.co.uk/tools/knowning.htm>)

The bottom line, we have to get people to realize what they don't know that they are foolish, if necessary. But fascinating though it is, the inarticulate expertise of not knowing that you are foolishly grasped and clung to your self is a dead end from the learning, teaching, and enlightenment point of view. The only open position, with potential for awareness development, is that of knowing what you know your nature Buddha by "This is why, Subhuti, that bodhisattva-mahasattvas should thusly give rise to the purified mind. They should not dwell in forms when giving rise to that mind; they should not dwell in sounds, odors, tastes, sensations, or dharmas when giving rise to that mind. They should dwell nowhere while giving rise to their thoughts." (The Diamond Sutra, Charles Patton)

In Vietnamese, **"ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (Đừng sanh vọng tâm trụ chấp một**

***nơi nào thì Phật tâm sẽ hiển hiện); kiên
tánh thành Phật,"*** figuratively translated as
'Don't let your monkey mind positions on any
location then the calm mind will appear.'
However, the sentence above is only relevant
to the ordinary people. Since, the pure mind
itself (Buddha's nature) is always purity.
Instead, it is so pristine that nothing can
blemish, grasp and cling to it.

20. Conclusion

I have not typed a word; I attained nothing
but Emptiness.

As Buddha said, Tathāgata [instead of 'I,'
egoistic self] has never said a word.
Tathāgata has attained nothing. Note:
Tathāgata (vnese. Như Lai, zh. 如來, sa., pi.
tathāgata)

My conclusion is Empty. I know not I know
not; I know I know not; I know not I know;
I know I know - Emptiness is not Emptiness,
therefore, it is Emptiness.



*Không từ đâu mà đến
Không tại đó mà về
Lúc này không ở đây
Không "thọ" vô nhất kiếp*

NGŨ VỤNG KINH KIM CƯƠNG

Bảng ngữ vựng cùng với sự trích dẫn một số cú pháp Phạn – Việt trong kinh Kim cương bát nhã ba la mật của ấn bản này nhằm giới thiệu cho những người học Phật về căn bản Phạn ngữ. Tư liệu này được dịch giả biên soạn để dạy môn Phạn ngữ cho Tăng Ni Sinh khóa IV 1996-2000 của Học Viện Phật Giáo Việt Nam tại Sài Gòn.

A - Z

abhisambuddha 得

không có Pháp nào mà Pháp đó Như Lai chứng ngộ Vô thượng chánh đẳng chánh giác. Không có Pháp nào được Như Lai thuyết giảng 7.144 = xem **PHẨM 7 TRANG 144** *nāsti sa kaścīd dharmo yas tathāgatena anuttarā samyak sambodhir ity abhisambuddhaḥ, nāsti dharmo yas tathāgatena deśitaḥ* 7.278 = xem **PHẨM 7 TRANG 278**

abhyānanda 歡喜

Thế Tôn thuyết kinh này xong tự thân Trưởng Lão Tu Bồ Đề, chúng Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, Ưu bà tắc và Ưu bà di, chúng Bồ Tát, chư Thiên, loài Người, A tu la, Càn thất bà trong thế gian hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn 32.223 *idam avocaḍ bhagavān āttamanāḥ | sthāvira subhūtiḥ te ca bhikṣu bhikṣuṇy upāsakopāsikāste ca bodhisattvāḥ sadevamānuṣāsura gandharvaśca loka bhagavato bhāṣitam abhyanandann iti* 32.312

anāgāmin 阿那含

bạch Thế Tôn, thật sự không có pháp nào
mà pháp đó là A Na Hàm được sanh ra, do
vậy được gọi là A Na Hàm 9.151 na hi sa
bhagavan kaścid dharmo yo
'nāgāmitvamāpannaḥ| tenocyate anāgāmīti
9.281

Anāthapiṇḍada 給孤獨

vườn của Trưởng giả Cấp Cô Độc 1.127

Anāthapiṇḍadasyārāme 1.271

andhakāra-praviṣṭa 入闇

như một người đi vào trong đêm tối thì
không thể thấy gì, Bồ Tát phải biết rằng rơi
vào sự tướng cũng như vậy, người rơi vào
sự tướng để xả bỏ tài vật; như người có mắt
lại được ánh mặt trời ban ngày xuất hiện
chiếu sáng có thể thấy nhiều loại sắc khác
nhau, Bồ Tát phải biết không chấp vào sự
tướng thì cũng như vậy, người không rơi
vào sự tướng để xả bỏ tài vật 14.175
tadyathāpi nāma subhūte puruṣo
'ndhakārapraviṣṭo na kimcid api paśyet,
evam vastupatito bodhisattvo draṣṭavyo yo
vastupatito dānaṃ parityajati| tadyathāpi
nāma subhūte cakṣuṣmān puruṣaḥ
prabhātāyāṃ rātrau sūrye 'bhyudgate
nānavidhāni rūpāṇi paśyet, evam
avastupatito bodhisattvo draṣṭavyo yo
'vastupatito dānaṃ parityajati 14.291

añjaliṃ praṇam 合掌恭敬

chắp tay hướng về Thế Tôn 2.129 yena

bhagavāms tenañjaliṃ praṇamya 2.272

anuprāpnuyuścittavikṣepaṃ 心則狂亂 /

unmādaṃ 狐疑不信

chúng sanh sẽ hoài nghi không tin hoặc có
thể dẫn đến cuồng loạn tâm trí 16.185

unmādaṃ sattvā anuprāpnuyuś-
cittavikṣepaṃ vā gaccheyuḥ 16.295

anutpāda 無生

này Tu Bồ Đề, cái vô sanh là sự thành tựu
tối thượng 17.191 eṣa subhūte anutpādo
yaḥ paramārthaḥ 17.297

anuttarā samyaksambodhi

無上菩提 , 阿耨多羅三藐三菩提 , 無上正徧智 ,
無上正真 , 無上正真道 , 無上正真道意 ,
無上正等菩提 , 無上正等覺 , 無上正覺 ,
無上正徧智 , 無上正徧道 , 無上至真正覺 ,
等覺無上菩提

có Pháp nào mà Pháp đó Như Lai chứng ngộ
Vô thượng chánh đẳng chánh giác không?
Hoặc có Pháp nào được Như Lai thuyết
giảng không? 7.144 asti sa kaścīd dharmo
yas tathāgatenānuttarā samyaksambodhir
ity abhisambuddhaḥ, kaścīd vā dharmaś
tathāgatena deśitaḥ 7.277

araṇāvihārin 阿蘭那行者

Tu Bồ Đề một thiện gia nam tử dẫn đầu
hạnh a lan nhã không trụ chỗ nào 9.153
vyākariṣyadaraṇāvihāriṇāmagryaḥ subhūtiḥ
kulaputro na kvacid viharati 9.282

arhan vītarāga 離欲阿羅漢

bạch Thế Tôn, con là vị A La Hán ly dục
9.153 aham asmi bhagavan arhan vītarāgaḥ
9.281

arhat 阿羅漢

các Như Lai A La Hán Chánh Đẳng Chánh
Giác chứng ngộ Vô Thượng Chánh Giác thì
được sanh ra từ đây và Phật Thế Tôn cũng
được sanh ra từ đây 8.148 atonirjātā hi
subhūte tathāgatānām arhatām
samyaksambuddhānām anuttarā
samyaksambodhiḥ, atonirjātāśca buddhā
bhagavantaḥ 8.279

ārya 聖

đảnh lễ Đức Thế Tôn Thánh Bát nhã ba la

mật 127 namo bhagavatya

āryaprajñāpāramitāyai 271

asaṃskṛta 無為 /

asaṃskṛtaprabhāvitā 無為法

Thánh nhân có năng lực vô vi 7.145

asaṃskṛtaprabhāvitā hy āryapudgalāḥ 7.278

āścarya 希有 hy hữu 2.129 āścaryaṃ 2.272

askandha 非蘊

bạch Thế Tôn, Như Lai nói cái gì là tụ công

đức thì Như Lai nói cái đó không là tụ. Do

vậy, Như Lai nói tụ công đức là tụ công đức.

8.146 yo 'sau bhagavan puṇyaskandhas

tathāgatena bhāṣitaḥ, askandhaḥ sa

tathāgatena bhāṣitaḥ| tasmāt tathāgato

bhāṣate- puṇyaskandhaḥ puṇyaskandha iti

8.278

atītaṃ cittaṃ / anāgataṃ cittaṃ /

pratyutpannaṃ citta 過去心 , 未來心 , 現在心

này Tu Bồ Đề, tâm quá khứ không thể đạt

được, tâm tương lai không thể đạt được,

tâm hiện tại không thể đạt được 18.199

atītaṃ subhūte cittaṃ nopalabhyate|

anāgataṃ cittaṃ nopalabhyate|

pratyutpannaṃ cittaṃ nopalabhyate 18.301

ātmabhāva 色身 , 身 , 本身 , 身體

bạch Thế Tôn, sắc thân là sắc thân, Như Lai

nói không là sắc thân. Do vậy được gọi là

sắc thân. Bạch Thế Tôn, thật sự thân này

không hiện hữu cũng không không là hiện

hữu. Do vậy được gọi là sắc thân 10.157

ātmabhāva ātmabhāva iti bhagavan na

bhāvah sa tathāgatena bhāṣitaḥ| tenocyata

ātmabhāva iti| na hi bhagavan sa bhāvo

nābhāvah| tenocyate ātmabhāva iti 10.283

ātma-dṛṣṭi 我執 , 我見 , 身見

nếu có người nào nói như vậy: Như Lai nói có ngã kiến, Như Lai nói có chúng sanh kiến, thọ mạng kiến, nhân kiến. Này Tu Bồ Đề, người này có nói lời chân thật không?
31.219 yo hi kaścīti subhūte evaṃ vadet-
ātmadr̥ṣṭis tathāgatena bhāṣitā, sattvadr̥ṣṭir
jīvadr̥ṣṭiḥ pudgaladr̥ṣṭis tathāgatena bhāṣitā,
api nu sa subhūte samyagvadamaṇo vadet
31.310

ātma-saṃjñā 我想 , 我相

này Tu Bồ Đề, những Bồ Tát Ma Ha Tát này không khởi lên tưởng ngã, không khởi lên tưởng chúng sanh, không khởi lên tưởng thọ giả, không khởi lên tưởng con người 6.141
na hi subhūte teṣāṃ bodhisattvānāṃ
mahāsattvānāṃ ātmasaṃjñā pravartate, na
sattvasaṃjñā, na jīvasaṃjñā, na
pudgalasaṃjñā pravartate 6.276

aupapāduka 化生 , 生化

hoặc trứng sanh hoặc thai sanh hoặc ẩm ướt sanh hoặc biến hóa sanh 3.132 aṇḍajā
vā jarāyujā vā saṃsvedajā vā aupapādukā
vā 3.273

avakalpanā 信解

bạch Thế Tôn, thật là vi diệu, nhưng đối với con không thể tin giải Pháp phương tiện đã được thuyết này 14.168 na mama bhagavan
āścāryaṃ yad ahaṃ imaṃ dharmaparyāyaṃ
bhāṣyamāṇam- avakalpayāmi adhimucye
14.288

avyavahāra 不可說

hợp tướng thì không thể nói bằng lời, không diễn tả bằng ngôn ngữ 30.218 piṇḍagrāhaś
caiva subhūte avyavahāro'nabhilāpyaḥ
30.310

āyusmat 大德 , 尊者

Thế Tôn nói với tôn giả Tu Bồ Đề 2.130
bhagavān āyusmantam subhūtim etad
avocat 2.272

bāla-prthag-janā 凡夫，婆羅必利他伽闍那

này Tu Bồ Đề, không có chúng sanh nào mà chúng sanh đó được Như Lai độ thoát. Này Tu Bồ Đề, lại nữa nếu có chúng sanh nào mà chúng sanh đó được Như Lai độ thoát, thì như vậy Như Lai chấp ngã, chấp chúng sanh, chấp thọ mạng, chấp con người. Này Tu Bồ Đề, chấp ngã Như Lai nói đó không là chấp. Người phàm ngu thì tham chấp. Này Tu Bồ Đề, người phàm ngu như vậy Như Lai nói không là người. Do vậy được gọi là người phàm ngu 25.209 nāsti subhūte kaścīt sattvo yas tathāgatena parimocitaḥ | yadi punaḥ subhūte kaścīt sattvo 'bhaviṣyadyas- tathāgatena parimocitaḥ syāt, sa eva tathāgatasyātmagrāho 'bhaviṣyat, sattva-grāho jīva-grāhaḥ pudgalagrāho 'bhaviṣyat | ātmagrāha iti subhūte agrāha eṣa tathāgatena bhāṣitaḥ | sa ca bālaprthagjanair udgrhītaḥ | bālaprthagjanā iti subhūte ajanā eva te tathāgatena bhāṣitāḥ | tenocyante bālaprthagjanā iti 25.306

Bhagavat 世尊

lúc bấy giờ vào buổi sáng sớm, Thế Tôn mặc y, cầm y bát 1.128 atha khalu bhagavān pūrvāṇṇakālasamaye nivāsyā pātra-cīvaram ādāya 1.271

bhāṣita 說

bạch Thế Tôn, như con hiểu ý nghĩa lời của Thế Tôn 7.145 yathāham bhagavan bhagavato bhāṣitasyārthamājānāmi 7.278

bhāṣitasyārtha 說義

này Tu Bồ Đề, lại nữa người nào nói như vậy: Như Lai hoặc có đi hoặc có đến hoặc có đứng hoặc có ngồi hoặc có nằm. Nay Tu Bồ Đề, người này không hiểu ý nghĩa lời nói của Ta 29.216 api tu khalu punaḥ subhūte yaḥ kaścid evaṃ vadet- tathāgato gacchati vā āgacchati vā tiṣṭhati vā niṣīdati vā, śayyāṃ vā kalpayati, na me subhūte (sa) bhāṣitasyārtham ājānāti 29.308

bhikṣu 比丘

đại chúng một ngàn hai trăm năm mươi Tỳ kheo 1.127 mahatā bhikṣusamghena sārtham trayodaśabhir bhikṣuśataiḥ 1.271

bhikṣuṇi 比丘尼

Thế Tôn thuyết kinh này xong. Tự thân Trưởng Lão Tu Bồ Đề, chúng Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, Ưu bà tắc và Ưu bà di, chúng Bồ Tát, chư Thiên, loài Người, A tu la, Càn thất bà trong thế gian hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn 32.223 idam avocad bhagavān āttamanāḥ| sthavirasubhūtis te ca bhikṣubhikṣuṇy upāsakopāsikāste ca bodhisattvāḥ sadevamānuṣāsuraḥ gandharvaśca loka bhagavato bhāṣitam abhyanandann iti 32.312

bhūta-saṃjñā 實相

đối với những câu kệ của kinh hình thức như vậy này đem giảng nói, thì sẽ khởi lên tưởng chân thật không? 6.138 ye imeṣv evaṃ rūpeṣu sūtrāntapadeṣu bhāṣyamāṇeṣu bhūta-saṃjñāmutpādayiṣyanti 6.275

bhūta-tathatā 如, 眞如

Như Lai là danh xưng của như thật, Như Lai là danh xưng của các Pháp vô sanh, Như Lai là danh xưng của sự đoạn diệt các Pháp, Như Lai là danh xưng của tất cánh bất sanh

17.191 tathāgata iti subhūte bhūtatathatāyā
etad adhivacanam| tathāgata iti subhūte
anutpādadharmatāyā etad adhivacanam|
tathāgata iti subhūte dharmocchedasyaitad
adhivacanam| tathāgata iti subhūte
atyantānutpannasyaitad adhivacanam
17.297

Bodhi-sattva 菩薩

và vô số Bồ Tát Ma Ha Tát 1.128
sambahulaís ca bodhisattvair mahāsattvaiḥ
1.271

Bodhi-sattva-yāna 菩薩乘

như vậy nên trụ bằng sự hướng đến Bồ Tát
thừa 2.131 te yathā bodhisattvayāna-
saṁprasthitena sthātavyaṁ 2.273

Bodhi-sattva-yāna-saṁprasthita 住菩薩乘

nên trụ với sự an trụ Bồ Tát thừa như thế
nào? Nên phát tâm như thế nào? Nên hàng
phục tâm như thế nào? 17.186 kathaṁ
bhagavan bodhisattvayānaśaṁprasthitena
sthātavyaṁ, kathaṁ pratipattavyaṁ,
kathaṁ cittam pragrahītavyaṁ 17.295

Buddha 佛

này Tu Bồ Đề, Như Lai biết họ bằng cái biết
của Phật, Như Lai thấy họ bằng con mắt
Phật, hết thấy Bồ Tát Ma Ha Tát này sẽ
hàng phục tâm và thành tựu được tự công
đức không thể đo lường, không thể tính
đếm bằng con số 6.141 jñātās te subhūte
tathāgatena buddhajñānena, dṛṣṭāste
subhūte tathāgatena buddhacakṣuṣā,
buddhāste subhūte tathāgatena| sarve te
subhūte aprameyamasaṁkhyeyaṁ puṇya-
skandhaṁ prasaviṣyanti pratigrahīṣyanti
6.276

Buddha-cakṣu 佛眼

Như Lai có mắt Phật 18.197 samvidyate
tathāgata buddhacakṣuḥ 18.301

Buddha-dharma 佛法, 正法

này Tu Bồ Đề, Như Lai chứng đắc hoặc
thuyết giảng Pháp nào thì Pháp đó không
thật cũng không hư dối. Do vậy, Như Lai nói
tất cả Pháp là Phật Pháp ư Lai nói tất cả
Pháp là Phật Pháp 17.192 yaś ca subhūte
tathāgatena dharmo 'bhisambuddho deśito
vā tatra na satyaṁ na mṛṣā| tasmāt
tathāgato bhāṣate-sarvadharmā
buddhadharmā iti 17.298

Buddha-jñāna 佛智

Như Lai biết người này với Phật trí, Như Lai
thấy người này với Phật nhãn, đối với Như
Lai người này là người tỉnh thức 14.177
jñātāste subhūte tathāgatena
buddhajñānena, dṛṣṭāste subhūte
tathāgatena buddhacakṣuṣā, buddhāste
tathāgatena 14.291

caityabhūtaḥ 塔廟, 廟

nơi đó đáng được đánh lễ và tùy thuận, chỗ
đất đó như là điện thờ 15.181 vandaniyaḥ
pradakṣiṇīyaś ca sa pṛthivīpradeśo
bhaviṣyati, caityabhūtaḥ sa pṛthivīpradeśo
bhaviṣyati 15.293

citta 心

như vậy cần phải hàng phục tâm 2.131
yathā cittaṁ pragrahītavyam 2.273

cittaṁ pragrahītavyam 降伏其心

người con trai hoặc người con gái dòng họ
cao quý hướng đến Bồ Tát thừa thì trụ như
thế nào? hàng phục tâm như thế nào?
2.130 bodhisattvayānasamprasthitena
kulaputrena vā kuladuhitrā vā sthātavyaṁ
kathaṁ pratipattavyaṁ kathaṁ cittaṁ
pragrahītavyam 2.272

cittam utpādayitavyam 發心

đối với những người hướng đến Bồ Tát thừa
cần phải phát tâm như vậy 3.132
*bodhisattvayānasamprasthitenaiva cittam
utpādayitavyam* 3.273

dāna 供養, 布施

Bồ Tát không trụ vào tài vật cần phải bố thí
4.134 na *bodhisattvena vastupratīṣṭhitena
dānaṃ dātavyam* 4.274

dānaṃ dadāti 物施, 行惠施

không trụ vào một cái gì cần phải bố thí
4.134 na *kvacit pratīṣṭhitena dānaṃ
dātavyam* 4.274

dānaparityāgaḥ 施捨 / 捨離 / 斷

Bồ Tát thực hành hạnh thí xả như vậy vì lợi
lạc cho tất cả chúng sanh 14.174 *api tu
khalu punaḥ subhūte bodhisattvena
evamrūpo dānaparityāgaḥ kartavyaḥ
sarvasattvānāmarthāya* 14.290

devamānuṣāśura 人天阿修羅

lại nữa, này Tu Bồ Đề, nơi chỗ đất nào, nếu
có người tiếp nhận và thọ trì bốn câu kệ ở
trong Pháp phương tiện này đem nói hoặc
giải thích đầy đủ cho người khác. Đối với
chư thiên, loài người và a tu la trong thế
giới này, thì nơi chỗ đất này là điện thờ. Lại
nữa, Ta nói nếu ai có được đầy đủ Pháp
phương tiện này mà giữ gìn, đọc tụng, giảng
giải cho người, đem nói cho số đông, này Tu
Bồ Đề, người này sẽ đạt được sự kính trọng
tối thượng. Này Tu Bồ Đề, ở chỗ đất này là
nơi có Đạo Sư hoặc những đệ tử tôn kính
khác trú ngụ 12.161 *api tu khalu punaḥ
subhūte yasmin pṛthivīpradeśe ito
dharmaparyāyādantaśaścatuspādikāmapī
gāthāmudgrhya bhāṣyeta vā samprakāśyeta
vā, sa pṛthivīpradeśaścaityabhūto bhavet sa*

devamānuṣāsurasya lokasya, kaḥ punar
vādo ye imaṁ dharmaparyāyaṁ
sakalasamāptaṁ dhārayiṣyanti vācayiṣyanti
paryavāpsyanti, parebhyaśca vistareṇa
saṁprakāśayiṣyanti| paramēṇa te subhūte
āścaryeṇa samanvāgatā bhaviṣyanti|
tasmimś ca subhūte pṛthivīpradeśe śāstā
viharatyanyatarānyataro vā vijña-
gurusthānīyaḥ 12.285

dharmā 法

có Pháp nào mà Pháp đó được Như Lai
thuyết không? 13.163 nāsti sa kaścid
dharmo yas tathāgatena bhāṣitaḥ 13.285

dharmā-cakṣu 法眼

Như Lai có mắt pháp 18.196 saṁvidyate
tathāgatasya dharmacakṣuḥ 18.300

dharmā-kāya 法身, 自性身, 性佛

ai thấy Ta qua sắc / ai theo Ta qua thanh /
Khởi lên con đường tà / người ấy không
thấy ta / từ Pháp phải thấy Phật / Pháp
Thân chính Đạo Sư / Pháp tánh không tỏ rõ
/ không liễu tri diệu dụng 26.212 ye mām
rūpeṇa cādrākṣurye mām ghoṣeṇa
cānvaguḥ| mithyāprahāṇaprasṛtā na mām
drakṣyanti te janāḥ| dharmato buddho
draṣṭavyo dharmakāyā hi nāyakāḥ|
dharmatā ca na vijñeyā na sā śakyā
vijānitum|| 26.307

dharmā-paryāya 法方便, 法門

Thế Tôn nói rằng: Lại nữa, này Tu Bồ Đề,
nếu có người con trai hoặc người con gái
dòng họ cao quý sau khi lấy bảy loại châu
báu làm đầy trong cõi Tam thiên đại thiên
thế giới hệ rồi đem cúng dường cho các Như
Lai A La Hán Chánh Đẳng Chánh Giác. Lại
có người dù chỉ chấp nhận và thọ trì bốn
câu kệ ở trong Pháp phương tiện này đem

chỉ bày, giảng nói, giải thích đầy đủ cho kẻ khác, thì nhờ duyên như vậy người này có nhiều tu công đức không thể đo lường cũng không thể tính đếm bằng con số 8.147 bhagavān āha- yaś ca khalu punaḥ subhūte kulaputro vā kuladuhitā va imaṁ trisāhasramahāsāhasraṁ lokadhātum saptaratnaparipūrṇaṁ kṛtvā tathāgatebhyo 'rhadbhyaḥ samyak- sambuddhebhyo dānaṁ dadyāt, yaśca ito dharmaparyāyādantaśaścatuspādikāmapī gāthāmudgrhya parebhyo vistareṇa deśayet saṁprakāśayet, ayam eva tato nidānaṁ bahutaraṁ puṇyaskandhaṁprasunuyād- aprameyasamkhyeyam 8.279

dharmasamjñā 法想

như vậy không trụ Pháp tướng cũng không trụ phi Pháp tướng 31.220 yathā na dharmasamjñāyām api pratyupatiṣṭhennādharmasamjñāyām 31.310

dharmavega 法力 / ~ 勝

Tôn giả Tu Bồ Đề xúc động rơi nước mắt vì Pháp lực này 14.166 atha khalv āyuṣmān subhūtir dharmavegenāśrūṇi prāmuñcat 14.287

Dīpaṁkara 然燈

khi xưa thân cận với Đức Nhiên Đăng Như Lai A La Hán Chánh Đăng Chánh Giác thì Như Lai có thọ trì Pháp nào không? 10.154 asti sa kaścid dharmo yas tathāgatena dīpaṁkarasya tathāgatasyārhatasamyaksambuddhasyāntik ād udgrhītaḥ 10.282

Dīpaṁkarasya Tathāgata 然燈如來

Ta biết rõ trong thời quá khứ vô lượng a tăng kỳ kiếp ở trước thời Đức Nhiên Đăng Như Lai A La Hán Chánh Đăng Chánh Giác,

Ta đã từng thân cận phụng hiến tám trăm bốn ngàn vạn ức na do tha Đức Phật. Ta thân cận phụng hiến chư Phật Thế Tôn này mà không bỏ sót vị nào 16.183
 abhijānāmyaham subhūte atīte 'dhvany
 asamkhyeyaiḥ kalpairasamkhyeyatarair
 dīpaṃkarasya tathāgatasyārhatāḥ
 samyaksaṃbuddhasya pareṇa paratareṇa
 caturaśītibuddhakoṭinīyutaśatasahasrānyabh
 ūvan ye mayārāgitāḥ, ārāgya na virāgitāḥ
 16.294

divyaṃ cakṣu 天眼

Như Lai có mắt trời 18.196 saṃvidyate
 Tathāgatasya divyaṃ cakṣuḥ 18.300

dvātrimśan-mahā-puruṣa-lakṣaṇa 三十二大人相
 có thể thấy được Như Lai A La Hán Chánh
 Đẳng Chánh Giác qua ba mươi hai tướng đại
 nhân không? 13.164
 dvātrimśanmahāpuruṣalakṣaṇais tathāgato
 'rhan samyaksaṃbuddho draṣṭavyaḥ 13.286

eka-citta 一心, 一念

này Tu Bồ Đề, những Bồ Tát Ma Ha Tát này,
 không phải chỉ có thân cận với một Đức
 Phật, cũng không phải chỉ có trồng căn lành
 với một Đức Phật. Nay Tu Bồ Đề, trái lại,
 những Bồ Tát Ma Ha Tát mà đối với những
 câu kệ của kinh hình thức như vậy này
 giảng nói, thì không những tìm thấy lòng tin
 trong sáng bằng sự nhất tâm mà còn sẽ
 được thân cận với nhiều trăm ngàn Đức
 Phật và sẽ trồng căn lành với nhiều trăm
 ngàn Đức Phật 6.140 na khalu punas te
 subhūte bodhisattvā mahāsattvā
 ekabuddhaparyupāsītā bhaviṣyanti,
 naikabuddhāvaropita kuśalamūlā
 bhaviṣyanti| api tu khalu punaḥ subhūte
 anekabuddhaśatasahasraparyupāsītā

anekabuddha śatasahasrāvaropita
kuśalamūlās te bodhisattvā mahāsattvā
bhaviṣyanti, ye imeṣvevaṃrūpeṣu
sūtrāntapadeṣu bhāṣyamāṇeṣu
ekacittaprasādamapi pratilapsyante 6.276

evam 如, 如是, 如此 /

evam mayā śrutam 如是我聞, 我聞如是, 聞如是
như vậy tôi nghe 1.127 *evam mayā śrutam*
1.271

gandha 香

bạch Thế Tôn, vị ấy trụ nơi không trụ Pháp
nào. Do vậy được gọi là Tu Đà Hoàn. Sắc
không được sanh ra, thanh, hương, vị, xúc,
pháp không được sanh ra. Do vậy được gọi
là Tu Đà Hoàn. Bạch Thế Tôn, nếu vị Tu Đà
Hoàn có khởi lên như vậy: Ta đắc quả Tu Đà
Hoàn, thì như vậy vị ấy có sự chấp ngã, có
sự chấp chúng sanh, có sự chấp thọ mạng,
có sự chấp con người 9.149 na hi sa
bhagavan kaṃcid dharmamāpannaḥ,
tenocyate srotaāpanna iti| na rūpam
āpanno na śabdān na gandhān na rasān na
spraṣṭavyān dharmānāpannaḥ| tenocyate
srotaāpanna iti| saced bhagavan
srotaāpannasyaivaṃ bhavet- mayā
srotaāpattiphalaṃ prāptam iti, sa eva
tasyātmagrāho bhavet, sattvagrāho
jīvagrāhaḥ pudgalagrāho bhaved iti 9.280

gaṅgā 恆伽河, 恆河

có bao nhiêu cát trong sông Hằng là con
sông lớn thì có bấy nhiêu sông Hằng, như
vậy cát trong những sông này có nhiều
không? 11.157 yāvatyo gaṅgāyām
mahānadyām vālukāstāvatya eva
gaṅgānadyo bhaveyuh? tāsu yā vālukāḥ, api
nu tā bahvayo bhaveyuh 11.283

gaṅgā-nadī-vālukā 恆河沙, 恆沙

thật là nhiều là những sông Hằng, huống
nữa là cát trong những sông Hằng này
11.157 tā eva tāvadbhagavan bahvayo
gaṅgānadyo bhaveyuḥ, prāgeva yāstāsu
gaṅgānadīṣu vālukāḥ 11.283

gaṅgā-nadī-vālukā-sama 恆河沙數, 恆河沙等

này Tu Bồ Đề, Ta tuyên bố rằng, có bao
nhiều cát trong những sông Hằng này thì có
bấy nhiêu thế giới hệ 11.158 ārocayāmi te
subhūte, prativedayāmi te| yāvatyastāsu
gaṅgānadīṣu vālukā bhaveyus tāvato
lokadhātūn 11.283

gaṅgā-nadī-vālukā-samān-ātma-bhāvān

恆河沙等身命

lại nữa, này Tu Bồ Đề, ví như có người nữ
hoặc người nam hằng ngày từ bỏ thân mạng
của mình như cát sông Hằng, làm như vậy,
từ bỏ thân mạng trong nhiều kiếp bằng số
cát sông Hằng 13.165 yaś ca khalu punaḥ
subhūte strī vā puruṣo vā dine dine
gaṅgānadī- vālukāsamānātmabhāvān
parityajet, evaṁ parityajan
gaṅgānadīvālukāsamān
kalpāmstānātmabhāvān parityajet 13.286

gata-āgata 來去

Như Lai, này Tu Bồ Đề, được nói là không có
nơi đâu để đi, không chỗ nào để đến. Do
vậy được gọi là Như Lai A La Hán Chánh
Đẳng Chánh Giác 29.216 tathāgata iti
subhūte ucyate na kvaśid gato na kutaścid
āgataḥ| tenocyate tathāgato'rhan
samyaksambuddha iti 29.309

guṇavat 有德者, 具功德

là những vị có công đức, là những vị có giới,
là những vị có trí tuệ 6.139 guṇavantah
śīlavantah prajñāvantāśca bhaviṣyanti 6.275

Jeta-vana 祇樹

rừng cây của Thái tử Kỳ Đà 1.127 Jetavane
1.271

Kali-rājā 歌利王

khi xưa vua Ca Lợi lóc thịt tay chân Ta, khi
ấy Ta không có ngã tưởng, không có chúng
sinh tưởng, không có thọ mạng tưởng,
không có nhân tưởng, cũng không có tướng
hoặc không có không là tướng nào hiện
hành 14.171 yadā me subhūte kalirājā
aṅgapraty aṅgamāmsānyacchaitṣīt, nāsīn
me tasmin samaye ātmasamjñā vā
sattvasamjñā vā jīvasamjñā vā
pudgalasamjñā vā, nāpi me kācitsamjñā vā
asamjñā vā babhūva 14.289

karma 業

bởi vì đời trước những chúng sanh này đã
tạo ra những nghiệp bất tịnh mà lẽ ra phải
rơi vào đường ác, nhưng trong hiện tại bị
chê bai, bị mĩa mai, bị dè bĩu, thì như vậy
tiêu trừ được nghiệp bất tịnh đời trước và sẽ
đạt được sự giác ngộ của Phật 16.182 yāni
ca teṣāṃ subhūte sattvānāṃ
paurvajanmikānyaśubhāni karmāṇi
kṛtānyapāyasaṃvartanīyāni, dṛṣṭa eva
dharma paribhūtatayā tāni
paurvajanmikānyaśubhāni karmāṇi
kṣapayīṣyanti, buddhabodhiṃ
cānuprāpsyanti 16.294

kola-upama 筏, 麥喻

đối với những người vô trí thì Pháp phương
tiện được ví như chiếc bè. Pháp còn phải từ
bỏ huống nữa là phi Pháp 6.143 kolopamaṃ
dharma paryāyamājānadbhidharmā eva
prahātavyaḥ prāgevādharmā iti 6.277

koṭi 億

tụ công đức của người này so sánh với tụ
công đức trước của Ta thì trăm phần hơn,

ngàn phần hơn, ức phần hơn, trăm ức phần hơn, ngàn ức phần hơn, ức na do tha phần hơn cho đến không thể hình dung bằng con số, không thể ví dụ, không thể tính, không thể có cái tương tự, không thể so sánh, không thể có gì giống như vậy 16.184 asya khalu punaḥ subhūte puṇyaskandhasyāntikādasau paurvakaḥ puṇyaskandhaḥ śatatamīmapi kalām nopaiti, sahasratamīmapi śatasahasratamīmapi koṭimamipi koṭīśatatamīmapi koṭīśata-sahasratamīmapi koṭīniyutaśatasahasra-tamīmapi| saṃkhyām- api kalāmapi gaṇanāmapi upamāmapi upaniṣadamapi yāvadaupamyamapi na kṣamate 16.295

kṛta-bhakta-kṛtyaḥ 飲食

vào buổi trưa sau khi khất thực trong thành lớn Xá vệ Thế Tôn soạn bữa ăn với thức ăn đã khất thực được 1.128 atha khalu bhagavān śrāvastīm mahānagarīm piṇḍāya caritvā kṛtabhaktakṛtyaḥ paścād 1.271

kṣānti 忍, 忍位, 忍加行

nếu có Bồ Tát đối với các Pháp vô ngã, vô sanh mà thành tựu hạnh nhẫn 28.214 yaś ca bodhisattvo nirātmakeṣvanutpattikeṣu dharmeṣu kṣāntīm pratilabhate 28.308

kṣāntivādī ṛṣiḥ 忍辱仙人

Ta biết rõ trong thời quá khứ cách nay năm trăm kiếp, khi ấy Ta là một ẩn sĩ trường phái nhẫn nhục. Lúc đó Ta cũng không có ngã tưởng, không có chúng sanh tưởng, không có thọ mạng tưởng, không có nhân tưởng. Do vậy, này Tu Bồ Đề, ở đây đối với vị Bồ Tát Ma Ha Tát sau khi xả ly chúng sanh tưởng cần phải phát tâm Vô thượng chánh đẳng chánh giác. Không sanh tâm trụ nơi sắc, không sanh tâm trụ nơi thanh

hương vị xúc pháp, không sanh tâm trụ nơi pháp, không sanh tâm trụ nơi không là pháp, không sanh tâm trụ nơi cái gì 14.172
 abhijānāmy ahaṃ subhūte atīte'dhvani
 pañca jātīsatāni yadahaṃ kṣāntivādī ṛṣir
 abhūvam tatrāpi me nātmasaṃjñā babhūva,
 na sattvasaṃjñā, na jīvasaṃjñā, na
 pudgalasaṃjñā babhūva| tasmāt tarhi
 subhūte bodhisattvena mahāsattvena sarva
 saṃjñā vivarjayitvā anuttarāyāṃ
 samyaksambodhau cittam utpādayitavyam|
 na rūpapraṭiṣṭhitam cittam utpādayitavyam,
 na

śabdagandharasaspraṣṭavyadharmapraṭiṣṭhit
 aṃ cittam utpādayitavyam, na
 dharmapraṭiṣṭhitam cittam utpādayitavyam,
 nādharmā- praṭiṣṭhitam cittam
 utpādayitavyam, na kvacit praṭiṣṭhitam
 cittam utpādayitavyam 14.290

kṣetra-vyūha 莊嚴佛土

ta sẽ trang nghiêm quốc độ, thì vị ấy nói
 không chân thật 10.155 ahaṃ kṣetravyūhān
 niṣpādayiṣyāmīti, sa vitatham vadet 10.282

kuśala dharma 善, 善法

đối với tất cả thiện pháp bình đẳng không
 ngã, không chúng sanh, không thọ mạng,
 không con người, thì sẽ chúng ngộ Vô
 thượng chánh đẳng chánh giác 23.206
 nirātmatvena niḥsattvatvena nirjīvatvena
 niṣpudgalatvena samā sā anuttarā
 samyaksambodhiḥ sarvaiḥ kuśalair dharmair
 abhisambudhyate 23.305

kuśala-mūlā 善根, 功德

những Bồ Tát Ma Ha Tát này, không phải chỉ
 có thân cận với một Đức Phật, cũng không
 phải chỉ có trồng căn lành với một Đức Phật
 6.140 bodhisattvā mahāsattvā

ekabuddhaparyupāsītā bhaviṣyanti,
naikabuddhāvaropita kuśalamūlā
bhaviṣyanti 6.275

lakṣaṇa 相

thật sự phải thấy Như Lai tướng không là
tướng 5.137 hi lakṣaṇālakṣaṇatastathāgato
draṣṭavyaḥ 5.275

lakṣaṇa-sāmpadā 具足諸相

Như Lai không nên nhìn thấy qua tướng cụ
túc 20.202 na lakṣaṇasāmpadā tathāgato
draṣṭavyaḥ 20.303

mahā-sattva 大菩薩

ở đây đối với vị Bồ Tát Ma Ha Tát sau khi xả
ly chúng sanh tướng cần phải phát tâm Vô
thượng chánh đẳng chánh giác 14.173
tasmāt tarhi subhūte bodhisattvena
mahāsattvena sarva samjñā vivarjayitvā
anuttarāyāṃ samyak- sambodhau cittam
utpādayitavyam 14.290

madhyāhṇakālasamaya 中日分復

nếu có người nữ hay người nam vào thời
buổi sáng lấy hăng hà sa thân mạng xả thí,
vào thời buổi trưa lại lấy hăng hà sa thân
mạng xả thí, vào thời buổi chiều cũng lấy
hăng hà sa thân mạng xả thí trải qua nhiều
trăm ngàn vạn ức kiếp lấy thân mạng xả thí
Lại có người sau khi nghe Pháp phương tiện
này mà không phỉ báng. Do duyên như vậy,
người này thành tựu được tụ công đức
không thể đo lường, không thể tính đếm
nhiều hơn, huống nữa là sao chép, giữ gìn,
đọc tụng, như thuyết thực hành, chỉ bày,
giảng giải rộng rãi cho người khác 15.178
yaś ca khalu punaḥ subhūte strī vā puruṣo
vā purvāhṇakālasamaye
gaṅgānadīvālukāsamānātmabhāvān
parityajet, evaṃ madhyāhṇakālasamaye

gaṅgānadīvālukā- samānātmabhāvān
 parityajet, sāyāhna- kālasamaye
 gaṅgānadīvālukāsamān- ātmabhāvān
 parityajet, anena paryāyeṇa bahūni
 kalpakoṭinīyutaśatasahasrāṇy- ātmabhāvān
 parityajet, yaś cemaṁ dharmaparyāyaṁ
 śrutvā na pratikṣipet, ayameva tattonidānaṁ
 bahutaraṁ puṇyaskandhaṁ
 prasunuyādaprameyam- asaṁkhyeyam, kaḥ
 punar vādo yo likhitvā
 udgrhṇīyāddhārayedvācayet paryavāpnuyāt,
 parebhyaś ca vistareṇa saṁprakāśayet
 15.292

mahā-kāya 大身

ví như một người đàn ông có thân hoàn bị,
 thân to lớn, hình thể của người ấy như Tu di
 là vua các núi 10.156 tadyathāpi nāma
 subhūte puruṣo bhaved upetakāyo
 mahākāyo yattasyaivaṁ rūpa ātmabhāvaḥ
 syāt tadyathāpi nāma sumeruḥ parvatarājaḥ
 10.282

māṁsa-cakṣu 肉眼

Như Lai có mắt 18.196 saṁvidyate
 tathāgatasya māṁsacakṣuḥ 18.300

manasikāra 作意

hãy tác ý lắng nghe Ta sẽ nói cho ông 2.131
 suṣṭhu ca manasi kuru, bhāṣiṣye 'haṁ 2.273

mṛṣā 虛妄, 誑, 不實, 虛, 妄, 妄言

cái gì là tướng cụ túc thì cái đó hư dối, cái gì
 không là tướng cụ túc thì cái đó không hư
 dối, phải thấy Như Lai tướng không là tướng
 5.137 yāvat subhūte lakṣaṇasaṁpat tāvan
 mṛṣā, yāvad alakṣaṇasaṁpat tāvan na
 mṛṣeti hi lakṣaṇālakṣaṇatastathāgato
 draṣṭavyaḥ 5.275

nādharmah 非非法

Như Lai chứng ngộ hoặc thuyết giảng Pháp này, thì không thể nắm giữ được cũng không thể diễn tả được. Không là Pháp cũng không là phi Pháp 7.145 yo'sau tathāgatena dharmo'bhisambuddho deśito vā, agrāhyaḥ so'nabhilapyah| na sa dharmo nādharmah 7.278

nādharmasamjñā 非非法想

này Tu Bồ Đề, những Bồ Tát Ma Ha Tát này, cũng không khởi lên tưởng Pháp, như vậy không khởi lên tưởng không là Pháp, những vị ấy cũng không khởi tưởng không là tưởng 6.142 nāpi teṣāṃ subhūte bodhisattvānāṃ mahāsattvānāṃ dharmasamjñā pravartate| evaṃ nādharmasamjñā| nāpi teṣāṃ subhūte samjñā nāsamjñā pravartate 6.277

nānābhāvāṃ cittadhārāṃ 種心

có bao nhiêu chúng sanh ở trong bấy nhiêu thế giới hệ này, Ta biết nhiều loại tâm khác nhau của những chúng sanh này 18.198 yāvantah subhūte teṣu lokadhātuṣu sattvāḥ, teṣāṃ ahaṃ nānābhāvāṃ cittadhārāṃ prajānāmi 18.301

nātmadrṣṭika 無我見

đối với chúng sanh có lòng tin yếu kém để nghe Pháp phương tiện này, thì không có kiến về ngã, không có kiến về chúng sanh, không có kiến về thọ mạng, không có kiến về nhân 15.180 na hi śakyāṃ subhūte ayaṃ dharmaparyāyo hīnādhimuktiakaiḥ sattvaiḥ śrotum, nātmadrṣṭikair na sattvadrṣṭikair na jīvadrṣṭikair na pudgaladrṣṭikaiḥ 15.293

nidāna 由緣

này Tu Bồ Đề, ông nghĩ như thế nào? Có người con trai hoặc người con gái dòng họ cao quý sau khi làm đầy bảy loại châu báu trong cõi Tam thiên đại thiên thế giới hệ, rồi

đem cúng dường cho Như Lai A La Hán
 Chánh Đẳng Chánh Giác, thì người con trai
 hoặc người con gái dòng họ cao quý này nhờ
 duyên này có đạt được nhiều tự công đức
 không? Tu Bồ Đề bạch rằng: Bạch Thế Tôn,
 nhiều. Bạch Thiện Thệ, nhiều. Thế Tôn nói
 rằng : Này Tu Bồ Đề, đúng như vậy, đúng
 như vậy. Người con trai hoặc người con gái
 dòng họ cao quý này nhờ duyên này đạt
 được nhiều công đức tự không thể suy lường
 không thể tính bằng con số. Vì sao vậy? Tự
 công đức là tự công đức, Như Lai nói đó
 không là tự. Do vậy được gọi là tự công đức.
 Này Tu Bồ Đề, nếu có tự công đức, thì Như
 Lai không nói là tự công đức là tự công đức.
 19.199 tat kim manyase subhūte yaḥ kaścit
 kulaputro vā kuladuhitā vā imaṃ
 trisāhasramahāsāhasraṃ lokadhātum
 saptaratnaparipūrṇaṃ kṛtvā tathāgatebhyo
 'rhadbhayaḥ samyaksambuddhebhyo dānaṃ
 dadyāt, api nu sa kulaputro vā kuladuhitā
 vā tattonidānaṃ bahu puṇyaskandhaṃ
 prasunuyāt ? subhūtir āha- bahu bhagavan,
 bahu sugata| bhagavān āha- evaṃ etat
 subhūte, evaṃ etat| bahu sa kulaputro vā
 kuladuhitā vā tattonidānaṃ puṇyaskandhaṃ
 prasunuyādaprameyam asaṃkhyeyam| tat
 kasya hetoḥ ? puṇyaskandhaḥ
 puṇyaskandha iti subhūte askandhaḥ sa
 tathāgatena bhāṣitaḥ| tenocyate
 puṇyaskandha iti| sacet punaḥ subhūte
 puṇyaskandho 'bhaviṣyat, na tathāgato
 'bhāṣiṣyat puṇyaskandhaḥ puṇyaskandha iti
 19.302

nimitta-saṃjñā 因緣想

như vậy không trụ vào tướng nhân duyên
4.134 yathā na nimittasamjñāyāmapī
pratitiṣṭhet 4.274

nirātma 無我, 非我

này Tu Bồ Đề, Bồ Tát nào tín giải Pháp vô
ngã là Pháp vô ngã, thì Như Lai A La Hán
Chánh Đẳng Chánh Giác gọi vị ấy là Bồ Tát
Ma Ha Tát 17.195 yaḥ subhūte bodhisattvo
nirātmāno dharmā nirātmāno dharmā ity
adhimucyate, tathāgatenārhatā
samyaksambuddhena bodhisattvo
mahāsattva ity ākhyātaḥ 17. 300

nirvāṇa-dhātu 涅槃性, 涅槃界

có thể độ bằng thần lực, bằng thân nhiếp,
Ta độ cho tất cả vào cảnh giới Niết bàn
không còn phiền não 3.133 te ca mayā
sarve 'nupadhiśeṣe nirvāṇadhātau
parinirvāpayitavyaḥ 3.273

paramāścārya-samanvāgata 第一希有成就, 成滿

có những chúng sanh nào đạt được sự thành
tựu hy hữu bậc nhất, này Tu Bồ Đề, thì ở
đây khi kinh này được thuyết giảng sẽ
không kinh động, không sợ hãi, không
khủng hoảng 14.170
paramāścāryasamanvāgatāste sattvā
bhaviṣyanti, ye iha subhūte sūtre
bhāṣyamāṇe notraśiṣyanti na samtrasiṣyanti
na samtrāsamāpatsyante 14.289

paramāścārya 希法

vô cùng hy hữu 2.129 paramāścāryaṃ
2.272

parīṇitā 付囑

có bao nhiêu Bồ Tát Ma Ha Tát được Như Lai
A La Hán Chánh Đẳng Chánh Giác phó chúc
bằng sự phó chúc tin cậy nhất 2.130 yāvad
eva tathāgatenārhatā samyaksambuddhena

bodhisattvā mahāsattvāḥ parīnditāḥ
paramayā parīndanayā 2.272

parinirvā 般涅槃, 滅度

ta phải làm cho tất cả chúng sanh vào Niết
bàn trong cảnh giới Niết bàn vô dư y 17.187
sarve sattvā mayā anupadhiśeṣe
nirvāṇadhātau parinirvāpayitavyāḥ 17.295

parinirvāpita 得滅度者

có vô số chúng sanh được độ như vậy
nhưng không có chúng sanh nào được độ
3.133 evam aparimāṇānapi sattvān
parinirvāpya na kaścit sattvaḥ parinirvāpito
bhavati 3.273

parṣat-saṃnipāta 大眾, 衆

lúc bấy giờ, Tôn giả Tu Bồ Đề đi đến hội
chúng ấy và ngồi xuống 2.129 tena khalu
punar samayenāyusmān subhūtiḥ tasyām
eva parṣadi saṃnipatito 'bhūtsaṃniṣaṇṇaḥ
2.272

paryāṅkam ābhujya 加趺

chân kiết già, thân giữ thẳng, niệm để trước
mặt 1.128 paryāṅkamābhujya rjūṃ kāyaṃ
praṇidhāya pratimukhīm smṛtimupasthāpya
1.271

pātracīvara 衣鉢

sau khi ăn xong, Ngài trở về cất y bát, rửa
hai chân rồi ngồi xuống chỗ ngồi đã soạn
sẵn 1.128 bhakta piṇḍapātāpratīkrāntaḥ
pātracīvaraṃ pratiśāmya pāḍau prakṣālyā
nyaśīdat prajñāpta evāsane
paryāṅkamābhujya 1.271

piṇḍa 乞食

đi vào thành lớn Xá vệ để khất thực 1.128
śrāvastīm mahā-nagarīm piṇḍāya prāvīkṣat
1.271

piṇḍa-grāha 一合相, 總執

bạch Thế Tôn, nếu có cõi thế giới hệ, thì như vậy có hợp tướng. Cái đó Như Lai nói là hợp tướng, Như Lai nói không là hợp tướng. Do vậy được gọi là hợp tướng 30.218 saced bhagavan lokadhātur abhaviṣyat, sa eva piṇḍagrāho 'bhaviṣyat| yaś ca iva piṇḍagrāhas tathāgatena bhāṣitaḥ, agrāhaḥ sa tathāgatena bhāṣitaḥ| tenocyate piṇḍagrāha iti 30.309

pṛthivī 地, 地大

đầu gối chân phải quỳ xuống đất 2.129
dakṣiṇaṃ jānumaṇḍalaṃ pṛthivyām
pratiṣṭhāpya 2.272

pṛthivī-rajah 地塵

tất cả vi trần trong cõi Tam thiên đại thiên thế giới hệ, thì có nhiều không? 13.163
yāvat trisāhasramahāsāhasrelokadhātau
pṛthivīrajaḥ kaccit, tad bahu bhavet 13.285

prajñā 智, 智慧, 般若

bát nhã, trí tuệ 127 prajñā 271

prajñā-cakṣu 慧眼

Như Lai có mắt tuệ 18.196 samvidyate
tathāgatasya prajñācakṣuḥ 18.300

prajñā-pāramitā nāma 名為般若波羅蜜

được nghe bạch như vậy, Thế Tôn đã nói với Tôn giả Tu Bồ Đề rằng: Pháp phương tiện này gọi là Bát nhã ba la mật như vậy nên chấp nhận và thọ trì 13.162 evam ukte bhagavān āyusmantam subhūtim etad avocat- prajñāpāramitā nāmāyaṃ subhūte dharmaparyāyaḥ| evaṃ cainaṃ dhāraya 13.285

prajñā-pāramitā 般若波羅蜜, 智慧波羅蜜

bát nhã ba la mật 127 prajñāpāramitā 271

prajñāpta 制戒, 所制立, 安置

người phát tâm Bồ Tát thừa, thì không khởi lên ý niệm có sự đoạn diệt của bất kỳ Pháp

27.213 na bodhisattvayānasamprasthitaiḥ
kasyacid dharmasya vināśaḥ prajñapto
nocchedaḥ 27.307

prajñapyate 分別假立, 可知

cho đến những loại nào trong chúng sanh
giới có thể biết, có thể nhận thức được
3.133 yāvān kaścit sattvadhātuḥ
prajñapyamānaḥ prajñapyate 3.273

pramāṇa 量

như vậy hư không phương nam, hư không
phương tây, hư không phương bắc, hư
không hướng dưới, hư không hướng trên, hư
không ở giữa, hư không trong tất cả mười
phương có thể đo lường không? 4.135 evaṃ
dakṣiṇapaścimottarāsu adha ūrdhvaṃ
digvidikṣu samantāddaśasu dikṣu
sukaramākāśasya pramāṇam udgrahītum
4.274

pratiṣṭhita 住

Bồ tát không trụ vào chỗ nào bổ thí 4.134
bodhisattvo 'pratiṣṭhito dānaṃ dadāti 4.274

pudgala-saṃjñā 人想

này Tu Bồ Đề, nếu còn khởi lên tưởng chúng
sanh hoặc tưởng thọ mạng hoặc tưởng con
người, thì không gọi là Bồ Tát 3.133 na sa
subhūte bodhisattvo vaktavyo yasya
sattvasaṃjñā pravarteta, jīvasaṃjñā vā
pudgalasaṃjñā va pravarteta 3.274

pūja 供養

tại chỗ nào trên mặt đất nơi có kinh này
được lưu bố thì chỗ đất đó sẽ có trời, người,
a tu la trong thế giới đến cúng dường
15.181 api tu khalu punaḥ subhūte yatra
pṛthivīpradeśe idaṃ sūtraṃ prakāśayiṣyate,
pūjanīyaḥ sa pṛthivīpradeśo bhaviṣyati sa
devamānuṣāsurasya lokasya 15. 293

puṇya-skandha 功德聚, 功德藏

này Tu Bồ Đề, người đó có tự công đức không thể tính đếm, không thể đo lường, không thể nghĩ bàn 4.135 tasya subhūte puṇyaskandhasya na sukaram pramāṇam udgrahītum 4.274

rājā-cakra-vartī 轉輪聖王

lại nữa nếu Như Lai có được nhìn thấy qua tướng cụ túc, thì Chuyển Luân Vương cũng là Như lai 26.211 sacetpunah subhūte lakṣaṇasaṃpadā tathāgato draṣṭavyo 'bhaviṣyat, rājāpi cakravartī tathāgato 'bhaviṣyat| tasmān na lakṣaṇasaṃpadā tathāgato draṣṭavyaḥ 26.306

rūpa-kāya-pariniṣpattyā 具足色身

Như Lai không được nhìn thấy qua sắc thân cụ túc 20.201 na rūpakāyapariniṣpattyā tathāgato draṣṭavyaḥ 20.302

rūpa-śabda-gandha-rasa-spraṣṭavya-dharma-pratiṣṭhitam 不應住色 聲香味觸法

do vậy, này Tu Bồ Đề, ở đây đối với vị Bồ Tát Ma Ha Tát nên phát tâm trụ như vậy, vị ấy nên phát tâm không trụ chỗ nào. Không trụ nơi sắc phát tâm, không trụ nơi thanh, không trụ nơi hương, không trụ nơi vị, không trụ nơi xúc, không trụ nơi pháp phát tâm 10.155 tasmāt tarhi subhūte bodhisattvena mahāsattvena evam apratiṣṭhitam cittam utpādayitavyam yanna kvacit pratiṣṭhitam cittam utpādayitavyam| na rūpapратиṣṭhitam cittam utpādayitavyam na śabdagandharasaspraṣṭavyadharma-pratiṣṭhitam cittam utpādayitavyam 10.282

rūpiṇa 色, 有形

hoặc có hình tướng hoặc không có hình tướng 3.132 rūpiṇo vā arūpiṇo vā 3.273

śabda-gandha-rasa-spraṣṭavya-dharma

聲香味觸

không trụ vào sắc cần phải bỏ thí, không trụ
vào thanh, hương, vị, xúc, pháp cần phải bỏ
thí 4.134 na

śabdagandharasaspraṣṭavyadharmeṣu
pratiṣṭhitena dānaṁ dātavyam 4.274

sad-dharma 妙法, 正法

có chúng sanh nào trong tương lai, vào thời
vị lai, ở đời sau năm trăm năm cuối, trong
thời chánh Pháp hoại diệt 6.138 kecit sattvā
bhaviṣyantyanāgate'dhvani paścime kāle
paścime samaye paścimāyāṁ pañcaśatyāṁ
saddharmavipralopakāle vartamāne 6.275

saddharma-vipralopa 末法, 法滅

bạch Thế Tôn, có chúng sanh nào trong thời
tương lai, trong thời kỳ cuối, năm trăm năm
trong khoảng thời gian cuối, thời kỳ chánh
Pháp hoại diệt khi nghe kinh này sẽ khởi tín
tâm không? Thế Tôn nói rằng: Này Tu Bồ
Đề, không có chúng sanh tức không không
là chúng sanh. Vì sao vậy? Này Tu Bồ Đề,
chúng sanh là chúng sanh, này Tu Bồ Đề,
Như Lai nói tất cả chúng sanh không là
chúng sanh. Do vậy được gọi là chúng sanh
21.204 asti bhagavan kecit sattvā
bhaviṣyantyanāgate'dhvani paści me kāle
paścime samaye paścimāyāṁ pañcaśatyāṁ
saddharmavipralope vartamāne, ya
imānevaṁrūpān dharmān śrutvā
abhiśraddhāsyanti| bhagavān āha- na te
subhūte sattvā nāsattvāḥ| tat kasya hetoḥ ?
sattvāḥ sattvā iti subhūte sarve te subhūte
asattvāstathāgatena bhāṣitāḥ| tenocyante
sattvā iti 21.303

sādhu sādhu 善哉

lành thay 2.131 sādhu 2.272

sakṛdāgāmi-phalaṁ 斯陀含果

ta đắc quả Tư Đà Hàm không? 9.150 mayā
sakṛdāgāmiphalaṃ prāptam iti 9.280

śākyamunirnāma 號釋迦牟尼

Như Lai A La Hán Chánh Đẳng Chánh Giác
chứng đắc không có Pháp nào mà Pháp đó
là Vô thượng chánh đẳng chánh giác, do vậy
Nhiên Đẳng Như Lai thọ ký cho Ta rằng:
Trong thời tương lai, khi còn trẻ ông sẽ là
Như Lai A La Hán Chánh Đẳng Chánh Giác
hiệu là Thích Ca Mâu Ni 17.190 yasmāt tarhi
subhūte tathāgatenārhatā
samyaksambuddhena nāsti sa kaścid
dharma yo 'nuttarāṃ
samyaksambodhimabhisambuddhaḥ tasmād
ahaṃ dīpaṃkareṇa tathāgatena vyākṛta
bhaviṣyasi tvaṃ māṇava anāgate'dhvani
śākyamunirnāma tathāgato'rhan
samyaksambuddha 17.297

saṃdhāya 密意, 據

do vậy, mật ý này được Như Lai nói 6.143
tasmād iyaṃ tathāgatena saṃdhāya
vāgbhāṣitā 6.277

saṃjñin 想, 有想

hoặc có tướng hoặc không có tướng hoặc
cũng không có tướng cũng không không có
tướng 3.132 saṃjñino vā asaṃjñino vā
naivasamjñino nāsamjñino vā 3.273

sampatti 具足, 圓滿

bạch Thế Tôn, phàm cái gì là tướng cụ túc
thì chính cái đó Như Lai nói không có tướng
cụ túc 5.137 yā sā bhagavan
lakṣaṇasampattatathāgatena bhāṣitā
saivālakṣaṇasampat 5.725

saṃskṛta 有爲

như tinh tú, nhậm mắt, ngọn đèn / như
huyễn hóa, sương rơi, bọt nước / như giấc
mơ, chớp sáng, áng mây / Pháp hữu vi như

vây hãy quán 32.222 tārakā timiraṃ dīpo
māyāvaśyāya budbudam | svapnaṃ ca
vidyudabhraṃ ca evaṃ draṣṭavya saṃskṛtam
|| tathā prakāśayet, tenocyate |
saṃprakāśayediti|| 32.311

saṃvidyate 容 , 成就

Pháp thì không có liễu ngộ, không có chứng
đắc 22.206 anurapi tatra dharmo na
saṃvidyate nopalabhyate 22.304

samyak-saṃbodhi 三藐三菩提 , 正徧智 ,
正等菩提

không có Pháp nào mà Pháp đó Như Lai
chứng đắc Vô thượng chánh đẳng chánh
giác trong thời của Nhiên Đăng Như Lai A La
Hán Chánh Đẳng Chánh Giác 17.189 nāsti
sa bhagavan kaścid dharmo yas
tathāgatena dīpaṃkarasya

tathāgatasyārhaṭaḥ

samyaksaṃbuddhasyāntikād anuttarāṃ
samyaksaṃbodhimabhisambuddhaḥ 17.296

sarva-saṃjñāpagatā 出離/息/捨離/除一切想

vì Phật Thế Tôn là hết mọi tướng 14.170
sarvasaṃjñāpagatā hi buddha bhagavantaḥ
14.288

sattva 衆生

có những chúng sanh đã vào Niết bàn,
nhưng không có chúng sanh nào vào Niết
bàn 17.187 evaṃ sa sattvān parinirvāpya na
kaścit sattvaḥ parinirvāpito bhavati 17.296

sattva-dhātu 衆生界 , 有情界

này Tu Bồ Đề, có bao nhiêu loại chúng sanh
trong chúng sanh giới 3.132 yāvantāḥ
subhūte sattvāḥ sattvadhātau
sattvasaṃgrahaṇa saṃgrhītā 3.273

sattva-saṃjñā 衆生想

này Tu Bồ Đề, nếu Bồ Tát khởi lên tưởng
chúng sanh vị ấy không được gọi là Bồ Tát

3.133 sacet subhūte bodhisattvasya
sattvasamjñā pravarteta, na sa bodhisattva
iti vaktavyaḥ 3.273

satya 實

này Tu Bồ Đề, Như Lai chỉ bày Pháp được
chứng ngộ là tư duy. Pháp này không thật
cũng không hư 14.175 api tu khalu punaḥ
subhūte yas tathāgatena dharmo
'bhisambuddho deśito nidhyātaḥ, na tatra
satyaṁ na mṛṣā 14.291

satya-vādī 真語

Như Lai nói lời thật, Như Lai nói lời chân
thật, nói lời như thật, nói lời không trái
ngược. Như Lai không nói lời xa là sự thật
14.175 bhūtavādī subhūte tathāgataḥ,
satyavādī tathāvādī ananyathāvādī
tathāgataḥ, na vitathavādī tathāgataḥ
14.291

śīrobhir-abhivandya 頂禮

sau khi đi đến đánh lễ dưới chân của Thế
Tôn 1.129 upasamkramya bhagavataḥ
pādaśīrobhirabhivandya 1.271

Śrāvastī 舍衛城

một thời Phật ở tại nước Xá vệ 1.127
ekasmin samaye bhagavān śrāvastyāṁ
viharati sma 1.271

śreṣṭhayāna 無上乘 / ~ 微妙 / ~ 最勝 / ~
最尊 / ~ 上首

Như Lai thuyết Pháp phương tiện này vì lợi
ích cho những chúng sanh phát tâm Tối
thượng thừa, vì lợi ích phát tâm Vô thượng
thừa, tri kiến này đã khởi lên trong con,
trước đây con chưa từng nghe một Pháp
phương tiện giống như vậy, có những Bồ
Tát thành tựu công đức hy hữu bậc nhất,
ở đây khi được nghe thuyết Kinh này sẽ
khởi lên thật tướng 14.167 yāvad ayaṁ

subhute strī vā puruṣo vā yāvantas
 trisāhasramahāsāhasre lokadhātu
 sumeravaḥ parvatarājānaḥ, tāvato rāsīn
 saptānām ratnānām abhisamhṛtya
 tathāgatebhyo 'rhadbhayaḥ
 samyaksambuddhebhyo dānam dadyāt,
 yaśca kulaputro vā kuladuhitā vā itaḥ
 prajñāpāramitāyā dharmaparyāyād
 antaśaścatuspādikāmapi gāthāmudgrhya
 parebhyo deśayet, asya subhūte
 puṇyaskandhasya asau paurvakaḥ
 puṇyaskandhaḥ śatatamīmapi kalām nopaiti,
 yāvadupaniṣadamapi na kṣamate 24.305

Tathāgata 如來，佛世尊，多他阿伽陀

Như Lai có được thấy qua tướng cụ túc
 không? 5.136 lakṣaṇasaṃpadā tathāgato
 draṣṭavyaḥ 5.275

Tathāgatenārhatāsamyaksambuddha

如來阿羅漢正等覺

có bao nhiêu Bồ Tát Ma Ha Tát được Như Lai
 A La Hán Chánh Đẳng Chánh Giác nhiếp thọ
 bằng sự hộ niệm ân cần nhất 2.129 yāvad
 eva tathāgatenārhatāsamyaksambuddhena
 bodhisattvā mahāsattvā anuparigrhītāḥ
 paramaṇānugraheṇa 2.272

trisāhasramahāsāhasram lokadhātu

三千大千世界

có người con trai hoặc người con gái dòng
 họ cao quý sau khi lấy bảy loại châu báu làm
 đầy cõi Tam thiên đại thiên thế giới hệ rồi
 đem cúng dường cho các Như Lai A La Hán
 Chánh Đẳng Chánh Giác, thì người con trai
 hoặc người con gái dòng họ cao quý đó, do
 duyên từ đó có được nhiều tự công đức
 không? 8.145 yaḥ kaścit kulaputro vā
 kuladuhitā vā imaṃ
 trisāhasramahāsāhasram lokadhātum

saptaratnaparipūrṇaṁ kṛtvā tathāgatebhyo
'rhadbhayaḥ samyak sambuddhebhyo dānaṁ
dadyāt, api nu sa kulaputro vā kuladuhitā
vā tattonidānaṁ bahu puṇyaskandhaṁ
prasunuyāt 8.278

triṣṭradakṣiṇīkṛtya / dakṣiṇīya 供養

đi nhiều bên phải Thế Tôn ba vòng rồi ngồi
xuống một bên 1.129 bhagavantaṁ
triṣṭradakṣiṇīkṛtya ekānte nyaṣīdan 1.271

udgrhītaḥ 取, 受, 受持, 所取, 所持, 所攝, 持,
攝

đó là Pháp không không là Pháp, chỉ vì
người phạm ngu chấp vào cái đó 30.218 na
sa dharmo nādharmah| sa ca
bālapṛthagjanair udgrhītaḥ 30.310

udgrahītum 校

hư không ở phương đông có thể đo lường
không? 4.135 sukaraṁ pūrvasyām diśi
ākāśasya pramāṇam udgrahītum 4.274

upasamkrāmati 往詣

tại nơi có Thế Tôn thì nơi đó có nhiều vị tỳ
kheo đến gần 1.128 atha khalu sambahulā
bhikṣavo yena bhagavāṁs
tenopasaṁkrāman 1.271

upeta-kāya 具足身/ 圓滿身

Như Lai nói người nam này có thân hoàn bị
là thân lớn, bạch Thế Tôn, Như Lai nói
không là thân. Do vậy được gọi thân hoàn bị
là thân lớn 17.193 yo'sau bhagavaṁs
tathāgatena puruṣo bhāṣita upetakāyo
mahākāya iti, akāyaḥ sa bhagavaṁs
tathāgatena bhāṣitaḥ| tenocyate upetakāyo
mahākāya iti 17.298

uttarā saṁghātī 上衣, 鬱多羅僧衣

sau khi sửa y tăng già lê một bên 2.129
ekāṁsam uttarāsaṅgaṁ kṛtvā 2.272

vajra 金剛

kim cương năng đoạn 127 vajracchedikā
271

vajracchedikā 金剛能斷

kim cương năng đoạn bát nhã ba la mật 127
vajracchedikā prajñāpāramita 271

Vajracchedikā prajñāpāramitāsūtra

金剛能斷般若波羅蜜

kinh Kim cương năng đoạn bát nhã ba la
mật 127 Vajracchedikā
prajñāpāramitāsūtram 271

vipāka 果報, 異熟, 異熟因, 異熟果, 現報

nên biết quả dị thực không thể nghĩ bàn
16.186 asya acintya eva vipākaḥ
pratikāṅkṣitavyaḥ 16.295

vīrya 精進

có bao nhiêu vi trần trong cõi Tam thiên đại
thiên thể giới hệ, thì có bấy nhiêu đồng như
cõi thể giới hệ đó được người con trai hoặc
người con gái dòng họ cao quý làm thành với
sự tinh tấn không thể nghĩ bàn. Như vậy
được gọi là tập hợp bụi 30.216 yāvanti
trisāhasra- mahāsāhasrelokadhātau
prthivīrajāmsi, tāvatāṁ
lokadhātūnāmevaṁrūpaṁ maṣim kuryāt
yāvadevamasamkhyeyena vīryeṇa
tadyathāpi nāma paramāṇusamcayāḥ
30.309

viśama 差別, 不平等, 不同

lại nữa, này Tu Bồ Đề, Pháp này thì đồng
nhất không có dị biệt. Do vậy được gọi là Vô
thượng chánh đẳng chánh giác 23.206 api
tu khalu punaḥ subhūte samah sa dharmo
na tatra kaścid viśamaḥ| tenocyate anuttarā
samyaksambodhir iti 23.304

vyāpādasamjñā 恨想

này Tu Bồ Đề, nếu lúc bấy giờ, Ta có ngã
tưởng thì sân hận tưởng cũng có mặt

14.172 sacen me subhūte tasmin samaye
ātmasaṃjñā abhaviṣyat, vyāpādasamjñāpi
me tasmin samaye 'bhaviṣyat 14.289

vyūhā 莊嚴

này Tu Bồ Đề, nếu Bồ Tát nói như vậy: Ta
sẽ thành tựu sự trang nghiêm quốc độ, thì
người ấy nói xa lìa sự thật 17.194 yaḥ
subhūte bodhisattva evaṃ vadet- ahaṃ
kṣetravyūhānṣpādayiṣyāmīti, sa vitathaṃ
vadet 17.299

yathā 如

như vậy cần phải thành tựu 2.131 yathā
pratipattavyaṃ 2.273

yāvatya tāvatya.....

này Tu Bồ Đề, ông nghĩ như thế nào? Có
bao cát của sông Hằng là con sông lớn thì
có bấy nhiêu sông Hằng như vậy. Và có bao
nhiều cát của hằng hà sa sông Hằng thì có
bấy nhiêu thế giới hệ. Vậy những thế giới hệ
này có nhiều không? 18.197 tat kim
manyase subhūte yāvatyo gaṅgāyāṃ
mahānadyāṃ vālukāḥ, tāvatya eva
gaṅgānadyo bhavyeṣu, tāsu vā vālukāḥ,
tāvantaś ca lokadhātavo bhavyeṣu, kaccid
bahavaste lokadhātavo bhavyeṣu ? 18.301