

**THIỆN PHÚC**

**SƠ LƯỢC VỀ THIỀN ĐẠI THỪA  
VÀ TỐI THƯỢNG THỪA**



**SUMMARIES OF THE MAHAYANA ZEN  
& THE ZEN OF THE HIGHEST VEHICLE**

**TẬP II  
VOLUME II**

*Copyright © 2024 by Ngoc Tran. All rights reserved.*

*No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage or retrieval system without the prior written permission of the author, except for the inclusion of brief quotations. However, staff members of Vietnamese temples who want to reprint this work for the benefit of teaching of the Buddhadharma, please contact Ngoc Tran at (714) 778-2832.*

## **Mục Lục Tập II**

### **Table of Content Volume II**

<i>Mục Lục—Table of Content</i>	729
<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	733
<i>Phần Bốn (B)—Part Four (B): Tu Tập Thiền Đại Thừa—Cultivation of the Mahayana Zen</i>	743
<i>Chương Bốn Mươi Bảy—Chapter Forty-Seven: Vai Trò Của Tánh Không Trong Tu Tập Thiền Đại Thừa—Roles of Sunyata or Emptiness In Cultivation of Mahayana Zen</i>	745
<i>Chương Bốn Mươi Tám—Chapter Forty-Eight: Pháp Môn Công Truyền &amp; Bí Truyền Của Thiền Tông Sau Tổ Bồ Đề Đạt Ma—The Exoteric &amp; Esoteric Methods of Zen After Bodhidharma</i>	775
<i>Chương Bốn Mươi Chín—Chapter Forty-Nine: Tu Tập Thiền Đại Thừa Trước Thời Công Án—Mahayana Zen Practices Before the System of Koan</i>	791
<i>Chương Năm Mươi—Chapter Fifty: Sơ Lược Về Thiền Lý Theo Các Truyền Thống Thiền Đại Thừa—A Summary of Zen Theories In the Traditions of The Mahayana Zen</i>	803
<i>Chương Năm Mươi Một—Chapter Fifty-One: Sơ Lược Về Thiền Tập Theo Các Truyền Thống Thiền Đại Thừa—A Summary of Zen Practices In the Traditions of The Mahayana Zen</i>	807
<i>Chương Năm Mươi Hai—Chapter Fifty-Two: Thiền Chỉ &amp; Thiền Tuệ Giác—Samatha &amp; Insight Meditation</i>	817
<i>Chương Năm Mươi Ba—Chapter Fifty-Three: Các Đối Tượng Thiền Quán Theo Kinh Trường Bộ—Objects Of Meditation in the Digha Nikaya</i>	857
<i>Chương Năm Mươi Bốn—Chapter Fifty-Four: Tu Tập Thiền Của Bậc Bồ Tát—Practices of Zen of Bodhisattvas</i>	873
<i>Chương Năm Mươi Lăm—Chapter Fifty-Five: Tu Tập Thiền Đại Thừa Theo Tinh Thần Của Sáu Ba La Mật—Practices of Mahayana Zen in the Spirit of the Six Paramitas</i>	895
<i>Chương Năm Mươi Sáu—Chapter Fifty-Six: Tu Tập Theo Truyền Thống Thiền Của Khất Sĩ—Practices In the Zen Tradition of the Mendicants</i>	909
<i>Chương Năm Mươi Bảy—Chapter Fifty-Seven: Thiền Tọa—Sitting Meditation</i>	925
<i>Chương Năm Mươi Tám—Chapter Fifty-Eight: Tu Tập Thiền Định Về Tâm Là Chăn Tâm Mà Chăn Tâm Không Khác Gì Chăn Trâu—Zen Cultivation of the Mind Means Mind-Herding; And Mind-Herding Is Not Different From Ox-Herding</i>	957
<i>Chương Năm Mươi Chín—Chapter Fifty-Nine: Pháp Quán Tưởng Trong Thiền Đại Thừa—Methods of Contemplation in the Mahayana Zen</i>	969
<i>Chương Sáu Mươi—Chapter Sixty: Quán Chiếu Về Tánh Không Trong Tu Tập Thiền Đại Thừa—Contemplation on Emptiness In Cultivation of the Mahayana Zen</i>	1003

<i>Phần Năm—Part Five: Tu Tập Thiền Tối Thượng Thừa—Cultivation of the Zen of the Highest Vehicle</i>	1017
<i>Chương Sáu Mười Một—Chapter Sixty-One: Sơ Lược Về Thiền Tối Thượng Thừa—A Summary of the Zen of the Highest Vehicle</i>	1019
<i>Chương Sáu Mười Hai—Chapter Sixty-Two: Niêm Hoa Vi Tiểu: Thông Điệp Đầu Tiên Của Đức Phật Về Thiền Đốn Ngộ—Buddha Held Up a Flower and Kasyapa Smiled: The Buddha's First Message on the Sudden-Enlightened Zen</i>	1027
<i>Chương Sáu Mười Ba—Chapter Sixty-Three: Bát Câu Nghĩa Đóng Vai Trò Then Chốt Trong Thiền Đại Thừa &amp; Tối Thượng Thừa—Eight Fundamental Principles Play the Key Role in Mahayana Zen &amp; the Zen of the Highest Vehicle</i>	1033
<i>Chương Sáu Mười Bốn—Chapter Sixty-Four: Tối Thượng Thừa Đốn Giáo—Sudden Teachings of the Highest Vehicle</i>	1053
<i>Chương Sáu Mười Lăm—Chapter Sixty-Five: Đốn Giáo &amp; Tiệm Giáo Theo Kinh Pháp Bảo Đàn—Sudden and Gradual Teachings in the Point of View of the Jewel Platform Sutra</i>	1065
<i>Chương Sáu Mười Sáu—Chapter Sixty-Six: Pháp Hoa Tam Muội—Saddharma-Pundarika-Samadhi</i>	1073
<i>Chương Sáu Mười Bảy—Chapter Sixty-Seven: Giác Ý Tam Muội—Bodhyanga-Samadhi</i>	1077
<i>Chương Sáu Mười Tám—Chapter Sixty-Eight: Nhất Hạnh Tam Muội—Single Conduct Samadhi</i>	1081
<i>Chương Sáu Mười Chín—Chapter Sixty-Nine: Muốn Tu Tập Thiền Tối Thượng Thừa Phải Đi Qua Tám Con Đường Thánh—Wanting to Cultivate the Zen of the Highest Vehicle Practitioners Must Get By the Noble Eightfold Path</i>	1085
<i>Chương Bảy Mười—Chapter Seventy: Muốn Tu Tập Thiền Tối Thượng Thừa Phải Tu Tập Tứ Niệm Xứ—Wanting to Cultivate the Zen of the Highest Vehicle Practitioners Must Cultivate Four Kinds of Mindfulness</i>	1121
<i>Chương Bảy Mười Một—Chapter Seventy-One: Muốn Tu Tập Thiền Tối Thượng Thừa Phải Hành Giả Thấy Được Mặt Mũi Của Thực Tại—Wanting to Cultivate the Zen of the Highest Vehicle Practitioners Must See the True Face of Reality</i>	1141
<i>Chương Bảy Mười Hai—Chapter Seventy-Two: Pháp Vô Niệm Trong Thiền Đốn Ngộ—Free From Thought in the Sudden-Enlightened Zen</i>	1149
<i>Chương Bảy Mười Ba—Chapter Seventy-Three: Trong Mỗi Niệm Đều Tự Thấy Bản Tính Của Chính Mình—To See Your Own Nature in Every Thought</i>	1159
<i>Chương Bảy Mười Bốn—Chapter Seventy-Four: Kiến Tánh Thành Phật—Seeing One's Own Nature and Becoming A Buddha</i>	1163
<i>Phần Sáu—Part Six: Phụ Lục—Appendices</i>	1173
<i>Phụ Lục A—Appendix A: Tâm Thức: Dòng Chảy Bất Tuyệt Của Sự Sinh Tồn—Mind: Unceasing Flux of What We Call 'Existence'</i>	1175
<i>Phụ Lục B—Appendix B: Dập Tắt Dòng Suy Tưởng Và Làm Sáng Tỏ Tâm Tính—To Stop the Flow of Thoughts and to Clear the Mind</i>	1177
<i>Phụ Lục C—Appendix C: Tâm Là Đối Tượng Trong Tu Tập Thiền Quán—Minds As Objects In Meditation Practices</i>	1181
<i>Phụ Lục D—Appendix D: Niệm Xứ Của Tâm—Abidings of the Mind</i>	1187

<i>Phụ Lục E—Appendix E: Hành Giả Nên Luôn Giữ Cho Tâm Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh—Practitioners Should Always Maintain an Un-Agitated Mind Under All Circumstances</i>	1197
<i>Phụ Lục F—Appendix F: Điều Phục Vọng Tâm—To Tame Deluded Mind</i>	1201
<i>Phụ Lục G—Appendix G: Tu Tập Tâm Bằng Thiền Quán—Cultivation of the Mind Through Practices of Meditation &amp; Contemplation</i>	1219
<i>Phụ Lục H—Appendix H: Tu Tâm Là Tự Kiểm Soát &amp; Làm Chủ Lấy Tâm Minh—To Cultivate the Mind Means to Control &amp; to Be Self-Mastery of the Mind</i>	1239
<i>Phụ Lục I—Appendix I: Tâm Ngoại Vô Pháp—Outside the Mind, There Is No Other Thing</i>	1247
<i>Phụ Lục J—Appendix J: Thấy Và Nghe Bằng Cái Tâm Bất Sanh—See &amp; Listen With the Unborn Mind</i>	1251
<i>Phụ Lục K—Appendix K: Tu Tập Để Hiểu Được Tâm Bất Khả Đắc—To Cultivate to Comprehend the Mind Is Ungraspable</i>	1255
<i>Phụ Lục L—Appendix L: Cái Ngã Nào Là Cái Ngã Thật?—Which Is the True “Self”?</i>	1259
<i>Phụ Lục M—Appendix M: Cái Tâm Không Hiểu Đó Là Phật, Chứ Chẳng Có Cái Nào Khác!—The Mind That Does Not Understand Is the Buddha; There Is No Other!</i>	1263
<i>Phụ Lục N—Appendix N: Tâm Bất Nhị—The Non-Dual Mind</i>	1265
<i>Phụ Lục O—Appendix O: Những Lời Phật Dạy Về Tu Tâm Trong Giáo Điển Phật Giáo—The Buddha’s Teachings on Cultivations of the Mind In Buddhist Scriptures</i>	1269
<i>Phụ Lục P—Appendix P: Thấy Được Mặt Mũi của Thực Tại—To See the True Face of Reality</i>	1287
<i>Phụ Lục Q—Appendix Q: Biết Được Bản Chất Của Chính Mình—To Know One’s Own Nature</i>	1293
<i>Phụ Lục R—Appendix R: Thiền và Tánh Không—Zen and Sunyata</i>	1295
<i>Phụ Lục S—Appendix S: Đốn Giáo Tiệm Giáo—Teachings of Sudden and Gradual Enlightenments</i>	1309
<i>Phụ Lục T—Appendix T: Thiền &amp; Sự Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Này—Zen &amp; the Liberation In This Very Life</i>	1317
<i>Phụ Lục U—Appendix U: Tâm Thanh Tịnh Phật Độ Thanh Tịnh—Pure Mind, the Buddha Land Is Pure</i>	1325
<i>Phụ Lục V—Appendix V: Bản Lai Diện Mục—Original Form</i>	1329
<i>Phụ Lục W—Appendix W: Thiền Hành—Walking Meditation</i>	1333
<i>Phụ Lục X—Appendix X: Tu Tập Thiền Theo Phật Giáo Mật Tông—Zen Practices In the Tantric Buddhism</i>	1343
<i>Phụ Lục Y—Appendix Y: Thiền Lý &amp; Thiền Tập Trong Tông Lâm Tế—Zen Theories &amp; Practices In the Lin-Chi School</i>	1397
<i>Phụ Lục Z—Appendix Z: Thiền Lý &amp; Thiền Tập Trong Tông Tào Động—Zen Theories &amp; Practices In the Ts’ao Tung School</i>	1417
<i>Phụ Lục AA—Appendix AA: Tào Động Mặc Chiếu Thiền—Silent Illumination Zen of The Ts’ao Tung School</i>	1437

*Phụ Lục BB—Appendix BB: Thiền Lý & Thiền Tập Trong Phật Giáo Việt Nam—Zen  
Theories & Practices in Vietnamese Buddhism* 1449

*Tài Liệu Tham Khảo—References* 1467

## *Lời Đầu Sách*

Theo Phật giáo, có năm loại thiền tập. Thứ nhất là Phàm Phu Thiền, loại Thiền dành cho tất cả mọi người, giúp ta tập trung và kiểm soát tâm, là loại thiền không chứa đựng nội dung triết lý hay tôn giáo. Thiền phàm phu là thứ thiền thực hành thuần túy vì tin rằng nó có thể cải thiện sức khỏe tinh thần lẫn thể xác. Tuy nhiên, dù thiền phàm phu có ích lợi rất nhiều trong việc tu tập hơn là đọc vô số sách đạo đức triết học, vẫn không thể giải quyết được vấn đề nền tảng của con người và mối tương quan của con người và vũ trụ, vì nó không thể phá vỡ được cái mê hoặc cơ bản về chính mình của hạng người thường, là mình rõ ràng khác với vũ trụ. Thứ nhì là Ngoại Đạo Thiền, loại Thiền theo con đường bên ngoài Phật giáo, thí dụ như phép Yoga của Ấn Độ, phép tĩnh tọa của Khổng giáo, hay phép tĩnh tâm thực hành của Ki Tô giáo, vân vân. Một khía cạnh của thiền ngoại đạo là nó thường được thực hành để luyện các năng lực hoặc kỹ năng siêu nhiên khác nào đó ngoài tầm với của người thường, chẳng hạn như đi chân trần trên những lưỡi kiếm bén, hoặc nhìn những con chim sẽ khiến chúng trở nên tê liệt. Một khía cạnh khác của thiền ngoại đạo là thực hành để được tái sinh vào các cõi trời. Tất cả những khía cạnh này đều không phải là mục tiêu của thiền Phật giáo; mục tiêu tối thượng của người tu thiền Phật giáo là giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não và thành Phật. Thứ ba là Tiểu Thừa Thiền, loại Thiền nhằm chỉ dạy chúng ta cách đưa từ trạng thái tâm này đến trạng thái tâm khác, thí dụ như từ mê mờ đến giác ngộ. Tuy nhiên, Thiền Tiểu Thừa chỉ chú trọng đến sự an tâm của một mình mình mà thôi. Mục đích của Thiền Tiểu Thừa là đạt được một trong tứ Thánh quả của Tiểu Thừa. Thứ tư là Đại Thừa Thiền, loại Thiền được chuyên chở bằng cỗ xe lớn. Đây chính là một loại thiền Phật giáo vì mục đích của nó là kiến tánh ngộ đạo trong cuộc sống hằng ngày của mình. Thiền Đại Thừa nhấn mạnh về hai loại không: Ngã không (Nhân không) và Pháp không. Trong thực hành thiền Đại thừa, khởi đầu là ý thức về chân tánh, nhưng khi đã ngộ thì chúng ta mới nhận ra rằng tọa thiền còn hơn là một phương tiện để ngộ, vì tọa thiền là sự thực hiện thật sự của chân tánh. Trong Thiền Đại Thừa thì đối tượng là giác ngộ, nên người ta dễ nhận lầm tọa thiền chỉ là một phương tiện mà thôi. Kỳ thật tất cả những vị Thầy đã ngộ đạo đều cho rằng tọa thiền chính là sự thực hiện của Phật tánh vốn có

chứ không phải chỉ là một kỹ thuật để đạt được sự ngộ đạo. Nếu tọa thiền không khác hơn một kỹ thuật như thế, người ta sẽ thấy rằng sau khi ngộ đạo thì tọa thiền sẽ không còn cần thiết nữa. Nhưng chính Đạo Nguyên đã chỉ rõ rằng ngược lại mới đúng, càng chứng ngộ sâu càng thấy cần thực hành. Thứ năm là Tối Thượng Thừa Thiền, loại Thiền đỉnh cao cùng tốt của thiền trong Phật giáo. Thiền Tối Thượng Thừa nhấn mạnh về sự không tịch của Tự Tánh hay tự tánh trống không và tĩnh lặng. Cái không về tự tính nghĩa là gì? Đây là vì không có sự sinh ra của ngã thể, tức là sự đặc thù hóa là cấu trúc của tự tâm chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ rằng thực ra những sự vật đặc thù như thế chỉ là ảo tưởng, chúng không có tự tính, do đó mà bảo rằng chúng là không. Trạng thái không tịch của tự tánh cũng là trạng thái của niết bàn. Thiền này được thực hành bởi chư Phật trong quá khứ như Phật Thích Ca Mâu Ni và Phật A Di Đà. Đây là sự biểu lộ của sự sống tuyệt đối, sự sống trong hình thức tinh khiết nhất. Đây là cách tọa thiền mà thiền sư Đạo Nguyên bênh vực, nó không dính dáng gì đến việc phấn đấu để ngộ hay đạt được bất cứ một đối tượng nào khác. Trong phương pháp thực hành cao nhất này, phương tiện và cứu cánh là một.

Trong tập sách này chúng ta hầu như chỉ đề cập nhiều nhất đến Thiền Đại Thừa và Tối Thượng Thừa. Đại thừa xuất hiện vào khoảng thế kỷ thứ I trước CN, nói là cỗ xe lớn vì tông chỉ của nó là giúp được nhiều người cùng giải thoát. Kỳ thật chủ đích của Đại thừa là cứu độ nhứt thiết chúng sanh. Một trong những điểm tối quan trọng của Phật giáo Đại thừa là nó nhấn mạnh đến giá trị của người tại gia. Nó cho rằng những người thế tục cũng có thể đạt tới đại giác và Niết bàn nếu người ấy chịu cố công tu hành. Phật giáo Đại Thừa đưa ra những giáo lý mạch lạc về tánh không và chân như, vân vân. Những nhà Đại Thừa tin rằng chư pháp đều là “không”, theo ý nghĩa mỗi pháp không là gì cả trong tự thân của chúng, và tự thân của chúng cũng không là gì cả. Do vậy, bất cứ pháp nào cũng không thể phân biệt được với các pháp khác. Kết quả là tất cả các pháp đều hoàn toàn không thực và đều giống như nhau. Tánh không nói trên có thể được xem như là chân như, khi người ta nhận thức mỗi sự vật hoàn toàn đúng như chúng thực là, không thêm bớt điều gì. Chỉ có một chân như duy nhất, và thế giới đa dạng chỉ được dựng lên bằng trí tưởng tượng của chúng ta mà thôi. Nếu tất cả là một và như nhau thì cái tuyệt đối cũng sẽ giống với cái tương đối, vô vi cũng như hữu vi, và niết bàn cũng giống như luân hồi. Vì thế



những nhà Đại Thừa đi đến kết luận: “Trí tuệ chân thật phải vượt lên trên tánh nhị biên của cả chủ thể và khách thể, cũng như sự xác định và phủ định.”

Đại Thừa không những là một triết lý và tâm lý phát triển cao độ và thâm sâu, mà nó cũng là một cỗ xe năng động để đạt thành Phật quả. Giáo pháp tu tập căn bản của Đại Thừa là việc tu tập Lục Độ Ba La Mật, trong đó trí tuệ viên mãn là cái đỉnh cao nhất, vì sự hiểu biết trực tiếp sâu sắc về tánh không sẽ biến đổi việc thực hành bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn và thiền định thành viên mãn. Vai trò của trí tuệ viên mãn thật là độc đáo trong sáu đức hạnh viên mãn, vì dưới ánh sáng của trí tuệ viên mãn, chúng ta thấy rõ tánh không của chủ thể, khách thể cũng như hành động của năm đức hạnh kia. Thí dụ như trong việc bố thí, chính trí tuệ viên mãn khiến cho chúng ta hiểu được tính không của chủ thể hay người cho, tính không của khách thể hay người nhận, và tính không của tặng vật. Tương tự, trong đức hạnh viên mãn của trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, và thiền định, chính là do sự hiểu biết trí tuệ viên mãn mà chúng ta có thể hiểu được sự thanh tịnh hay tính không của chủ thể, khách thể, và hành động hiện diện trong từng phạm vi hành động. Hành trì sáu đức hạnh viên mãn đưa đến việc thủ đắc công đức và kiến thức. Đức hạnh bố thí, trì giới, và nhẫn nhục viên mãn sẽ dẫn đến sự tích lũy công đức; trong khi thiền định và trí tuệ viên mãn lại dẫn đến sự tích lũy kiến thức cần thiết cho việc tu tập; đức hạnh tinh tấn cần thiết cho cả công đức và kiến thức. Cả hai thứ công đức và kiến thức đều tối cần thiết cho việc tu tập để đạt thành Phật quả. Ngoài ra, bốn tâm vô lượng hay bốn đức hạnh phát sinh ra các đức hạnh cứu độ vị tha. Chúng là những đại nguyện của những bậc giác ngộ muốn giải thoát chúng sanh. Những bậc giác ngộ này dùng đủ mọi phương tiện thiện xảo để độ mình độ người.

Kỳ thật, Thiền Đại Thừa và Thiền Tối Thượng Thừa bổ sung cho nhau. Khi được thực hành đúng bạn ngồi trong niềm tin kiên định rằng tọa thiền chính là thể hiện Chân tánh không ô nhiễm của mình, và đồng thời bạn ngồi trong niềm tin trọn vẹn rằng cái ngày ấy sẽ đến, khi bạn kêu lên: “Ồ, nó đây rồi!” Bạn sẽ nhận ra chân tánh này không lầm lẫn. Vì thế, về mặt tự thức, bạn không cần cố gắng để ngộ. Theo Thiền Sư Khuê Phong Tông Mật (780-841) trong Truyền Đăng Lục, quyển XIII, người tu thiền ngộ ngã pháp đều không, những hành giả này đang tu theo Thiền Đại Thừa. Thiền Sư Khuê Phong Tông Mật thường bảo chúng đệ tử: Hành giả tu Thiền y theo Phật tức là tu tập Thiền Tối Thượng Thừa. Người đốn ngộ xưa nay luôn có tự tánh thanh

tịnh bởi vì tự tánh thường thanh tịnh trong bản thể của nó. Tự tánh thanh tịnh, không sanh diệt, tự đầy đủ, không dao động, và thường sanh muôn pháp. Nói cách khác, trạng thái không tịch của tự tánh cũng là trạng thái không còn bị quấy rối, là trạng thái của Niết Bàn. Theo Truyền Đăng Lục, quyển V, một hôm Lục Tổ bảo chúng: “Tôi có một vật không đầu, không đuôi, không danh, không tự, không lưng, không mặt, các người lại biết chăng?” Thần Hội bước ra nói rằng: “Ấy là bốn nguyên của chư Phật, là Phật tánh của Thần Hội.” Cũng theo Truyền Đăng Lục, quyển V, và bộ Hiển Tông Ký, một hôm có một vị Tăng đến hỏi Thiền sư Thần Hội: Thế nào là Đại Thừa và thế nào là Tối Thượng Thừa? Thiền sư Thần Hội đáp: Đại Thừa là Bồ Tát và Tối Thượng Thừa là Phật. Một vị Bồ Tát thực hành hạnh Bồ Thí Ba La Mật, chỉ thấy có ba thứ không: không thấy người bố thí, không thấy vật thí, và cũng không thấy người được bố thí. Trong khi hành giả tu tập Thiền Tối Thượng Thừa chỉ thấy Tự Tánh vốn Không Tịch. Quyển sách nhỏ có tựa đề “Sơ Lược Về Thiền Đại Thừa Và Tối Thượng Thừa” này không phải là một nghiên cứu thâm sâu về Thiền trong Phật giáo, mà nó chỉ đơn thuần trình bày những lời dạy cốt lõi của đức Phật, một bậc giác ngộ vĩ đại trong lịch sử nhân loại, về Thiền Đại Thừa và Tối Thượng Thừa. Những giáo pháp của Ngài đã mở ra một kỷ nguyên mới: khởi điểm của một đời sống bớt khổ thêm vui cho toàn thể thế giới. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta chịu tu y như cách mà đức Phật đã truyền lại, chưa nói đến chuyện giải thoát rốt ráo, cuộc sống hằng ngày của chúng ta sẽ trở nên tỉnh thức, yên bình và hạnh phúc hơn nhiều lắm. Đức Như Lai đã giải thích rõ về con đường thiền định thanh tịnh thân tâm và diệt trừ đau khổ và trên con đường đó Ngài đã tiến tới quả vị Phật. Đường tu tập còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn tập sách “Sơ Lược Về Thiền Đại Thừa Và Tối Thượng Thừa” song ngữ Việt Anh nhằm giới thiệu giáo lý nhà Phật cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhoi nầy sẽ mang lại lợi lạc cho những muốn hiểu biết thêm về Thiền trong Phật giáo nhằm dẫn đến cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

Cẩn đề,

Anaheim, California, ngày 3 tháng 8 năm 2023

Thiện Phúc

## *Preface*

In Buddhist cultivation of meditation, there are five varieties of meditation. First, Ordinary Zen for anybody and everybody, which help people learn to concentrate and control their mind, being free from any philosophic or religious content. Ordinary is a pure Zen practice, in the belief that it can improve both physical and mental health. However, the fact remains that ordinary Zen, although far more beneficial for the cultivation of the mind than the reading of countless books on ethics and philosophy, is unable to resolve the fundamental problem of man and his relation to the universe, because it cannot pierce the ordinary man's basic delusion of himself as distinctly other than the universe. Second, an outside way of meditation or Outsider Zen, i.e. Indian (Hindu) Yoga, the quiet sitting of Confucianism, contemplation practices in Christianity, etc. One aspect of the outsider Zen is that it is often practiced in order to cultivate various supranormal powers or skills, or to master certain arts beyond the reach of ordinary man, i.e. walking barefooted on sharp sword blades or staring at sparrows so that they become paralyzed. Another aspect of the outsider Zen is that it is practiced to obtain rebirth in various heavens. These aspects of the outsider Zen are not the objects of Zen Buddhism; the ultimate goal of Buddhist meditators is to get rid of sufferings and afflictions and to become a Buddha. Third, Hinayana Zen or Zen of Small Vehicle. This is the vehicle or teaching that is to take you from one state of mind to another state of mind, i.e. from delusion to enlightenment. However, Zen of the Small Vehicle looks only into one's own peace of mind. The purpose of Zen of Small Vehicle is to attain one of the four degrees of saintliness of Hinayana. Fourth, Mahayana Zen or Great Vehicle Zen, this is a truly Buddhist Zen, for it has its central purpose, seeing into your essential nature and realizing the way in your daily life. The Mahayana Zen emphasizes on two kinds of void: the non-reality of the atman, the soul, the person; and the non-reality of things. In the practice of Mahayana Zen your aim in the beginning is to awaken to your true-nature, but upon enlightenment you realize that meditation is more than a means to enlightenment. It is the actualization of your true-nature. The object of the Mahayana Zen is Awakening, it is easy

to mistakenly regard meditation as but a means. However, any enlightened masters point out from the beginning that meditation is in fact the actualization of the innate Buddha-nature and not merely a technique for achieving enlightenment. If meditation were no more than such a technique, it would follow that after awakening meditation would be unnecessary. But T'ao-Yuan himself pointed out, precisely the reverse is true; the more deeply we experience awakening, the more we perceive the need for practice. Fifth, Zen of the highest vehicle. This is the culmination and crown of Buddhist Zen. The Zen of the Highest Vehicle emphasizes on the emptiness and calmness or tranquility. What is meant by Emptiness of Self-nature (Self-substance)? It is because there is no birth of self-substance by itself. That is to say, individualization is the construction of our own mind; to think that there are in reality individual objects as such, is an illusion; they have no self-substance, therefore, they are said to be empty. The Emptiness and calmness of Self-nature also means the immaterial, a condition beyond disturbance, the condition of nirvana. This Zen was practiced by all Buddhas of the past, namely Sakyamuni and Amitabha. It is the expression of the Absolute Life, life in its purest form. It is the meditation that T'ao-Yuan chiefly advocated and it involves no struggle for awakening or any other objects. In this highest practice, means and end are just one.

In this book, we only mention on the Zen of the Great Vehicle and the Zen of the Highest Vehicle most of the time. The Mahayana arose in the first century BC. It is called Great Vehicle because its objective is the salvation of all beings. It opens the way of liberation to a great number of people and indeed, expresses the intention to liberate all beings. One of the most critical in Mahayana is that it stresses the value on laypersons. It emphasizes that laypersons can also attain nirvana if they strive to free themselves from worldly bondages. Mahayana Buddhism introduced some coherent doctrines dealing with emptiness and Suchness, and so on. Mahayanists believe that all dharmas are empty in the sense that each one is nothing in and by itself. Any dharma is therefore indistinguishable from any other dharma. In consequence all dharmas are ultimately non-existent and the same. The above mentioned emptiness can be called "Suchness", when one takes each thing "such as it is", without adding to or

subtracting any thing from it. There can be only one Suchness and the multiple world is only a construction of our imagination. If all is one and the same, then also the Absolute will be identical with the Relative, the Unconditioned with the Conditioned, Nirvana with Samsara. So, the Mahayanists conclude that true knowledge must rise above the duality of either subject and object, or affirmation and negation.

The Mahayana is not only a highly developed and profound philosophy and psychology, it is also an accessible, dynamic vehicle for achievement of Buddhahood. The basic practice doctrine of Mahayana Buddhism is the cultivation of the six paramitas; among them, the perfection of wisdom is the crown of the six perfections, for it is the penetrative, direct understanding of emptiness will transform the practices of generosity, morality, patience, energy, and meditation into perfections. The role of the perfection of wisdom is unique among the six perfections, for it is in the light of the perfection of wisdom that we see the emptiness of the subject, object, as well as action of the other five perfections. For example, in the perfection of generosity, it is the perfection of wisdom that causes us to understand the emptiness of the subject of the action of giving or the giver, the emptiness of the object of giving or the recipient, and the emptiness of the gift. Similarly, in the perfections of morality, patience, energy, and meditation, it is through understanding the perfection of wisdom that one understands the purity or emptiness of the subject, object, and action present in every sphere of action. The practice of the six paramitas results in the accomplishment of the two accumulations of merit and knowledge. The perfection of generosity, morality, and patience result in the accumulation of merit; while those of meditation and wisdom result in the accumulation of knowledge; the perfection of energy is necessary in both accumulations of merit and knowledge. These two accumulations is very necessary for the cultivation and achievement of the Buddhahood. Besides, four infinite minds or four perfections of virtues may also be termed stereological or altruistic perfections. They are great vows of the enlightened ones with intention to free all sentient beings. These Enlightened Beings use all kinds of skillful means to save themselves as well as to save others.

As a matter of fact, Mahayana Zen and Zen of the highest vehicle are in fact complementary for one another. When rightly practiced, you sit in the firm conviction that meditation is the actualization of your undefiled True-nature, and at the same time you sit in complete faith that the day will come when, exclaiming “Oh, this is it!” You will unmistakably realize this True-nature. Therefore you need not self-consciously strive for enlightenment. According to Zen Master Kuei-Feng Tsung-Mi in the Records of the Transmission of the Lamp (Ch’uan-Teng-Lu), Volume XIII, Zen practitioners who enlighten on both the emptiness of the self and things, these practitioner have been practicing on the Mahayana Zen. Zen Master Kuei-Feng Tsung-Mi usually told his disciples: Zen practitioners who practice exactly the way the Buddha did, they are practicing the Zen of the Highest Vehicle. Practitioners with Sudden Enlightenment formerly and today always have a Self-existent pure mind because the nature of the original nature is always pure in its original essence. The self-nature is originally pure in itself, neither produced nor destroyed, originally complete in itself, originally without movement, and can produce the ten thousand dharmas. In other words, the Emptiness and calmness of Self-nature also means the immaterial, a condition beyond disturbance, the condition of Nirvana. According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch’uan-Teng-Lu), Volume V, one day the Sixth Patriarch addressed the assembly as follows: “I have a thing. It has no head or tail, no name or label, no back or front. Do you all know what it is?” Shen-Hui stepped forward and said, “It is the root source of all Buddhas, Shen-Hui’s Buddha nature!” Also according to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch’uan-Teng-Lu), Volume V, and the Hsien-Tsung Chi, one day, a monk came and asked Zen Master Shen-Hui: What is the Great Vehicle and what is the Highest Vehicle? Zen Master Shen-Hui replied: The Great Vehicle is the Bodhisattva and the Highest Vehicle is the Buddha. A Bodhisattva who practices Dana Paramita only see three kinds of emptiness: Emptiness of the giver, emptiness on the thing that is given, and emptiness on the receiver. Meanwhile, a practitioner who practices Zen of the Highest Vehicle only sees the Emptiness of Self-nature. This little book titled “Summaries of the Mahayana Zen & the Zen of the Highest Vehicle” is not a profound study of meditation in Buddhism, but a book that

simply presents the core teachings of from the Buddha, the Great Enlightened in human history, on the Mahayana Zen and the Zen of the Highest Vehicle. These teachings did open a new era: A starting point of a life with less suffering but more happiness for the whole world. This little book titled “Summaries of the Mahayana Zen & the Zen of the Highest Vehicle” is not a profound study of meditation in Buddhism, but a book that simply presents the core teachings of from the Buddha, the Great Enlightened in human history, on the Mahayana Zen and the Zen of the Highest Vehicle. These teachings did open a new era: A starting point of a life with less suffering but more happiness for the whole world. Devout Buddhists should always remember that if cultivate exactly the way the Buddha did relay to us, not talking about the final emapacipation, our present life would surely be much more mindful, peaceful and happy. The Buddha already explained clearly about the path of meditation to purify the body & mind and to reduce sufferings in life and He advanced to the Buddhahood on that path. The path of cultivation still demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled “Summaries of the Mahayana Zen & the Zen of the Highest Vehicle” in Vietnamese and English to introduce basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers, especially Buddhist beginners, hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace, mindfulness and happiness.

Respectfully,  
Anaheim, California, August 3, 2023  
Thiền Phúc





***Phần Bốn (B)***  
***Tu Tập Thiền Đại Thừa***

***Part Four (B)***  
***Cultivation of the Mahayana Zen***



## *Chương Bốn Mươi Bảy* *Chapter Forty-Seven*

### *Vai Trò Của Tánh Không* *Trong Tu Tập Thiền Đại Thừa*

#### ***I. Tổng Quan Về Tánh Không:***

Gốc tiếng Phạn của “Tánh không” là “Sunyata.” “Sunya” lấy từ gốc chữ “svi” có nghĩa là phồng lên. Theo Edward Conze trong Tinh Hoa và Sự Phát Triển của Đạo Phật, trong quá khứ xa xưa, tổ tiên chúng ta với một bản năng tinh tế về bản chất biện chứng của thực tại, thường được dùng cùng một động từ gốc để định nghĩa hai phương diện đối nghịch của một cực diện. Họ đặc biệt ý thức về tánh đồng nhất của những đối nghịch, cũng như về đối tính của chúng. Chư pháp không có thực hữu nội tại, không có bản chất thường hằng. Những gì hiện hữu đều có điều kiện, và có liên quan với những yếu tố khác. Có hai loại Tánh không. Theo Phật giáo Đại Thừa, một người không có thực hữu nội tại, kỳ thật người ấy là sự duyên hợp của ngũ uẩn. Vạn hữu không có thực hữu nội tại, mà chúng là sự phối hợp của nhiều yếu tố nhân duyên. Trong Trung Quán Luận, Ngài Long Thọ nói: “Người nào hòa hợp cùng tánh không, hòa hợp cùng vạn pháp.” Chữ “không” ở đây không đồng nghĩa với chữ “không” mà chúng ta dùng thường ngày. Chữ “không” ở đây vượt lên khỏi ý niệm bình thường. “Không” không có nghĩa là không hiện hữu, mà là không có thực tánh. Để tránh lầm lẫn, các Phật tử thường dùng từ “Chân không” để chỉ cái không không có thực tánh này. Thật ra, ý nghĩa chữ “không” trong Phật giáo rất sâu sắc, tinh tế và khó hiểu bởi vì theo lời Đức Phật dạy, không chỉ không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà các hiện tượng hiện hữu là tùy duyên. Đức Phật muốn nhấn mạnh đến “không” như sự rời bỏ những chấp thủ và tà kiến. Theo Phật giáo, “không” còn phải được hiểu như là “vô ngã.” Tuy nhiên, trong hầu hết kinh điển, Đức Phật luôn giảng về “vô ngã” hơn là “tánh không” bởi vì nghĩa của “tánh không” rất trừu tượng và khó hiểu. Theo kinh Tiểu Không và Đại Không, Đức Phật bảo A Nan là Ngài thường an trú trong cảnh giới an tịnh của “không.” Khi ngài A Nan thỉnh cầu Phật làm rõ nghĩa của sự an tịnh

nơi tánh không thì Đức Phật giải thích: “Sự giải thoát nơi tánh không có nghĩa là sự giải thoát qua trí tuệ về vô ngã.” Thật vậy, ngài Phật Âm đã khẳng định: “Ngay trong tu tập thiền định, ‘không’ và ‘vô ngã’ là hai khái niệm không thể tách rời. Quán chiếu về ‘tánh không’ không gì khác hơn là quán chiếu về ‘vô ngã.’” Không, một trong ba cửa vào Niết Bàn. Theo Kinh Tiểu Không, Đức Phật bảo A Nan: “Này A Nan, nhờ an trú vào ‘không tánh’ mà bây giờ ta được an trú viên mãn nhất.” Vậy thì nghĩa của trạng thái ‘không’ là gì mà từ đó Đức Phật được an trú vào sự viên mãn nhất? Chính nó là ‘Niết Bàn’ chứ không là thứ gì khác. Nó chính là sự trống vắng tất cả những dục lậu, hữu lậu và vô minh. Chính vì thế mà trong thiền định, hành giả cố gắng chuyển hóa sự vọng động của thức cho tới khi nào tâm hoàn toàn là không và không có vọng tưởng. Mức độ cao nhất của thiền định, diệt tận thọ-tưởng định, khi mọi ý tưởng và cảm thọ đã dừng thì được xem như là nền tảng vững chắc để đạt đến Niết Bàn. Trên quan điểm Tuyệt Đối, Sunyata có nghĩa là “hoàn toàn không có cấu tác của tư tưởng, không có đa nguyên tánh.” Nói cách khác, không tánh được sử dụng nơi nguyên lý có hàm ý ngôn ngữ của nhân loại không thể diễn tả được; nó vừa “là” mà cũng vừa là “không là,” “vừa là vừa không là,” “chẳng phải là cũng không phải là không là,” phạm trù tư tưởng hoặc thuật ngữ đều không thể áp dụng vào những thứ vừa kể trên được. Nó siêu việt trên tư tưởng; nó vô đa nguyên tánh, nó là một tổng thể, không thể phân chia thành những bộ phận được.

## ***II. Tánh Không Trong Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa:***

Theo Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, Đức Phật bảo Xá Lợi Phất về không như sau: “Trong ‘Không’ không có hình thể, không có cảm xúc, không có niệm lự, không có tư duy, không có ý thức, không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; không có hình thể, âm thanh, hương thơm, mùi vị, xúc chạm và hiện hữu; không có đối tượng của mắt cho đến không có đối tượng của ý thức; không có minh, không có vô minh, không có sự chấm dứt của minh, cũng không có sự chấm dứt của vô minh; cho đến không có tuổi già và sự chết, cũng không có sự chấm dứt của tuổi già và sự chết; không có khổ đau, không có nguyên nhân của khổ đau, không có sự chấm dứt khổ đau và không có con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau; không có trí giác cũng không có sự thành tựu trí giác; vì chẳng có quả vị trí giác nào để thành tựu. Người nào tỉnh thức

bình yên do sống an lành trong tuệ giác vô thượng thì thoát ly tất cả. Và rằng, vì không có những chướng ngại trong tâm nên không có sợ hãi và xa rời những cuồng si mộng tưởng, đó là cứu cánh Niết Bàn vậy!”

### ***III. Tu Tập Giải Thoát Khỏi Sự Chấp Trước Vào Bảy Loại Không:***

Theo giáo thuyết Phật giáo, Không tánh là cái làm cho lửa có tính nóng và nước có tính lạnh, nó là bản chất nguyên sơ của mỗi vật thể cá biệt. Khi nói rằng nó Không, có nghĩa là không có Tự Ngã (Atman) bên trong nó để tạo ra bản chất nguyên sơ của nó, và ý niệm đích thực về bản chất nguyên sơ là một ý niệm Không. Chúng ta đã ghi nhận rằng không có tự ngã cá biệt nơi hậu cứ của cái chúng ta coi như vật thể cá biệt, bởi vì vạn hữu là những sản phẩm của vô số nhân và duyên, và chẳng có gì đáng gọi là một bản chất nguyên sơ độc lập, đơn độc, tự hữu. Tất cả là Không triệt để, và nếu có thứ bản chất nguyên sơ nào đó, thì có cách nào cũng vẫn là Không. Trong Kinh Lăng Già, Đức Thế Tôn đã nhắc tôn giả Mahamati về bảy loại không: “Này Mahamati, hãy lắng nghe những gì ta sắp nói cho ông biết. Cái ý niệm về ‘không’ thuộc phạm vi của sự sáng kiến tưởng tượng hay biến kế sở chấp, và vì người ta có thể chấp vào thuật ngữ của phạm vi này nên chúng ta có các học thuyết về ‘không,’ ‘bất sinh,’ ‘bất nhị,’ ‘vô tự tính,’ với quan điểm giải thoát chúng ta khỏi sự chấp thủ.” Một cách vắn tắt có bảy loại không. Thứ nhất là Tướng Không (cái Không về Tướng): Cái không về tướng nghĩa là gì? Sự hiện hữu được định tính bằng sự tùy thuộc lẫn nhau; tính đặc thù và tính phổ quát đều không có khi cái này được xem là tách biệt với cái kia, khi các sự vật được phân tích cho đến mức độ cuối cùng thì người ta sẽ hiểu rằng chúng không hiện hữu; cuối cùng, không có những khía cạnh của đặc thù như ‘cái này,’ ‘cái kia’ hay ‘cả hai;’ không có những dấu hiệu sai biệt cực vi tối hậu. Vì lý do này nên bảo rằng tự tướng là không, nghĩa là tướng không phải là một sự kiện tối hậu. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập III, trong bản dịch Kinh Bát Nhã của Ngài Huyền Trang, đây là một trong 18 hình thức của “Không”. Trong Tự Tướng Không, tướng là phương diện khả tri của mỗi vật thể cá biệt. Trong vài trường hợp, tướng không khác với bản chất nguyên sơ, chúng liên hệ bất phân. Bản chất của lửa có thể biết qua cái nóng của nó, và bản chất của nước qua

cái lạnh của nó. Một nhà sư thì hiện bản chất cố hữu của ông ta qua việc tu trì các giới cấm, còn cái đầu cạo và chiếc áo bá nạp là tướng dạng riêng của ông ta. Kinh Bát Nhã nói với chúng ta rằng, những khía cạnh ngoại hiện, khả tri, của hết thảy mọi vật là không vì chúng là những giả tướng, kết quả do nhiều tập hợp của các nhân và duyên; vì tương đối nên chúng không có thực. Do đó, tự tướng không, có nghĩa rằng mỗi vật thể riêng biệt không có những bản sắc thường hằng và bất hoại nào đáng gọi là của riêng. Thứ nhì là Tự Tính Không (cái Không về Tự Tính) hay Thể Không: Cái không về tự tính nghĩa là gì? Đây là vì không có sự sinh ra của ngã thể, tức là sự đặc thù hóa là cấu trúc của tự tâm chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ rằng thực ra những sự vật đặc thù như thế chỉ là ảo tưởng, chúng không có tự tính, do đó mà bảo rằng chúng là không. Theo Duy Thức Học hay giáo thuyết Đại Thừa, vạn hữu vi không, nghĩa là tất cả các pháp hữu vi tự nó là không chứ không cần phải lý luận phân tách mới làm cho chúng thành không. Mọi pháp đều do nhân duyên sanh diệt, chứ không có thực thể (trực tiếp căn cứ vào thể của pháp mà quán như huyễn như mộng là không; ngược lại, Tiểu Thừa giáo phân tách con người ra làm ngũ uẩn, 12 xứ, 18 giới, v.v., phân tách sắc ra những phần cực kỳ nhỏ, tâm ra thành một niệm, rồi từ kết quả của sự phân tách đó mới thấy vạn hữu vi không thì gọi là “tính không”). Cái không của tự tánh, một trong bảy loại không. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập III, trong bản dịch Kinh Bát Nhã của Ngài Huyền Trang, đây là một trong 18 hình thức của “Không”. Tự Tánh Không. Tự Tánh có nghĩa là ‘nó là nó,’ nhưng không có cái nó nào như thế. Cho nên Không. Vậy thì đối nghịch của hữu và vô là thực ? Không, nó cũng không luôn, vì mỗi phần tử trong đối lập vốn là Không. Thứ ba là Vô Hành Không (cái Không về Vô Hành): Cái không về vô hành nghĩa là gì? Từ lúc đầu tiên, có Niết bàn được chứa trong tất cả các uẩn mà không để lộ ra dấu hiệu gì về hoạt tính cả, tức là những hoạt động của uẩn như các giác quan của chúng ta nhận thức đều không thật trong tự bản chất, chúng là im lặng và không hành tác. Do đó chúng ta nói đến sự vô hành của các uẩn là cái được định tính là không. Thứ tư là Hành Không (cái Không về Hành): Cái không về hành nghĩa là gì? Tất cả các uẩn thoát khỏi cái ngã tính và tất cả những gì thuộc về ngã tính, và rằng mọi hoạt động mà chúng biểu hiện đều do bởi sự tập hợp của các nguyên nhân và điều kiện hay nhân duyên, nghĩa là tự chúng không phải là

những nhân tố sáng tạo độc lập, chúng không có cái gì để có thể tuyên bố là thuộc cái “ngã” của chúng, và hoạt động tạo nghiệp của chúng được sinh ra bởi sự nối kết của nhiều nguyên nhân hay sự kiện. Vì lý do ấy nên có cái mà ta nêu định là Không về Hành. Thứ năm là Nhất thiết pháp bất khả thuyết không: Cái Không với ý nghĩa là không thể gọi tên của Hiện Hữu. Nhất thiết pháp bất khả thuyết không (cái Không với ý nghĩa là không thể gọi tên của Hiện Hữu). Cái không về sự bất khả thuyết của tất cả các sự vật nghĩa là gì? Vì sự hiện hữu này phụ thuộc vào sáng kiến tưởng tượng hay biến kế sở chấp của chúng ta nên không có tự tính nào trong nó có thể được gọi tên và được miêu tả bởi cú pháp của trí tương đối của chúng ta. Thứ sáu là Đệ nhất nghĩa đế Không: Cái không của cấp độ tối thượng, nghĩa là thực tính tối hậu hay Thánh trí hay Đại Không. Cái không về thực tính tối hậu nghĩa là gì? Khi trí tuệ tối thượng được thể chứng trong tâm thức nội tại của chúng ta, bấy giờ chúng ta sẽ thấy rằng tất cả mọi lý thuyết, ý niệm sai lầm, và tất cả những dấu vết của tập khí từ vô thủy đều bị tẩy sạch và hoàn toàn trống không. Thứ bảy là Bỉ Bỉ Không: Cái không về sự hỗ tương. Cái không về sự hỗ tương nghĩa là gì? Khi bất cứ một tính chất nào mà một sự vật có, nhưng tính chất này lại không có trong một sự vật khác, thì sự thiếu vắng này được gọi là không. Chẳng hạn như trong nhà của Lộc Mẫu không có voi, trâu, bò, cừu, vân vân, ta bảo cái nhà này trống không. Điều này không có nghĩa là không có các Tỳ Kheo ở đây. Các Tỳ Kheo là các Tỳ Kheo, nhà là nhà, mỗi thứ đều có đặc tính riêng của nó. Còn về voi, ngựa, trâu, bò, vân vân chúng sẽ được tìm thấy ở nơi riêng dành cho chúng, chúng chỉ không có mặt ở nơi được dành cho mọi người ở đây. Theo cách như thế thì mỗi sự vật có những đặc trưng riêng của nó mà nhờ đó nó được phân biệt với sự vật khác, vì những đặc trưng ấy không có trong các sự vật khác. Sự thiếu vắng ấy được gọi là cái không hỗ tương. Trong Kinh Lăng Già, Đức Thế Tôn đã nhắc tôn giả Mahamati về tu tập giải thoát khỏi những chấp thủ từ bảy loại không này như thế này: “Này Mahamati, hãy lắng nghe những gì ta sắp nói cho ông biết. Cái ý niệm về ‘không’ thuộc phạm vi của sự sáng kiến tưởng tượng hay biến kế sở chấp, và vì người ta có thể chấp vào thuật ngữ của phạm vi này nên chúng ta có các học thuyết về ‘không,’ ‘bất sinh,’ ‘bất nhị,’ ‘vô tự tính,’ với quan điểm giải thoát chúng ta khỏi sự chấp thủ.” Một cách vắn tắt có bảy loại không: tướng không (cái không về tướng), tự tính không (cái

không về tự tính), vô hành không (cái không về vô hành), hành không (cái không về hành), nhất thiết pháp bất khả thuyết không (cái Không với ý nghĩa là không thể gọi tên của Hiện Hữu), đệ nhất nghĩa đế không (cái không của cấp độ tối thượng, nghĩa là thực tính tối hậu hay Thánh trí), và bỉ bỉ không (cái không về sự hỗ tương).

#### ***IV. Sự Hiểu Biết Đúng Đắn Về Mười Tám Hình Thức Của Không:***

Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập III, trong bản dịch Kinh Bát Nhã của Ngài Huyền Trang, có 18 hình thức của “Không”. *Thứ nhất là Nội Không:* Nội Không là cái không của các pháp nội tại. Chữ “Nội” chỉ cho sáu thức. Khi chúng được gọi là “Không,” nghĩa là tất cả mọi hoạt động của chúng không có thần ngã hay linh hồn nằm ở sau, như chúng ta tưởng. Đây là một lối giải thích khác của thuyết “Vô Ngã.” *Thứ nhì là Ngoại Không:* Ngoại không là cái không của các pháp ngoại tại. “Ngoại” là các đối tượng của sáu thức, cái “Không” của chúng có nghĩa là không có những bản trụ hay bản thể của cái ngã chủ thể nằm ở sau. Cũng như không có Tự Ngã (atman) nơi hậu trường của các hiện tượng tâm lý; cũng vậy, không có Tự Ngã (ataman) nơi hậu trường của ngoại giới. Thuật ngữ đó gọi là “Pháp Vô Ngã.” Phật giáo Nguyên Thủy dạy cho chúng ta thuyết “Vô Ngã” (Anatman), nhưng người ta nói chính các nhà Đại Thừa mới luôn luôn áp dụng thuyết đó cho các đối tượng ngoại giới. *Thứ ba là Nội Ngoại Không:* Nội Ngoại không là cái không của các pháp nội ngoại tại. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập III, trong bản dịch Kinh Bát Nhã của Ngài Huyền Trang, thông thường chúng ta phân biệt ngoại với nội, nhưng vì không có thực tại cho sự phân biệt này nên ở đây nó bị phủ nhận; sự phân biệt chỉ là một hình thái của vọng tâm, mối quan hệ có thể bị đảo lộn bất cứ lúc nào, ở đây không có thường trụ bất biến. Thử thay đổi vị trí, cái nội thành ra ngoại và cái ngoại thành ra nội. Quan hệ này gọi là không. *Thứ tư là Không Không:* Không không là cái không của không. Khi các pháp ngoại và nội được tuyên bố tất cả là không, chúng ta tất nghĩ rằng “Không” vẫn là một ý tưởng có thực, hay chỉ có cái đó mới là cái khả đắc khách quan. Không của Không cốt hủy diệt chấp trước ấy. Còn giữ một ý tưởng Không tức là còn lưu lại một hạt bụi khi đã quét đi tất cả. *Thứ năm là Đại Không:* Đại không là đệ nhất nghĩa đế Không (cái không của cấp độ tối



thượng, nghĩa là thực tính tối hậu hay Thánh trí). Cái không về thực tính tối hậu nghĩa là gì? Khi trí tuệ tối thượng được thể chứng trong tâm thức nội tại của chúng ta, bấy giờ chúng ta sẽ thấy rằng tất cả mọi lý thuyết, ý niệm sai lầm, và tất cả những dấu vết của tập khí từ vô thủy đều bị tẩy sạch và hoàn toàn trống không. “Không Lớn” chỉ cho tính bất thực của không gian. Thời trước coi không gian là cái có thực một cách khách quan, nhưng đến các nhà Đại Thừa thì nó là Không. Các vật trong không gian lệ thuộc các định luật của sinh tử, tức bị điều động bởi luật nhân quả; tất cả Phật tử đều thừa nhận điều đó, nhưng họ lại nghĩ không gian trong tự thể là thường trụ. Các nhà Đại Thừa dạy rằng khoảng cách chân không bao la này cũng không có thực tại khách quan nên ý tưởng về không gian hay trường độ (độ kéo dài vô tận) chỉ là ảo tưởng. *Thứ sáu là Đệ Nhất Nghĩa Không*: Đệ nhất nghĩa không là cái không của chân lý cứu cánh. Cái không tuyệt đối hay Niết Bàn của Đại Thừa, dù từ này cũng dùng cho Niết Bàn Tiểu Thừa, như cái không của Tiểu thừa chỉ thiên về cái “đãn không” mà thôi. Cái “không” mà chư Phật và chư Bồ Tát chứng được là cái “không” đã dứt hẳn Hữu Vô, vượt ngoài vòng vật chất. “Chân lý cứu cánh” chỉ có chân thể của vạn hữu, trạng thái tồn tại chân thực của chúng, ngoài tất cả hình thái của chủ quan tính. Đây là cái Không bị hủy diệt, không bị gán cho là thế này hay thế kia, cũng không thứ gì có thể gán vào đó. Vì vậy chân lý cứu cánh hay đệ nhất nghĩa là Không. Nếu là có thực, nó là một trong những đối tượng bị chi phối và ràng buộc vào định luật nhân quả. Niết Bàn chỉ là một danh tự nói khác. Khi Niết Bàn có chỗ để bám được, nó sẽ không là Niết Bàn nữa. Không dùng ở đây khác với “Không lớn,” khi những đối tượng nội hay ngoại được tuyên bố là Không. *Thứ bảy là Hữu Vi Không*: Hữu vi không là cái không của các pháp hữu vi. Hữu vi (Samskrita) chỉ cho những pháp xuất hiện do các điều kiện của tác thành. Nói hữu vi Không là một cách nói khác chỉ cho thế giới ngoại tại cũng như thế giới nội tại đều không. *Thứ tám là Vô Vi Không*: Vô vi không là cái không của các pháp vô vi. Pháp không chướng ngại và thâm nhập qua tất cả mọi chướng ngại một cách tự do không biến chuyển. Một trong những pháp vô vi, hư không vô vi hay không gian không hạn lượng, không biên tế, không tịch diệt, không chướng ngại. Vô vi (Asamskrita) là những pháp không lệ thuộc tác thành, như không gian chẳng hạn. Hiện hữu đôi khi được chia thành hữu vi và vô vi, đôi khi được chia thành nội và ngoại, đôi khi được

chia thành năm uẩn, vân vân, theo các quan điểm cần thiết cho quá trình suy luận. Tuy nhiên, tất cả những phân biệt này chỉ là tương đối và không có khách thể tính tương đương, và do đó là Không. Vô vi hiện hữu đối lại với hữu vi. Nếu hữu vi không thực có thì vô vi cũng không luôn. Cả hai đều là giả danh, là Không. *Thứ chín là Tất Cánh Không*: Tất cánh không nhấn mạnh tất cả các pháp đều không một cách tuyệt đối. “Cứu Cánh” tức tuyệt đối. Phủ nhận thực tại tính khách quan nơi chư pháp ở đây được chủ trương một cách đương nhiên, không điều kiện thối mắc. “Không của Không,” trên thực tế, cũng chỉ cho một cái như nhau. Phòng được quét sạch là nhờ chổi, nhưng nếu còn chổi thì không phải là Không tuyệt đối. Thực vậy, phải gạt sang một bên cái chổi, cùng với người quét, mới mong đạt tới ý niệm về “Tất Cánh Không.” Còn giữ lại dù chỉ một pháp, một vật hay một người, là còn có điểm chấp để từ đó sản xuất một thế giới của những sai biệt, rồi kéo theo những ước muốn và đau khổ. Tánh Không vượt ngoài mọi quyết định tính có thể có, vượt ngoài chuỗi quan hệ bất tận; đó là Niết Bàn. *Thứ mười là Vô Tế Không*: Vô tế không là cái không không có biên tế. Vô tế không có nghĩa là khi nói hiện hữu là vô thủy, người ta nghĩ rằng có một cái như là vô thủy, và bám vào ý niệm này. Để loại bỏ chấp trước kiểu này, mới nêu lên tánh không của nó. Tri kiến của con người lắc lư giữa hai đối cực. Khi ý niệm về hữu thủy bị dẹp bỏ thì ý niệm về vô thủy lại đến thay, mà sự thực chúng chỉ là tương đối. Chân lý của Không phải ở trên tất cả những đối nghịch này, nhưng không phải ở ngoài chúng. Vì vậy kinh Bát Nhã đốc sức khai thông con đường “trung đạo” dù vậy vẫn không đứng y ở đó; vì nếu thế, hết còn là con đường giữa. Thuyết Tánh Không như vậy phải được minh giải từ quan điểm rất thận trọng. *Thứ mười một là Tán Không*: Tán không là cái không của sự phân tán. Tán Không (Anavakara-sunyata) có nghĩa là không có thứ gì hoàn toàn đơn nhất trong thế gian này. Mọi vật bị cưỡng bức phải phân tán kỳ cùng. Nó hiện hữu coi chừng như một đơn tố, nguyên dạng, nguyên thể, nhưng ở đây không thứ gì lại không thể phân chiết thành những bộ phận thành tố. Chắc chắn nó bị phân tán. Các thứ nằm trong thế giới của tư tưởng hình như có thể không bị tiêu giải. Nhưng ở đây sự biến đổi hiện ra dưới một hình thức khác. Công trình của thời gian, thường trụ không thường mãi. Bốn uẩn: Thọ, Tưởng, Hành và Thức, cũng chỉ cho sự phân tán và hoại diệt tận cùng. Nói gì đi nữa thì chúng cũng là Không. *Thứ mười hai là Bản Tánh*

*Không*: Bản tánh không là cái không của bản tánh. Bản tánh là cái làm cho lửa nóng và nước lạnh, nó là bản chất nguyên sơ của mỗi vật thể cá biệt. Khi nói rằng nó Không, có nghĩa là không có Tự Ngã (Atman) bên trong nó để tạo ra bản chất nguyên sơ của nó, và ý niệm đích thực về bản chất nguyên sơ là một ý niệm Không. Chúng ta đã ghi nhận rằng không có tự ngã cá biệt nơi hậu cứ của cái chúng ta coi như vật thể cá biệt, bởi vì vạn hữu là những sản phẩm của vô số nhân và duyên, và chẳng có gì đáng gọi là một bản chất nguyên sơ độc lập, đơn độc, tự hữu. Tất cả là Không triệt để, và nếu có thứ bản chất nguyên sơ nào đó, thì có cách nào cũng vẫn là Không. *Thứ mười ba là Tự Tướng Không*: Tự Tướng không là cái không của tự tướng. Cái không về tướng nghĩa là gì? Sự hiện hữu được định tính bằng sự tùy thuộc lẫn nhau; tính đặc thù và tính phổ quát đều không có khi cái này được xem là tách biệt với cái kia, khi các sự vật được phân tích cho đến mức độ cuối cùng thì người ta sẽ hiểu rằng chúng không hiện hữu; cuối cùng, không có những khía cạnh của đặc thù như ‘cái này,’ ‘cái kia’ hay ‘cả hai;’ không có những dấu hiệu sai biệt cực vi tối hậu. Vì lý do này nên bảo rằng tự tướng là không, nghĩa là tướng không phải là một sự kiện tối hậu. Trong Tự Tướng Không, tướng là phương diện khả tri của mỗi vật thể cá biệt. Trong vài trường hợp, tướng không khác với bản chất nguyên sơ, chúng liên hệ bất phân. Bản chất của lửa có thể biết qua cái nóng của nó, và bản chất của nước qua cái lạnh của nó. Một nhà sư thì hiện bản chất cố hữu của ông ta qua việc tu trì các giới cấm, còn cái đầu cạo và chiếc áo bá nạp là tướng dạng riêng của ông ta. Kinh Bát Nhã nói với chúng ta rằng, những khía cạnh ngoại hiện, khả tri, của hết thảy mọi vật là không vì chúng là những giả tướng, kết quả do nhiều tập hợp của các nhân và duyên; vì tương đối nên chúng không có thực. Do đó, tự tướng không, có nghĩa rằng mỗi vật thể riêng biệt không có những bản sắc thường hằng và bất hoại nào đáng gọi là của riêng. *Thứ mười bốn là Nhứt Thiết Pháp Không*: Nhứt thiết pháp không là cái không của vạn hữu. Thừa nhận tất cả các pháp là Không, cái đó hết sức hàm ngụ, vì chữ Dharma không chỉ riêng cho một đối tượng của quan năng mà còn chỉ cho cả đối tượng của tư tưởng. Khi tuyên bố tất cả những thứ đó là Không, khởi cần bàn luận chi tiết nữa. Nhưng Kinh Bát Nhã hiển nhiên cố ý không để nguyên trạng tảng đá để đè nặng những người học Bát Nhã một cách triệt để bằng học thuyết Tánh Không. Theo Long Thọ, tất cả các pháp đều mang các đặc

sắc này: hữu tướng, tri tướng, thức tướng, duyên tướng, tăng thượng tướng, nhân tướng, quả tướng, tổng tướng, biệt tướng, y tướng. Nhưng hết thấy những tướng đó không có thường trụ bất biến; tất cả đều là đối đãi và giả hữu. Phàm phu không thể soi tỏ vào bản chất chân thực của các pháp, do đó trở nên chấp thủ ý niệm về một thực tại thường, lạc, ngã, và tịnh. Khôn ngoan chỉ có nghĩa là thoát khỏi những quan điểm tà vạy đó, vì chẳng có gì trong chúng hết, nên phải coi là Không. *Thứ mười lăm là Bất Khả Đắc Không*: Bất khả đắc không là cái không của cái bất khả đắc. Đây là loại Không bất khả đắc (anupalambha). Không phải vì tâm không bắt được cái ở ngoài tầm tay, nhưng đích thực chẳng có gì đáng gọi là sở tri. Không gợi ý không có, nhưng khi được khoác cho đặc tính bất khả đắc, nó không còn là phủ định suông. Bất khả đắc, chính bởi không thể làm đối tượng cho tư niệm đối đãi qua tác dụng của Thức (Vijnana). Cho tới lúc Thức được nâng cao lên bình diện Trí Bát Nhã, bấy giờ mới nhận ra “không bất khả đắc.” Kinh Bát Nhã e rằng người nghe phải kinh hãi khi nghe kinh đưa ra khẳng quyết táo bạo rằng tất cả đều không, do đó mới nói thêm rằng sự vắng mặt của tất cả những ý tưởng sinh ra từ chỗ đối đãi không chỉ cho cái ngoan không, cái không trống trơn; nhưng đơn giản, đó là cái Không không thể bắt nắm được. Với người trí, Không này là một thực tại. Lúc sư tử cất tiếng rống, những thú vật khác hoảng sợ, tiếng rống rống ấy là cái rất phi phàm, gần như một thứ mà chúa tể sơn lâm ‘đạt được’ rất hy hữu. Nhưng đối với sư tử, tiếng rống đó chẳng lạ gì, chẳng có gì hy hữu đạt được hay thêm vào. Với kẻ trí cũng vậy, không có ‘cái Không’ trong họ đáng coi như riêng họ bắt được làm đối tượng cho tư tưởng. Chỗ sở đắc của họ là vô sở đắc. *Thứ mười sáu là Vô Tánh Không*: Vô tánh không là cái không của vô thể. Vô Tánh là phủ định của hữu, cùng một nghĩa với Không. *Thứ mười bảy là Tự Tánh Không (tự tánh trống không)*: Cái không về tự tính nghĩa là gì? Đây là vì không có sự sinh ra của ngã thể, tức là sự đặc thù hóa là cấu trúc của tự tâm chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ rằng thực ra những sự vật đặc thù như thế chỉ là ảo tưởng, chúng không có tự tính, do đó mà bảo rằng chúng là không. Tự Tánh Không Tự Tánh có nghĩa là ‘nó là nó,’ nhưng không có cái nó nào như thế. Cho nên Không. Vậy thì đối nghịch của hữu và vô là thực ? Không, nó cũng không luôn, vì mỗi phần tử trong đối lập vốn là Không. *Thứ mười tám là Vô tự tánh không*: Vô tự tánh không là cái không của vô thể của tự tánh.

### ***V. Tánh Không Trong Trung Quán:***

Đặc điểm nổi bật nhất của triết lý Trung Quán là sự sử dụng nhiều lần hai chữ “không” và “không tánh.” Vì đây là khái niệm chính yếu của hệ thống triết lý này, cho nên, hệ thống triết lý này thường được gọi là “hệ thống triết lý không tánh,” xác định “không” như là đặc tánh của Thực tại. Chữ “không” đã khiến cho người ta cảm thấy bối rối nhất trong triết lý Phật giáo. Những người không phải là Phật tử đã giải thích nó như là thuyết “hư vô.” Nhưng đó không phải là ý nghĩa của chữ này. Trên phương diện ngữ nguyên thì chữ gốc của nó là “svi,” có nghĩa là “nở lớn ra” hay “bành trướng ra.” Có điều đáng tò mò là chữ “Brahman” (Bà la môn) có gốc là “brh” hoặc “brhm,” cũng có nghĩa là nở lớn hay bành trướng. Theo lời Đức Phật về “Không lý” và về nguyên tắc của không, chữ không dường như được sử dụng theo nghĩa của “tồn hữu học” trong hầu hết các kinh văn Phật giáo. Sự ngụ ý về ý nghĩa ngữ nguyên của chữ này dường như không được diễn tả một cách đầy đủ và trọn vẹn. Theo một số các học giả cho rằng chữ “không” không mang ý nghĩa trên phương diện tồn hữu học. Nó chỉ là một loại ám thị trên mặt “cứu cánh học” mà thôi. Nhưng rõ ràng chữ “sunya” được dùng theo ý nghĩa “tồn hữu học,” kèm theo ngụ ý của giá trị luận và bối cảnh của cứu thế học. Theo nghĩa tồn hữu học thì “sunya” là một loại “không” mà đồng thời cũng “chứa đầy.” Bởi vì nó không phải là một thứ đặc biệt nào đó, cho nên nó có khả năng trở thành mọi thứ. Nó được xem là đồng nhất với Niết Bàn, với Tuyệt Đối, với Thực Tại. Từ “không tánh” là danh từ trừu tượng bắt nguồn từ chữ “sunya”. Nó có nghĩa là sự tước đoạt chứ không phải là viên mãn. Hai chữ “sunya” và “sunyata” nên được hiểu theo tương quan với chữ “svabhava” hay “tự tánh.” Nghĩa đen của chữ “svabhava” là “tự kỷ.” Nguyệt Xứng cho rằng trong triết lý Phật giáo, chữ này được dùng bằng hai cách: 1) Bản chất hay đặc tánh của một sự vật, thí dụ như nóng là tự tánh hay đặc tánh của lửa. Ở trong thế giới này, một thuộc tánh luôn luôn đi theo một vật, tuyệt đối, bất khả phân, nhưng không liên hệ một cách bền vững với bất cứ sự vật nào khác, đây được biết như là tự tánh hay đặc tánh của vật ấy; 2) chữ “svabhava” hay tự tánh là phản nghĩa của “tha tánh” (parabhava). nguyệt Xứng nói rằng “svabhava là tự tánh, cái bản chất cốt yếu của sự vật.” Trong khi ngài Long Thọ bảo rằng “Kỳ thực tự tánh không do bất cứ một vật nào khác đem lại, nó là vô tác, nó

không lệ thuộc vào bất cứ cái gì, nó không liên hệ với bất cứ thứ gì khác hơn là chính nó, nó không tùy thuộc và vô điều kiện.” Chữ “sunya” cần phải được hiểu theo hai quan điểm: 1) từ quan điểm của hiện tượng hoặc thực tại kinh nghiệm, nó có nghĩa là “svabhava-sunya,” tức là “tự tánh không,” hoặc không có thực tại tánh của thực thể tự kỷ độc lập của chính nó; 2) từ quan điểm của Tuyệt Đối, nó có nghĩa là “prapanca-sunya,” nghĩa là “hý luận không,” hay không có sự diễn đạt bằng ngôn ngữ không có hý luận, không do tư tưởng tạo thành, và không có đa nguyên tánh. Đối với tục đế hoặc thực tại kinh nghiệm thì không tánh có nghĩa là “vô tự tánh,” nghĩa là không có tự ngã, không có bản chất, vô điều kiện. Nói cách khác, không tánh là chữ bao hàm “duyên khởi” hoặc sự hoàn toàn tương đối, hỗ tương lẫn nhau của sự vật. Ý tưởng này cũng được chuyển chở bằng cách khác với thuật ngữ “giả danh sở tác,” sự có mặt của một cái tên không có nghĩa là thực tại tánh của sự vật được gọi tên. Nguyệt Xứng đã nói: “Một cái xe được gọi như vậy khi xét tới các bộ phận cấu thành của nó như bánh xe, vân vân; điều đó không có nghĩa rằng chính cái xe có thể là vật gì khác ngoài những thành phần của nó. Đây là một thí dụ khác về tánh tương đối hoặc sự hỗ tương lẫn nhau của sự vật. Trên phương diện hỗ tương nương nhau mà tồn tại thì ‘không tánh’ cũng bao hàm tính chất tương đối và phi tuyệt đối của những quan điểm đặc thù. Không tánh đã vạch rõ ra sự diên rồ của việc tiếp nhận bất cứ sự khởi đầu tuyệt đối nào hoặc sự kết thúc hoàn toàn nào; vì vậy ‘không tánh’ bao hàm ‘trung đạo’, đối xử với sự vật theo bản chất của chúng, tránh những khẳng định hoặc phủ định cực đoan như “là” và “không là.” Ngoài những điểm trên, trong triết học Trung Quán, ‘không tánh’ còn có những ý nghĩa khác. Đối với thực tại tối thượng hay thắng nghĩa đế, không tánh còn bao hàm bản chất phi khái niệm của tuyệt đối. Đối với hành giả, không tánh có nghĩa là thái độ của “vô sở đắc,” không bám víu vào sự tương đối như là tuyệt đối, cũng không bám víu vào sự tuyệt đối như là một cái gì đặc biệt. Đại Trí Độ Luận đã đưa ra một hàm ý khác về nguyên lý ‘không tánh,’ đó chính là “sự tìm kiếm thực tại” không thể cưỡng cầu được, nó siêu việt trên đời sống biến đổi hằng ngày này. Chữ ‘không tánh’ không phải chỉ hàm ý tồn hữu học, mà nó còn hàm ý trên phương diện giá trị luận. Do bởi tất cả mọi sự vật kinh nghiệm đều không có thực thể, vì thế chúng đều không có giá trị. Sở dĩ chúng ta gán cho những sự vật của trần thế nhiều giá trị như vậy là vì

sự ngu muội của chúng ta. Một khi chúng ta lãnh hội được không tánh một cách chính xác thì những blem vấp ấy sẽ tự động biến mất. Không tánh không phải chỉ là một khái niệm trên mặt tri thức. Mà sự chứng nghiệm không tánh là phương tiện cứu độ. Nếu chúng ta nắm vững một cách đúng đắn về không tánh, thì nó có thể dẫn chúng ta đến sự phủ định tánh “đa tạp” của các pháp, có thể giải thoát khỏi sự “thoáng hiện” của những cảm dỗ trong đời sống. Thiền quán về ‘không tánh’ có thể dẫn đến tuệ giác Bát Nhã hay trí tuệ siêu việt, là thứ đem lại giải thoát cho hành giả. Ngài Long Thọ đã diễn đạt được sự tinh túy trong lời dạy của ngài về ‘không tánh qua bài kệ dưới đây: “Giải thoát đạt được bằng cách tiêu trừ các hành vi và ái dục ích kỷ. Tất cả các hành vi và ái dục ích kỷ đều bắt nguồn từ những cấu trúc tưởng tượng, chứng coi những sự vật vô giá trị như là những sự vật đầy giá trị. Sự cấu tác của tưởng tượng phát sanh từ tác động của tâm trí sẽ chấm dứt khi đã nhận thức được không tánh, sự trống rỗng của sự vật. Không tánh được sử dụng trong triết học Trung Quán như là một biểu tượng của những thứ không thể diễn tả được. Khi gọi Thực Tại là ‘không’, triết học Trung Quán chỉ có ý nói rằng nó là ‘không thể diễn tả được bằng ngôn ngữ.’ Ngay trong câu thứ nhất của Trung Quán Tụng, ngài Long Thọ đã làm nổi bật lập điểm về ‘không luận’ một cách ngời sáng. Lập điểm này được cấu thành bởi “tám điều không”: 1) Không diệt, 2) Không sanh, 3) Không đoạn, 4) Không thường, 5) Không nhất nguyên, 6) Không đa nguyên, 7) không tới, 8) Không đi.

#### ***VI. Tu Tập Quán Chiếu Trong Thiền Đại Thừa:***

***Quán Chiếu Về Không Tánh:*** Giả quán hay quán sát mọi vật đều không. Hành giả tu thiền nên luôn quán niệm về tánh Không của vạn hữu. *Quán niệm về tánh vô thường của hợp thể ngũ uẩn:* sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Xét từng uẩn một, từ uẩn này sang uẩn khác. Thấy được tất cả đều chuyển biến, vô thường và không có tự ngã. Sự tụ hợp của ngũ uẩn cũng như sự tụ hợp của mỗi hiện tượng, đều theo luật duyên khởi. Sự hợp tan cũng giống như sự hợp tan của những đám mây trên đỉnh núi. Quán niệm để đừng bám víu vào hợp thể ngũ uẩn. Tuy vậy không khởi tâm chán ghét hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để biết rằng ưa thích và chán ghét cũng là những hiện tượng thuộc hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để thấy rõ tuy ngũ uẩn là vô thường, vô ngã và không, nhưng ngũ uẩn cũng rất mầu nhiệm, mầu nhiệm như bất cứ hiện tượng

nào trong vũ trụ, mâu nhiệm như sự sống có mặt khắp mọi nơi. Quán Không để thấy được ngũ uẩn không thực sự sinh diệt, còn mất vì ngũ uẩn là chân như. Quán Không để thấy vô thường chỉ là một khái niệm, vô ngã cũng là một khái niệm, và ngay cả Không cũng chỉ là một khái niệm, để không còn bị ràng buộc vào vô thường, vô ngã và không, để thấy được Không cũng chỉ là Không, để thấy được chân như của Không cũng không khác với chân như của ngũ uẩn. *Buông bỏ những tập quán suy nghĩ*: Trong thiền quán “chân không,” hành giả buông bỏ những tập quán suy nghĩ của mình về “có và không” bằng cách chứng nghiệm rằng những khái niệm được thành hình sai lầm về tánh độc lập và thường còn của vật thể. *Nhìn toàn bộ vũ trụ qua vạn hữu nối kết nhân duyên*: Khi chúng ta nhìn vào một cái ghế chúng ta chỉ thấy sự có mặt của gỗ, mà không thấy được sự có mặt của rừng, của cây, của lá, của bàn tay người thợ mộc, của tâm ta... Hành giả khi nhìn vào cái ghế phải thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chằng chịt: sự có mặt của gỗ kéo theo sự có mặt của cây, sự có mặt của lá kéo theo sự có mặt của mặt trời, vân vân. Hành giả thấy được một trong tất cả và dù không nhìn vào chiếc ghế trước mặt, cũng thấy được sự có mặt của nó trong lòng vạn hữu. Cái ghế không có tự tánh riêng biệt, mà nó có trong liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ; nó có vì tất cả các cái khác có, nó không thì các cái khác đều không. Mỗi lần mở miệng nói “ghế”, hoặc mỗi lần khái niệm “ghế” được thành hình trong nhận thức chúng ta là mỗi lần lưới gươm khái niệm vung lên và chém xuống, phân thực tại ra làm hai mảnh: một mảnh là ghế, một mảnh là tất cả những gì không phải là ghế. Đối với thực tại thì sự chia cắt ấy tàn bạo vô cùng. Chúng ta không thấy được rằng tự thân cái ghế là tất cả những gì không phải là ghế phối hợp mà thành. Tất cả những gì không phải là ghế nằm ngay trong cái ghế. Làm sao chia cắt cho được? Người trí nhìn cái ghế thì thấy sự có mặt của tất cả những gì không phải là ghế, vì vậy thấy được tính cách bất sinh bất diệt của ghế. *Phủ nhận sự hiện hữu của sự vật là phủ nhận sự hiện hữu của toàn thể vũ trụ*: Phủ nhận sự có mặt của cái ghế tức là phủ nhận sự có mặt của toàn thể vũ trụ. Cái ghế kia mà không có thì vạn hữu cũng không. Sự hiện hữu của cái ghế không ai có thể làm cho nó trở nên không hiện hữu, ngay cả việc chặt chẽ nó ra, hay đốt nó đi. Nếu chúng ta thành công trong việc hủy hoại cái ghế, là chúng ta có thể hủy hoại toàn thể vũ trụ. Khái niệm “bắt đầu và chấm dứt” (sinh diệt) gắn liền



với khái niệm “có và không.” Một chiếc xe đạp chẳng hạn, bắt đầu có từ lúc nào? Nếu nói rằng cái xe đạp bắt đầu có từ lúc bộ phận cuối cùng được ráp vào, tại sao trước đó mình lại nói chiếc xe đạp này còn thiếu một bộ phận? Khi chiếc xe đạp hư hoại, không dùng được nữa, tại sao mình lại gọi là chiếc xe đạp hư? Hãy thử quán niệm về giờ sinh và giờ tử của cái xe đạp để có thể thấy được cái xe đạp không thể nào được đặt ra ngoài bốn phạm trù “có, không, sinh, diệt.”

***Quán Chiếu Về Các Điều Kiện Nhân Duyên Của Tánh Không:***

Quán sát về nhân duyên hay quán sát lý mười hai nhân duyên để trừ khử vô minh để thấy rằng vạn pháp vạn hữu, hữu hình cũng như vô hình đều vô thường. Chúng do duyên sanh mà có. Thân ta, sau khi trưởng thành, già, bệnh, chết; trong khi tâm ta luôn thay đổi, khi giận khi thương, khi vui khi buồn. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu pháp quán tâm chính từ tâm này sinh khởi một cách tự nhiên, thì nhân duyên không cần thiết. Tâm có mặt do nhân và duyên. Tâm không có năng lực tự phát sinh một cách tự nhiên. Tâm không thể phát sinh một cách tự nhiên, nhưng duyên cũng không thể tự phát sinh một cách tự nhiên. Nếu như tâm và duyên, mỗi cái đều thiếu tự tánh, làm thế nào lại là một thực tại khi gặp gỡ nhau? Khó mà nói về tự tánh hoặc nói về sự sinh khởi khi cả hai gặp nhau; khi cách ly thì chúng hoàn toàn không sinh khởi. Bây giờ, nếu một cái sinh khởi thiếu tự tánh, làm cách nào người ta có thể nói đến một trăm cảnh giới hay một ngàn như thị như là có tự tánh? Bởi vì tâm không có tự tánh, vì vậy bất cứ những gì từ tâm sinh cũng là không.

***Quán Chiếu Về Lục Độ Ba La Mật:*** Sáu phương pháp tu tập để đạt đến giác ngộ của chư Bồ Tát. Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là đáu bỉ ngạn. Quán chiếu sáu Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết bàn bởi vì đây là sáu giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Lục độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Lục độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành sáu Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ.

## ***Roles of Sunyata or Emptiness In Cultivation of Mahayana Zen***

### ***I. An Overview of Sunyata or Emptiness:***

A Sanskrit root for “Emptiness” is “sunyata”. The Sanskrit word “sunya” is derived from the root “svi,” to swell. Sunya literally means: “relating to the swollen.” According to Edward Conze in *Buddhism: Its Essence and Development*, in the remote past, our ancestors, with a fine instinct for the dialectical nature of reality, frequently used the same verbal root to denote the two opposite aspects of a situation. They were as distinctly aware of the unity of opposites, as of their opposition. Unreality of things or all things (phenomena) lack inherent existence, having no essence or permanent aspect whatsoever. All phenomena are empty. All phenomena exist are conditioned and, relative to other factors. According to the Mahayana Buddhism, a person lacks of inherent existence. He or she is a combination of the five aggregates. Emptiness of phenomena means all phenomena lack of inherent existence, but a combinations of elements, causes and conditions. In the *Madhyamaka Sastra*, Nagarjuna said: “One who is in harmony with emptiness is in harmony with all things.” The word “emptiness” is different from everyday term. It transcends the usual concepts of emptiness and form. To be empty is not to be non-existent. It is to be devoid of a permanent identity. To avoid confusion, Buddhists often use the term “true emptiness” to refer to things that devoid of a permanent identity. In fact, the meaning of “emptiness” in Buddhism is very profound and sublime and it is rather difficult to recognize because “emptiness” is not only neither something, nor figure, nor sound, nor taste, nor touch, nor dharma, but all sentient beings and phenomena come to existence by the rule of “Causation” or “dependent co-arising.” The Buddha emphasized on “emptiness” as an “elimination” of false thoughts and wrong beliefs. According to Buddhism, “emptiness” should also be known as “no-self” or “anatta.” However, in most of the Buddha’s teachings, He always expounds the doctrine of “no-self” rather than the theory of “emptiness” because the meaning of “emptiness” is very abstract and difficult to comprehend.

According to Culla Sunnata and Mala Sunnata, the Buddha told Ananda that He often dwelt in the liberation of the void. When Ananda requested a clarification, the Buddha explained: "Liberation of the void means liberation through insight that discerns voidness of self." Indeed, Buddhaghosa confirmed: "In meditation, 'emptiness' and 'no-self' are inseparable. Contemplation of 'emptiness' is nothing but contemplation of 'no-self'." Emptiness or immaterial or void is one of the three gates to the city of nirvana. According to the Culla Sunnata Sutta, the Buddha affirmed Ananda: "Ananda, through abiding in the 'emptiness', I am now abiding in the complete abode or the fulness of transcendence." So, what is the emptiness from that the Buddha abides in the fulness of transcendence? It is nothing else but "Nirvana". It is empty of cankers of sense-pleasure, becoming and ignorance. Therefore, in meditation, practitioners try to reduce or eliminate the amount of conscious contents until the mind is completely motionless and empty. The highest level of meditation, the ceasing of ideation and feeling, is often used as a stepping stone to realization of Nirvana. From the standpoint of the Absolute, Sunyata means "Devoid of, or completely free of thought construct, devoid of plurality." In other words, sunyata as applied to tattva signifies that it is inexpressible in human language; that 'is', 'not is', 'both is', and 'not is', 'neither is' nor 'not is', no thought, category or predicative can be applied to it. It is transcendental to thought; it is free of plurality, that it is a Whole which can not be sundered into parts.

## ***II. Emptiness in the Prajnaparamita Heart Sutra:***

According to the Emptiness in the Prajnaparamita Heart Sutra, the Buddha told Sariputra about Emptiness as follows: "In Emptiness there are no form, no feelings, no perceptions, no actions, no consciousnesses; no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, and no mind; no form, sound, odour, taste, touch or mind object; no eye-elements until we come to no elements of consciousnesses; no ignorance and no extinction of ignorance; no old age and death, and no extinction of old age and death; no truth of sufferings, no truth of cause of sufferings, of the cessation of sufferings or of the path. There is no knowledge and no attainment whatsoever. By reason of non-attachment, the Bodhisattva dwelling in Prajnaparamita has no

obstacles in his mind. Because there is no obstacle in his mind, he has no fear, and going far beyond all perverted view, all confusions and imaginations... This is a real Nirvana!”

### ***III. Cultivation to Emancipate From the Attachment to Seven Kinds of Emptiness:***

According to Buddhist teachings, Prakriti or the nature of the void is what makes fire hot and water cold, it is the primary nature of each individual object. When it is declared to be empty, it means that there is no Atman in it, which constitutes its primary nature, and that the very idea of primary nature is an empty one. That there is no individual selfhood at the back of what we consider a particular object has already been noted, because all things are products of various causes and conditions, and there is nothing that can be called an independent, solitary, self-originating primary nature. All is ultimately empty, and if there is such a thing as primary nature, it cannot be otherwise than empty. In The Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati about ‘Emptiness’ as thus: “Listen, Mahamati, to what I tell you. The idea of Sunyata belongs to the domain of imaginative contrivance, and as people are apt to cling to the terminology of this domain, we have the doctrines of Sunyata, Anutpada, Advaya, and Nihsvabhava, i.e., with the view of freeing from the clinging.” Briefly, there are seven kinds of Emptiness. *First, the Emptiness of Appearance (Lakshana):* What is meant by Emptiness of Appearance? Existence is characterized by mutual dependence; individuality and generality are empty when one is regarded apart from the other; when things are analyzed to the last degree, they are to be comprehended as not existent; there are, after all, no aspects of individuation such as “this,” “that,” or “both;” there are no ultimate irreducible marks of differentiation. For this reason, it is said that self-appearance is empty. By this is meant that appearance is not a final fact. According to Zen Master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Book III*, in Hsuan-Chuang’s version of the Mahaprajnaparamita, this is one of the eighteen forms of emptiness. Lakshana is the intelligible aspect of each individual object. In some cases Lakshana is not distinguishable from primary nature, they are inseparably related. The nature of fire is intelligible through its heat, that of water through its coolness. The

Buddhist monk finds his primary nature in his observance of the rules of morality, while the shaven head and patched robe are his characteristic appearance. The Prajnaparamita tells us that these outside, perceptible aspects of things are empty, because they are mere appearances resulting from various combinations of causes and conditions; being relative they have no reality. By the emptiness of self-aspect or self-character (Svalakshana), therefore, is meant that each particular object has no permanent and irreducible characteristics to be known as its own. *Second, the Emptiness of self-substance (Bhavasbhava):* What is meant by Emptiness of Self-substance? It is because there is no birth of self-substance by itself. That is to say, individualization is the construction of our own mind; to think that there are in reality individual objects as such, is an illusion; they have no self-substance, therefore, they are said to be empty. The unreality, or immateriality of substance, the “mind-only” theory, that all is mind or mental, a Mahayana doctrine. Corporeal entities are unreal, for they disintegrate. According to Zen Master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Book III*, in Hsuan-Chuang’s version of the Mahaprajnaparamita, this is one of the eighteen forms of emptiness. Svabhava means ‘to be by itself,’ but there is no such being it is also empty. Is then opposition of being and non-being real? No, it is also empty, because each term of the opposition is empty. *Third, the Emptiness of Non-action (Apracarita):* What is meant by Emptiness of Non-action? It means that harboured in all the Skandhas there is, from the first, Nirvana which betrays no sign of activity. That is, their activities as perceived by our senses are not real, they are in their nature quiet and not doing. Therefore, we speak of non-acting of the Skandhas, which is characterized as emptiness. *Fourth, the Emptiness of action (Pracarita):* What is meant by the Emptiness of Action? It means that the Skandhas are free of selfhood and all that belongs to selfhood, and that whatever activities are manifested by them are due to the combination of causes and conditions. That is, they are not by themselves independent creating agencies, they have nothing which they can claim as belonging to their “self,” and their karmic activities are generated by the conjunction of many causes or accidents. For which reason there is what we designate the Emptiness of Action. *Fifth, the Emptiness of the Unnamability (Sarvadharmas):* What is meant

by the Emptiness of the Unnamability (không thể được gọi tên) of All Things? As this existence is dependent upon our imaginative contrivance, there is no self-substance in it which can be named and described by the phraseology of our relative knowledge. This unnamability is designated here as a form of emptiness. *Sixth, the Emptiness of the highest degree by which is meant Ultimate Reality or Supreme Wisdom (Paramartra):* What is meant by Great Emptiness of Ultimate Reality, which is Supreme Wisdom. When the supreme wisdom is realized in our inner consciousness, it will then be found that all the theories, wrong ideas, and all the traces of beginningless memory are altogether wiped out and perfectly empty. This is another form of emptiness. *Seventh, the Emptiness of Reciprocity (Itaretara):* What is meant by Emptiness of Reciprocity? When whatever quality possessed by one thing is lacking in another, this absence is designated as emptiness. For instance, in the house of Srigalamatri there are no elephants, no cattle, no sheep, etc., and I call this house empty. This does not mean that there are no Bhiksus here. The Bhiksus are Bhiksus, the house is the house, each retaining its own characteristics. As to elephants, horses, cattle, etc., they will be found where they properly belong, only they are absent in a place which is properly occupied by somebody else. In this manner, each object has its special features by which it is distinguished from another, as they are not found in the latter. This absence is called Emptiness of Reciprocity. In The Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati about the cultivation of emancipation from attachments to these seven kinds of 'Emptiness' as thus: "Listen, Mahamati, to what I tell you. The idea of Sunyata belongs to the domain of imaginative contrivance, and as people are apt to cling to the terminology of this domain, we have the doctrines of Sunyata, Anutpada, Advaya, and Nihsvabhava, i.e., with the view of freeing from the clinging." Briefly, there are seven kinds of Emptiness: emptiness of appearance, emptiness of self-substance, emptiness of non-action, emptiness of action, emptiness by which is meant the Unnamability of Existence, emptiness of the highest degree by which is meant Ultimate Reality or Supreme Wisdom, and emptiness of reciprocity.

#### ***IV. Correct Understanding of Eighteen Forms of Emptiness:***

According to Zen Master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism*, Book III, in Hsuan-Chuang's version of the Mahaprajnaparamita, eighteen forms of emptiness are enumerated. *First, the Emptiness of the Inner Things (Adhyatma-sunyata)*: "The inner things" mean the six consciousnesses (vijñāna). When they are said to be empty, our psychological activities have no ego-soul behind them, as is commonly imagined by us. This is another way of upholding the doctrine of Anatman or Anatta. *Second, the Emptiness of the Outer Things (bahirdha-sunyata)*: "The outer things" are objects of the six consciousnesses, and their emptiness means that there are no self-governing substances behind them. As there is no Atman at the back of the psychological phenomena, so there is no Atman at the back of the external world. This is technically known as the "egolessness of things." Primitive Buddhism taught the theory Anatman in us, but it was by the Mahayanists, it is said, that the theory was applied to external objects also. *Third, the Emptiness of Inner-and-Outer Things (adhyatma-bahirdha-sunyata)*: We generally distinguish between the inner and the outer, but since there is no reality in this distinction it is here negated; the distinction is no more than a form of thought construction, the relation can be reversed at any moment, there is no permanent stability here. Change the position, and what is inner is outer, and what is outer is inner. This relativity is called here "emptiness." *Fourth, the Emptiness of Emptiness (sunyata-sunyata)*: When things outside and inside are all declared empty, we are led to think that the idea of emptiness remains real or that this alone is something objectively attainable. The emptiness of emptiness is designed to destroy this attachment. To maintain the idea of emptiness means to leave a speck of dust when all has been swept clean. *Fifth, the Emptiness of Highest Degree (paramartra)*: Emptiness of the highest degree by which is meant Ultimate Reality or Supreme Wisdom. What is meant by Great Emptiness of Ultimate Reality, which is Supreme Wisdom. When the supreme wisdom is realized in our inner consciousness, it will then be found that all the theories, wrong ideas, and all the traces of beginningless memory are altogether wiped out and perfectly empty. This is another form of emptiness. The "great emptiness" means the unreality of space. Space was conceived in old

days to be something objectively real, but this is regarded by the Mahayana as empty. Things in space are subject to the laws of birth and death, that is, governed by causation, as this all Buddhists recognize; but space itself is thought by them to be eternally there. The Mahayanists teach that this vast vacuity also has no objective reality that the idea of space or extension is mere fiction. *Sixth, the Emptiness of the Ultimate Truth:* The highest Void or reality ((paramartha-sunyata) (highest void, supreme void, the void beyond thought or discussion)), the Mahayana nirvana, though it is also applied to Hinayana nirvana. A conception of the void, or that which is beyond the material, only attained by Buddhas and bodhisattvas. The “ultimate truth” means the true being of all things, the state in which they truly are, apart from all forms of subjectivity. This is something not subject to destruction, not to be held up as this or that, to which nothing can be affixed. Therefore, this ultimate truth is empty. If real, it is one of those objects that are conditioned and chained to the law of causation. Nirvana is but another name. When Nirvana has something attachable to it, it will no more be Nirvana. It will be seen that ‘emptiness’ is here used in somewhat different sense from the ‘great emptiness,’ when objects inner or outer are declared ‘empty.’ *Seventh, the Emptiness of Things Created (samskrita-sunyata):* Samskrita means things that have come to existence owing to conditions of causation. In this sense they are created. To say that the Samskrita are empty is another way of saying that the world external as well as internal is empty. *Eighth, the Emptiness of Things Uncreated (asamskrita-sunyata):* Space is that which gives no hindrance and itself penetrates through any hindrance freely and manifests no change. One of the assamskrita dharmas, passive void or space. Asamskrita are things not subject to causation, such as space. Existence is sometimes divided into Samskrita and Asamskrita, sometimes into inner and outer, sometimes into the five skandhas, etc., according to points of view necessitated by course of reasoning. All these distinctions are, however, only relative and have no corresponding objectivity, and are, therefore, all empty. The Asamskrita exist because of their being contrasted to the Samskrita. When the latter have no reality, the former are also no more. They both are mere names, and empty. *Ninth, the Ultimate Emptiness:* Atyanta-sunyata emphasizes the idea of all ‘things’ being absolutely



empty. 'Ultimate' means 'absolute.' The denial of objective reality to all things is here unconditionally upheld. The 'emptiness' means practically the same thing. The room is swept clean by the aid of a broom; but when the broom is retained it is not absolute emptiness. Neither the broom, nor the sweeper should be retained in order to reach the idea of *Atyanta-sunyata*. As long as there is even on dharma left, a thing or a person or a thought, there is a point of attachment from which a world of pluralities, and, therefore, of woes and sorrows, can be fabricated. Emptiness beyond every possible qualification, beyond an infinite chain of dependence, this is Nirvana. *Tenth, the Emptiness of Limitlessness (anavaragra-sunyata)*: Anavaragra-sunyata means when existence is said to be beginningless, people think that there is such a thing as beginninglessness, and cling to the idea. In order to do away with this attachment, its emptiness is pronounced. The human intellect oscillates between opposites. When the idea of a beginning is exploded, the idea of beginninglessness replaces it, while in truth these are merely relative. The great truth of Sunyata must be above those opposites, and yet not outside of them. Therefore, the Prajnaparamita takes pains to strike the 'middle way' and yet not to stand by it; for when this is done it ceases to be the middle way. The theory of Emptiness is thus to be elucidated from every possible point of view. *Eleventh, the Emptiness of Dispersion (anavakara-sunyata)*: Anavakara-sunyata means there is nothing perfectly simple in this world. Everything is doomed to final decomposition. It seems to exist as a unit, to retain its form, to be itself, but there is nothing here that cannot be reduced to its component parts. It is sure to be dispersed. Things belonging to the world of thought may seem not to be subject to dissolution. But here change takes place in another form. Time works, no permanency prevails. The four skandhas, Vedana, Samjna, Samskara, and Vijnana, are also meant for ultimate dispersion and annihilation. They are in any way empty. *Twelfth, the Emptiness of Primary Nature (prakriti-sunyata)*: Prakriti is what makes fire hot and water cold, it is the primary nature of each individual object. When it is declared to be empty, it means that there is no Atman in it, which constitutes its primary nature, and that the very idea of primary nature is an empty one. That there is no individual selfhood at the back of what we consider a particular object has already been noted, because

all things are products of various causes and conditions, and there is nothing that can be called an independent, solitary, self-originating primary nature. All is ultimately empty, and if there is such a thing as primary nature, it cannot be otherwise than empty. *Thirteenth, the Emptiness of Selfhood (svalakshana-sunyata)*: What is meant by Emptiness of Appearance? Existence is characterized by mutual dependence; individuality and generality are empty when one is regarded apart from the other; when things are analyzed to the last degree, they are to be comprehended as not existent; there are, after all, no aspects of individuation such as “this,” “that,” or “both;” there are no ultimate irreducible marks of differentiation. For this reason, it is said that self-appearance is empty. By this is meant that appearance is not a final fact. Lakshana is the intelligible aspect of each individual object. In some cases Lakshana is not distinguishable from primary nature, they are inseparably related. The nature of fire is intelligible through its heat, that of water through its coolness. The Buddhist monk finds his primary nature in his observance of the rules of morality, while the shaven head and patched robe are his characteristic appearance. The Prajnaparamita tells us that these outside, perceptible aspects of things are empty, because they are mere appearances resulting from various combinations of causes and conditions; being relative they have no reality. By the emptiness of self-aspect or self-character (Svalakshana), therefore, is meant that each particular object has no permanent and irreducible characteristics to be known as its own. *Fourteenth, the Emptiness of Things (sarvadharmasunyata)*: The assertion that all things (sarvadharmas) are empty is the most comprehensive one, for the term ‘dharma’ denotes not only an object of sense, but also an object of thought. When all these are declared empty, no further detailed commentaries are needed. But the Prajnaparamita evidently designs to leave no stone unturned in order to impress its students in a most thoroughgoing manner with the doctrine of Emptiness. According to Nagarjuna, all dharmas are endowed with these characters: existentiality, intelligibility, perceptibility, objectivity, efficiency, causality, dependence, mutuality, duality, multiplicity, generality, individuality, etc. But all these characterizations have no permanence, no stability; they are all relative and phenomenal. The ignorant fail to see into the true nature of things, and become attached

thereby to the idea of a reality which is eternal, blissful, self-governing, and devoid of defilements. To be wise simply means to be free from these false views, for there is nothing in them to be taken hold of as not empty. *Fifteenth, the Emptiness of Unattainability (anupalambha-sunyata)*: This kind of emptiness is known as unattainable (anupamabha). It is not that the mind is incapable of laying its hand on it, but that there is really nothing to be objectively comprehensible. Emptiness suggests nothingness, but when it is qualified as unattainable, it ceases to be merely negative. It is unattainable just because it cannot be an object of relative thought cherished by the Vijnana. When the latter is elevated to the higher plans of the Prajna, the 'emptiness unattainable' is understood. The Prajnaparamita is afraid of frightening away its followers when it makes its bold assertion that all is empty, and therefore it proceeds to add that the absence of all these ideas born of relativity does not mean bald emptiness, but simply an emptiness unattainable. With the wise this emptiness is a reality. When the lion roars, the other animals are terrified, imagining this roaring to be something altogether extraordinary, something in a most specific sense 'attained' by the king of beasts. But to the lion the roaring is nothing, nothing specifically acquired by or added to them. So with the wise, there is no 'emptiness' in them which is to be regarded as specifically attained as an object of thought. Their attainment is really no-attainment. *Sixteenth, the Emptiness of Non-being (abhava-sunyata)*: Abhava is the negation of being, which is one sense of emptiness. *Seventeenth, the Emptiness of Self-nature (svabhava-sunyata)*: What is meant by Emptiness of Self-nature (Self-substance)? It is because there is no birth of self-substance by itself. That is to say, individualization is the construction of our own mind; to think that there are in reality individual objects as such, is an illusion; they have no self-substance, therefore, they are said to be empty. Svabhava means 'to be by itself,' but there is no such being it is also empty. Is then opposition of being and non-being real? No, it is also empty, because each term of the opposition is empty. *Eighteenth, the Abhava-Svabhava-Sunyata*: The emptiness of the non-being of self-nature.

### ***V. Emptiness in the Madhyamaka Philosophy:***

The most striking feature of Madhyamaka philosophy is its ever-recurring use of “sunya” and “sunyata.” So central is this idea to the system that it is generally known as “Sunyavada,” i.e., the philosophy that asserts “Sunya” as the characterization of Reality. Sunya is a most perplexing word in Buddhist philosophy. Non-Buddhists have interpreted it only as nihilism. But that is not what it means. Etymologically it is derived from the root “svi” which means “to swell” or “to expand.” Curiously enough, the word Brahman is derived from the root “brh” or “brhm” which also means “to swell” or “to expand.” According to the Buddha’s teaching on Sunya tattva and the ‘sunya principle’, the word sunya seems to have been used in an ontological sense in most of Buddhist contexts. The implication of the etymological signification of the word does not seem to have been fully worked out. According to some scholars the word “sunya” has no ontological signification. It has only a soteriological suggestion. But the word “sunya” has obviously been used also in an ontological sense with an axiological overtone and soteriological background. In the ontological sense, “sunya” is the void which is also fullness. Because it is nothing in particular, it has the possibility of everything. It has been identified with Nirvana, with the Absolute, with Supreme Reality or Paramartha, with Reality or Tattva. Sunyata is an abstract noun derived from “sunya.” It means deprivation and suggests fulfillment. The word “sunya” and “sunyata” will best be understood in connexion with “svabhava.” Svabhava literally means ‘own being.’ Candrakirti says that this word has been used in Buddhist philosophy in two ways: 1) the essence or special property of a thing, e.g., ‘heat is the svabhava or special property of fire.’ In this world an attribute which always accompanies an object, never parts from it, that, not being indissolubly connected with any thing else, is known as the svabhava, i.e., special property of that object; 2) svabhava (own-being) as the contrary of parabhava (other-being). Candrakirti says, “Svabhava is the own being, the very nature of a thing.” While Nagarjuna says: “That is really svabhava which is not brought about by anything else, unproduced (akrtrimah), that which is not dependent on, not relative to anything other than itself, non-contingent, unconditioned.” The word “sunya” has to be understood from two points of view: 1) from the point of view

of phenomena or empirical reality, it means “svabhava-sunya,” i.e. devoid of svabhava or independent, substantial reality of its own; 2) from the point of view of the Absolute, it means “prapanca-sunya,” i.e. devoid of prapanca or verbalization, thought construct and plurality. According to Buddhism, there is not a thing in the world which is unconditionally, absolutely real. Everything is related to, contingent upon, conditioned by something else. In reference to “vyavahara” or empirical reality, sunyata means devoidness of self-being, of unconditioned nature (naihsvabhava). In other words, it connotes conditioned co-production or thorough going relativity (pratiyasamutpada). This idea is conveyed in another way by the term, “derived name” (upadayaprajnapti) which means that the presence of a name does not mean the reality of the named. Candrakirti says “A chariot is so named by taking into account its parts like wheel, etc; it does not mean that the chariot is something different in its own right apart from its constituent parts.” This is another instant of relativity. As relativity, sunyata also connotes the relative, non-absolute nature of specific views. Sunyata exposes the folly of accepting any absolute beginning or total cessation and thus connotes taking things as they are and avoiding the extremes ‘is’ and ‘is not’ (madhyamapratipat). Over and above these views, there are other senses in which the word sunyata has been used in Madhyamaka philosophy. In reference to “ultimate reality” (paramartha), sunyata connotes the non-conceptual nature of the absolute. In reference to the practitioner, sunyata implies his attitude of skillfulness of non-clinging to the relative as the absolute or to the absolute as something specific (aunpalambha). The Mahaprajna-paramita Sastra brings out another implication of the sunyata principle, the irrepressible longing for the Real, beyond the passing show of mundane life. Sunyata is not merely a word of ontological signification. It has also an axiological implication. Since all empirical things are devoid of substantial reality, therefore they are ‘worthless’. It is because of our ignorance that we attach so much value to worldly things. Once sunyata is properly understood, the inordinate craving for such things will automatically disappear. Sunyata is not merely an intellectual concept. Its realization is a means in salvation. When rightly grasped, it leads to the negation of the multiplicity of the dharmas and of detachment from the ‘passing show’ of the tempting

things of life. Meditation on sunyata leads to transcendental wisdom (prajna) which brings about the emancipation of the practitioner from spiritual darkness. Nagarjuna puts the quintessence of his teachings about sunyata in the following verse: “Emancipation is obtained by the dissolution of selfish deeds and passions. All selfish deeds and passions are by imaginative constructs which value worthless things as full of worth. The imaginative constructs (vikalpas) are born of activity of the mind ceases when Sunyata, emptiness or hollowness of things is realized.” Sunyata is used in Madhayamka philosophy as a symbol of the inexpressible. In calling Reality sunya, the Madhyamika only means to say that it is inexpressible (avacya, anabhilapya). In the very first verse of Madhyamaka Karida, Nagarjuna makes the standpoint of Sunyavada luminously Prominent. The standpoint consists of the eight notions: 1) beyond destruction, 2) beyond production, 3) beyond dissolution, 4) beyond eternity, 5) beyond oneness, 6) beyond plurality, 7) beyond ingress, 8) beyond egress.

#### ***VI. Cultivation of Contemplation in Mahayana Zen:***

***Sunnatanupassana or Contemplation of Emptiness:*** Meditation on Emptiness means contemplation of all things as void or immaterial. Zen practitioner should always practice meditation on the emptiness of all things. *Contemplation the nature of emptiness in the assembly of the five aggregates:* bodily form, feeling, perception, mind functionings, and consciousnesses. Pass from considering one aggregate to another. See that all transform, are impermanent and without self. The assembly of the five aggregates is like the assembly of all phenomena: all obey the law of interdependence. Their coming together and disbanding from one another resembles the gathering and vanishing of clouds around the peaks of mountains. We should practice the contemplation on Emptiness so that we will have the ability to neither cling to nor reject the five aggregates. To contemplate on emptiness to know that like and dislike are only phenomena which belong the assemblage of the five aggregates. To contemplate on emptiness so that we are able to see clearly that the five aggregates are without self and are empty, but that they are also wondrous, wondrous as is each phenomenon in the universe, wondrous as the life which is present everywhere. To contemplate on emptiness so that we are able to see that the five

aggregates do not really undergo creation and destruction for they themselves are ultimate reality. By this contemplation we can see that impermanence is a concept, non-self is a concept, and emptiness is also a concept, so that we will not become imprisoned in the concepts of impermanence, non-self, and emptiness. We will see that emptiness is also empty, and that the ultimate reality of emptiness is no different from the ultimate reality of the five aggregates. *Let go habitual ways of thinking:* In meditation on true emptiness, practitioners let go habitual ways of thinking about being and non-being by realizing that these concepts were formed by incorrectly perceiving things as independent and permanent. *See the entire universe in interwoven and interdependent relations in all things:* When we look at a chair, we see the wood, but we fail to observe the tree, the forest, the carpenter, or our own mind. When we meditate on it, we can see the entire universe in all its inter-woven and interdependent relations in the chair. The presence of the wood reveals the presence of the tree. The presence of the leaf reveals the presence of the sun. Meditator can see the one in the many, and the many in the one. Even before they see the chair, they can see its presence in the heart of living reality. The chair is not separate. It exists only in its interdependent relations with everything else in the universe. It is because all other things are. If it is not, then all other things are not either. Every time we use the word “chair” or the concept “chair” forms in our mind, reality severed in half. There is “chair” and there is everything which is “not chair.” This kind of separation is both violent and absurd. The sword of conceptualization functions this way because we do not realize that the chair is made entirely from non-chair elements. Since all non-chair elements are present in the chair, how can we separate them? An awakened individual vividly sees the non-chair elements when looking at the chair, and realizes that the chair has no boundaries, no beginning, and no end. *To deny existence of anything is to deny the presence of the whole universe:* To deny the existence of a chair is to deny the presence of the whole universe. A chair which exists cannot become non-existent, even if we chop it up into small pieces or burn it. If we could succeed in destroying one chair, we could destroy the entire universe. The concept of “beginning and end” is closely linked with the concept of “being and non-being.” For example, from what moment in

time can we say that a particular bicycle has come into existence and from what moment is it no longer existent? If we say that it begins to exist the moment the last part is assembled, does that mean we cannot say, “This bicycle needs just one more part,” the prior moment? And when it is broken and cannot be ridden, why do we call it “a broken bicycle?” If we meditate on the moment the bicycle is and the moment it is no longer, we will notice that the bicycle cannot be placed in the categories “being and non-being” or “beginning and end.”

***Meditation on Conditions of nidanas of Emptiness:*** Contemplation on the Causality or contemplation on the twelve links of Dependent Origination or Causality to rid of ignorance. Contemplation on Cause and Condition to see that all things in the world either visible or invisible are impermanent. They come into being through the process of conditions. Our body, after adulthood, grows older, debilitates and dies; while our mind is always changing, at times filled with anger or love, at times happy or sad. Zen practitioners should always remember that if the contemplation of the mind arose spontaneously from the mind itself, then causes and conditions are not necessary. The mind exists due to causes and conditions. The mind has no power to arise spontaneously on its own. The mind has no power to arise spontaneously, but neither do conditions arise spontaneously. If the mind and conditions each lack substantial being, how can they have Being when they are joined together? It is difficult to speak of substantial Being, or of them arising when they are joined together; when they are separate they do not arise at all. Now, if just one arising is lacking in substantial Being, how can one speak of the hundred realms and the thousand suchlike characteristics as having substantial Being? Since the mind is empty of substantial Being, therefore all things which arise dependent on the mind are empty.

***Contemplation on the Six Virtues of Perfection:*** Six kinds of practices by which Bodhisattvas reach enlightenment. According to the Sanskrit language, Paramita means crossing-over. Contemplation on the six Paramitas mean the six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana because these are six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the six paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment: charity (dana-paramita), discipline (sila-paramita), patience (ksanti-paramita), devotion (virya-paramita), meditation (dhyana-paramita), and wisdom (prajna-paramita).



## *Chương Bốn Mươi Tám*

### *Chapter Forty-Eight*

#### *Pháp Môn Công Truyền & Bí Truyền*

#### *Của Thiên Tông Sau Tổ Bồ Đề Đạt Ma*

##### **I. Pháp Môn Công Truyền:**

**Tổng Quan Về Pháp Môn Công Truyền:** Thiên tông cũng còn được gọi là Tâm tông, có nghĩa là Tâm giáo, hay giáo lý về Tâm. Chữ này có lẽ là chữ tóm lược hay nhất để chỉ tất cả những gì Thiên muốn nói, vì những gì Thiên giảng dạy chính là đường lối để giác ngộ viên mãn về Tâm. Ngộ chỉ là một tên khác chỉ sự khai mở viên mãn của cái tâm "nội tại". Thật vậy, ngoài cảnh giới sâu thẳm và mênh mông của tâm thì chẳng có gì để ngộ cả. Do đó, mục tiêu duy nhất của Thiên là khiến chúng ta có đủ khả năng để hiểu, thực hiện và toàn thiện cái tâm của mình. Tâm là chủ đề then chốt trong cái gọi là tu tập Thiên. Tưởng cũng nên nhắc lại, tu tập Thiên là tu hành bằng cách thực tập thiền hay sự thực hành thiền định. Tu tập Thiên không phải là một vấn đề mà các học giả không được truyền thụ có thể đương đầu chỉ bằng trí thức hoặc bác học thuần túy. Chỉ có những người đã có kinh nghiệm tự thân mới có thể bàn luận về chủ đề này một cách mật thiết và đáng tin cậy được. Vì thế, nếu không nghe theo lời chỉ dẫn của các Thiên sư đã đạt đạo, không suy nghiệm về những kinh nghiệm về cuộc đời tu hành của họ với đầy những tường thuật về kinh nghiệm thực sự đạt được trong suốt những cuộc tranh đấu trong Thiên của họ, quả thật là không thể nào tu tập Thiên đúng cách được. Các pháp ngữ và tự truyện của những thiên sư đã chứng tỏ, trong suốt những thế kỷ đã qua, là những tài liệu vô giá cho người học Thiên, và những tài liệu đó đã được chấp nhận và quý trọng bởi tất cả những người tìm kiếm Thiên khắp nơi trên thế giới như là các hướng đạo và bạn lữ vô song trên cuộc hành trình tiến đến giác ngộ. Từ thời Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến thời thiên sư Tông Cảo Đại Huệ, Thiên truyền dạy cho môn đồ bằng cách quán tâm mình trong tĩnh lặng. Chính vì vậy mà Thiên tông cũng còn được gọi là Tâm tông.

**Năm Phép Quán Làm Cho Tâm Tĩnh Lặng:** Theo Phật giáo, quán tâm là quán sát tâm tính. Tâm là chủ muôn pháp, không có một sự nào ở ngoài tâm cả. Thông thường thì đa số hành giả tu tập đều muốn đi tìm cái tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Theo Luận Đại Thừa Tập Bồ Tát Học, đức Phật dạy: “Này Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi. Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bạn xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy biến. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập... Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: 'Tâm do đâu mà có?' Và thấy rằng: 'Hễ khi nào có vật là có tâm.' Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành,

như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy.” Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.”

*Tổng Quan Về Những Phép Quán Làm Cho Tâm Tĩnh Lặng:* Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán tâm’ như sau: Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình

không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.

*Năm Phép Quán Theo Phật Giáo Đại Thừa:* Thứ nhất là Quán Bất Tịnh hay quán thân bất tịnh: Quán thế gia bất tịnh để diệt trừ tham dục và keo kiệt. Ngoài ra, Phật dạy nên quán Thân và chư pháp bất tịnh. Kỳ thật dưới lớp da, thân thể chúng ta chứa đựng toàn là những thứ nhơ nhớp và hôi thúi như thịt, xương, máu, mủ, đàm, dãi, phân, nước tiểu, vân vân. Thế nên sau khi quán sát tường tận, chúng ta thấy rõ không có gì để ôm ấp thân này. Thứ nhì là Quán Từ Bi: Quán từ bi để thương xót các loài hữu tình, đồng thời vun bồi ý niệm thiện cảm với mọi người cũng như diệt trừ sân nhuế, lấy từ bi diệt trừ sân hận. Chúng ta nên quán rằng tất cả chúng sanh, nhất là con người, đều đồng một chân thể bình đẳng. Vì thế, nếu muốn, họ cũng có thể đoạn trừ lòng thù hận và mở rộng lòng yêu thương cứu độ chúng sanh. Thứ ba là Quán Nhân Duyên: Quán sát lý mười hai nhân duyên để trừ khử vô minh để thấy rằng vạn pháp vạn hữu, hữu hình cũng như vô hình đều vô thường. Chúng do duyên sanh mà có. Thân ta, sau khi trưởng thành, già, bệnh, chết; trong khi tâm ta luôn thay đổi, khi giận khi thương, khi vui khi buồn. Thứ tư là Quán Giới Phân Biệt: Quán giới phân biệt để nhận thức sự sai khác giữa các quan điểm, để diệt trừ ngã kiến. Quán giới phân biệt là phân biệt và quán tưởng sự giả hợp của 18 giới gồm 6 căn, 6 trần và sáu thức để thấy chúng không thật có “ngã pháp.” Mục đích là để diệt trừ ngã chấp và pháp chấp. Quán chư pháp để có sự phân biệt chân chánh cũng như diệt trừ bản ngã. Thứ năm là Quán Số tức (trì tức niệm): Đếm số hơi thở nhằm đưa đến sự tập trung tư tưởng

và diệt trừ loạn tâm. Đây là phương thức hay nhất cho người sơ cơ kiểm soát và thanh tịnh tâm mình bằng cách đếm hơi thở vào thở ra.

## **II. Pháp Môn Bí Truyền:**

**Tổng Quan Về Pháp Môn Bí Truyền:** Thiền sư Tông Cảo là người đi tiên phong trong việc sử dụng thoại đầu. Nghĩa là từ thế kỷ thứ mười một trở về sau này, pháp môn của tông Lâm Tế bắt tâm của các môn đồ phải tìm cách giải quyết một vấn đề không thể giải quyết được mà chúng ta gọi là tham công án hay thoại đầu. Chúng ta có thể xem pháp môn của Thiền từ thế kỷ thứ mười một trở về trước là hiển nhiên hay công truyền, trong khi pháp môn của Thiền từ thế kỷ thứ mười một trở về sau là ẩn mật hay bí truyền. So với pháp môn công truyền thì pháp môn bí truyền rắc rối hơn nhiều, vì lối tham thoại đầu hay công án hoàn toàn vượt ra ngoài tầm của kẻ sơ học. Người ấy bị xô đẩy một cách cốt ý vào bóng tối tuyệt đối cho đến khi ánh sáng bất ngờ đến được với y.

**Thoại Đầu & Tham Thoại Đầu:** *Thoại Đầu:* Thoại đầu có nghĩa là các đầu của một câu văn. Thoại đầu có nghĩa cả "phía trước một chữ hay một tư tưởng" và "cuối hay hai đầu của một câu văn." Vì thế tham thoại đầu ám chỉ xuyên thấu vào tận cuối câu, đẩy tâm hành giả đến bờ của vấn đề; hay là đặt tâm vào trạng thái trước khi tư tưởng khởi lên. Thoại đầu là những câu chuyện từ đó các công án được lấy ra, được dùng như là đề mục của thiền tập trong truyền thống Thiền. Người ta nghĩ có thể lấy ra ngay cái cốt lõi của chân lý và bọc nó vào trong vỏ ngay lúc lời nói tự nó chấm dứt, đưa đến không còn khái niệm và trực chứng chân tướng. Từ ngữ trong đó công án tự hóa giải, thí dụ như khi đệ tử hỏi Ngài Triệu Châu, "Con chó có Phật tánh không?" Triệu Châu đáp: "Không!" Nguyên câu hỏi là một công án và chữ "Không" chính là thoại đầu. Dưới thời nhà Minh bên Trung Hoa, thiền khán thoại đầu mới phổ biến. Ngày nay hầu hết các thiền đường trên thế giới đều dùng thoại đầu. Người ta khán nhiều thứ thoại đầu như "Ai niệm Phật?" hoặc "Khi cha mẹ chưa sanh ra ta thì mặt mũi ta ra sao?" vân vân. Kỳ thật, tham thiền là không khởi lên vọng tưởng gì cả. Ví dụ như khi tham khán câu "Ai niệm Phật?" thì chúng ta cứ suy nghĩ tìm xem ai là người niệm Phật. Thật ra, đây cũng chỉ là một vọng tưởng; chẳng qua là chúng ta dùng một vọng tưởng để chế ngự mọi vọng tưởng khác mà thôi. Thậm chí niệm "A Di Đà Phật" cũng là dùng

vọng chế vọng; nghĩa là ngay cả cái ý nghĩ niệm Phật cũng là vọng, là không thật. Và ngay cả cái niệm “Niệm Phật là ai” cũng là vọng tưởng; nhưng vọng tưởng này lại có khả năng chế ngự được các vọng tưởng khác. Đó là một trong những nguyên tắc căn bản của Thiền.

*Tham Thoại Đầu:* Tham thoại đầu có nghĩa là quan sát thoại đầu ngày đêm sáu thời như dòng nước chảy, không được để gián đoạn. Tâm trí phải luôn luôn linh minh bất muội, liễu liễu thường tri. Tất cả những tình cảm phàm, kiến giải thánh, đều chặt đứt. Ở Trung Hoa các môn đồ Thiền ít khi dùng chữ "Tham công án"; thay vào đó, họ dùng chữ "Tham thoại đầu". Thoại đầu có nghĩa gì? Thoại đầu có nghĩa là các đầu của một câu văn. Thí dụ, "Ai là người niệm Phật?" Thoại đầu này trở nên, và vẫn còn là thoại đầu phổ cập nhất. Nhưng vẫn có nhiều người vẫn chưa hiểu phải tham thoại đầu như thế nào. Vài người lại đem câu thoại đầu "Ai niệm Phật" này mà niệm đi niệm lại. Tu tập thoại đầu không phải là chuyện đem câu thoại đầu mà lặp đi lặp lại. Tham thoại đầu là nhìn thấu vào hay tập trung vào nó. Nó có nghĩa là xuyên thấu và quan sát. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đây là một câu văn mà đầu thứ nhất của nó là chữ "Ai". Đặt tâm trí vào chỉ một chữ "ai" này, và cố tìm cách giải cho câu hỏi đó, là một thí dụ điển hình của việc "Tham thoại đầu." Tuy nhiên, "công án" được dùng trong một ý nghĩa rộng hơn "Thoại đầu", vì công án ám chỉ toàn thể trạng huống hoặc biến cố, trong khi thoại đầu chỉ có nghĩa là các đầu cùng, hoặc chuyên biệt hơn, các chữ hoặc điểm quyết định của vấn đề. Thí dụ, một vị Tăng hỏi Triệu Châu, "Con chó có Phật tánh hay không?" Triệu Châu đáp, "Vô". Toàn thể mẩu đối thoại này được gọi là công án, nhưng hành giả đang tham công án không được nghĩ đến cả câu hỏi lẫn câu trả lời. Thay vào đó, người ấy phải dốc hết tâm trí vào chỉ một chữ "Vô". Cái chữ "Vô" độc nhất này được gọi là "Thoại đầu". Những câu chuyện từ đó các công án được lấy ra, được dùng như là đề mục của thiền tập trong truyền thống Thiền. Người ta nghĩ có thể lấy ra ngay cái cốt lõi của chân lý và bọc nó vào trong vỏ ngay lúc lời nói tự nó chấm dứt, đưa đến không còn khái niệm và trực chứng chân tướng. Trong Nhật ngữ, từ để chỉ 'thoại đầu' là 'wato', nghĩa là 'điểm của công án,' tổng kết chủ ý của cái ngược lại với cái mà công án đề ra. Hoa đầu là từ giải công án được coi như là phương tiện rèn luyện tâm linh. Các công án có thể có một hay nhiều thoại đầu, cũng như thoại đầu có thể gồm một từ duy nhất hay một câu dài hơn. Thiền sư

Cao Phong Diệu Tổ nói: "Người học tu tập Thiền, có thể ví như đem một miếng ngói ném xuống hồ sâu, nó chìm mãi tới đáy mới thôi" (học nhân dụng công hảo tử tương nhất ngõa phiến phao ư thâm đàm trực trâm đáo để vi chỉ). Nói cách khác, khi chúng ta khán thoại đầu chúng ta phải khán cho đến khi nhìn thấu thoại đầu ấy mới thôi. Ngài Cao Phong Diệu Tổ còn phát nguyện: "Nếu như có một người cử một thoại đầu, mà không khởi lấy một niệm thứ hai, trong bảy ngày mà không ngộ đạo, tôi chịu đọa địa ngục cắt lưỡi mãi mãi." Nói tóm lại, mục đích của thoại đầu là thiết lập một sự tập trung tư tưởng một cách quyết liệt vào câu hỏi một chữ có khả năng chẳng những loại bỏ bất cứ câu trả lời nào mà còn không cho phép câu trả lời nào cả. Như Thiền sư Hoàng Bá đã dạy:

"Học đạo do như thủ cấm thành.  
 Khẩn thủ thành đầu chiến nhất trường!  
 Bất thụ nhất phiến hàn triệt cốt,  
 Chăm đặc mai hoa phác tị hương?"  
 (Học đạo cũng như thủ cấm thành.  
 Giữ thành một trận đánh cho oai!  
 Nếu không một bận thấu xương lạnh,  
 Sao được trước mũi ngát hương mai?)

Theo Thiền sư Hư Vân, khi ngồi thiền đừng nên ưỡn ngực ra quá. Khi thở không nên đưa khí lên, cũng không dẫn nó xuống. Hãy để cho hơi thở của mình lên xuống một cách tự nhiên. Nhưng các bạn phải thu nhiếp lực căn, gạt bỏ mọi thứ có thể khởi lên trong tâm. Không nghĩ gì cả mà chỉ nên quan sát câu thoại đầu. Không nên quá cứng nhắc hay nặng nề với cái tâm của mình, vì làm như thì tâm vẫn lang thang, và chúng ta không bao giờ có thể giữ cho nó trầm tĩnh được; nhưng cũng không để cho tâm mình trở nên trì độn và biếng nhác, vì như vậy ắt sẽ trở nên hôn trầm và kết quả là mình sẽ rơi vào cái "ngoan không". Nếu lúc nào bạn cũng gắn chặt vào câu thoại đầu thì tự nhiên công phu thuần thực dễ dàng. Do đó mà các tập khí sẽ tự nhiên được khuất phục. Đối với những người sơ cơ, không dễ gì tham thoại đầu cho tốt được, nhưng bạn không nên sợ hãi hay thối chí; cũng không nên bám víu vào bất cứ ý tưởng đạt ngộ nào, bởi vì các bạn đang tu tập thiền định, mục đích của thiền định là đưa đến giác ngộ. Thế nên có thêm một ý tưởng đạt ngộ nào nữa đều không cần thiết và ngu xuẩn như việc mình muốn có thêm một cái đầu trong khi mình đã có một cái rồi! Các bạn không

nên lo lắng nếu như ngay từ đầu mình không làm tốt trong việc tham thoại đầu, cái mà các bạn nên làm là luôn nhớ và liên tục tham câu thoại đầu này. Nếu vọng tưởng có khởi lên, đừng chạy theo nó, mà chỉ nhận ra coi nó là cái gì. Có một câu ngạn ngữ: "Bất phạ niệm khởi, chỉ phạ giác trì" là rất đúng vậy. Lúc ban đầu mọi người đều cảm thấy vọng tưởng liên tục khởi lên và mình không thể nào nhớ nổi câu thoại đầu; nhưng từ từ chúng ta sẽ học được cách đề khởi câu thoại đầu một cách dễ dàng hơn. Đến lúc đó các bạn có thể đề khởi câu thoại đầu hàng giờ chẳng vượt. Rồi thì các bạn không còn cảm thấy khó khăn nữa trong việc tham thoại đầu. Chúng ta có thể tiếp tục nói và nói mãi những lời trống rỗng này. Nhưng cách hay nhất ngay lúc này là chúng ta nên cố sức dụng công thiền định và tham câu thoại đầu của mình. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng mục đích của tu Thiền là phải thành Phật, là liễu sanh thoát tử, mà theo cách giải thích này thì thoại đầu là con đường mà hành giả tu Thiền phải đi, muốn liễu sanh thoát tử phải mượn câu thoại đầu này làm vương kiếm, ma đến chém ma, Phật đến cũng chém Phật, chẳng giữ lại một tình, chẳng lập một pháp. Nói gì thì nói, tham thoại đầu không phải là cách duy nhất để tu tập Thiền. Thế nhưng ngày nay, khi nói đến tu tập Thiền, người ta lập tức nghĩ đến việc tham thoại đầu như thể là không còn lối tu tập Thiền nào khác. Thật là không còn gì sai lầm bằng lối suy nghĩ như vậy. Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng mãi đến gần cuối đời Tống, tức là vào thế kỷ thứ XI thì lối tham thoại đầu mới được phổ biến. Từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Huệ Năng, và từ Huệ Năng đến Lâm Tế và Động Sơn, một thời gian dài với tổng cộng khoảng bốn trăm năm, mà chúng ta chẳng truy ra được một hệ thống tham thiền thoại đầu nào vững chắc cả. Những thiền sư xuất chúng trong thời kỳ này phải là những nghệ sĩ vĩ đại; các ngài rất linh động và uyển chuyển trong giáo lý của mình, và chẳng bao giờ bị giam hãm trong bất cứ hệ thống nào cả. Chúng ta phải nói phần lớn là nhờ vào thiền sư Tông Cảo Đại Huệ mà pháp tu tập tham thoại đầu mới trở nên một phương tiện phổ biến nhất, nếu không muốn nói là duy nhất, mà những môn đồ Thiền đã tu tập trong suốt tám thế kỷ qua. Nhưng cái gì đã xảy ra trước thời Tông Cảo, nghĩa là trước khi việc tham câu thoại đầu được phổ biến và tiêu chuẩn hóa, các môn đồ ngày xưa đã tu tập như thế nào? Chính các bậc thầy vĩ đại như Huệ Năng, Mã Tổ, Hoàng Bá và Lâm Tế, đã tu tập như thế nào? Chúng ta không cần phải giải thích chi tiết thêm nữa, chắc chắn họ đã phải dùng



lối tu 'mặc chiếu' thiền mà ngày nay vẫn còn được dùng bởi tông Tào Động.

## *The Exoteric & Esoteric Methods of Zen After Bodhidharma*

### *I. The Exoteric Method:*

***An Overview of the Exoteric Method:*** Zen Buddhism is also known as "Hsin-tsung" meaning the "Mind Doctrines", or "the teaching of Mind". This term is probably the best summary of all that Zen stands for, for what it teaches is the way to a full realization of Mind. Enlightenment is merely another name for the complete unfolding of the "inner" mind. Outside the deep and vast domain of Mind there is nothing to be enlightened about. Therefore, the sole aim of Zen is to enable one to understand, realize and perfect one's own mind. Mind is the subject matter and the keystone of a so-called Zen practice. It should be reminded that the practice of religion through the mystic trance. Zen practice is not a subject that uninitiated scholars can deal with competently through intellection or formal pedantry. Only those who have had the self-experience can discuss this topic with authoritative intimacy. Therefore, it would be impossible to practice correct methods of Zen if one would not follow the advice of the accomplished Zen Masters, not to reflect on their life-stories; stories that abound with accounts of the actual experience gained during their struggles in Zen. The discourses and autobiographies of these Masters have proved, in past centuries, to be invaluable documents for Zen students, and they are accepted and cherished by all Zen seekers from all over the world as infallible guides and companions on the journey towards Enlightenment. From the time of Bodhidharma till the time of Zen master Tsung-kaio Ta-hui, approach to Zen practice is to teach the student how to observe his mind in tranquility. That's why Ch'an or Zen Buddhism is also known as "Hsin-tsung".

***The Five-Fold Procedures for Quieting the Mind:*** According to Buddhism, contemplation of the mind means mental contemplation, or contemplation of all things as mind. "Cultivator searches all around for this thought. But what thought? Is it the passionate, hateful or confused

one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. According to the Siksasamuccaya Sutra, the Buddha taught: "For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on... Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: 'Whence is the genesis of thought?' And it occurs to him that 'where is an object, there thought arises.' Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object, just that is the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless, easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistraction, that is on the other hand called mindfulness as to thought." In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will

help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called “mind” is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called “ego” or “self.”

*An Overview of Procedures for Quieting the Mind:* According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about ‘contemplation of mind’ as follows: And how, Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is mind’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.

*The Five Meditations for Setting the Mind in Mahayana Buddhism:* First, contemplation of the impurity of the body. Meditation on impurity of the worldly life to adjust the mind with regard to passion and avarice. Besides, the Buddha also advised us to contemplate that the body and all things as impure or filthy (vileness of all things). In fact,

beneath the layers of skin, our body contains filthy and smelly substances such as meat, bones, blood, pus, phlegm, saliva, excrement, urine, etc. After reflecting carefully of it, we can conclude that our body is hardly worth cherishing. Second, contemplation on Compassion and Loving-kindness. Meditation on pity (mercy) for all and to rid of hate and to cultivate the idea of sympathy to others and to stop the tendency of anger and destroy resentment. We must visualize that all sentient beings, especially people equally have a Buddha-nature. So, they are able, if they want, to eradicate hatred and develop kindness and compassion to save others. Third, contemplation on the twelve links of Dependent Origination or Causality to rid of ignorance. Contemplation on Cause and Condition to see that all things in the world either visible or invisible are impermanent. They come into being through the process of conditions. Our body, after adulthood, grows older, delibitates and dies; while our mind is always changing, at times filled with anger or love, at times happy or sad. Fourth, meditation on diversity of realms to see the difference of standpoints and to get rid of selfish views. Contemplation on the Relativity of the eighteen realms aims at discerning the falsity of the union of the 18 realms of six sense organs, six objects, and six related Alaya consciousnesses, so as to get rid of the ego-attachment and the dharma-attachment. Contemplation on all dharmas to obtain right discrimination and to rid of the self. Fifth, contemplation on counting breath (Breathing) leading to concentration so as to rid of scattered (inattentive, distracted, unsettled, confused) mind (to correct the tendency of mental dispersion). This is the best way for beginners to control and pacify their mind by counting their breathing in and out.

## ***II. The Esoteric Method:***

***An Overview of the Esoteric Method:*** Zen master Tsung-kao Ta-hui was the pioneer in the koan exercise. That is to say from the eleventh century, the Lin-chi approach is to put the student's mind to work on the solution of an unsolvable problem known as koan or head phrase exercise. We can consider the approach of Zen before the eleventh century as overt or exoteric, while the approach of Zen after the eleventh century as covert or esoteric one. The approach of covert or esoteric one is much more complicated compared to that of the overt or

exoteric one, for the covert or esoteric approach or head phrase exercise is completely out of the beginner's reach. He is put purposely into absolute darkness until the light unexpectedly dawns upon him.

**Head Phrase & Working on a Head Phrase:** *Head Phrase:* Head phrase means the "ends", applicable either in the sense of the beginning or the ending of a complete or incomplete sentence in talking. "Head phrase" also means both "before a word or thought" and "the ends or edges of a sentence." So to bore into "head phrase" (a thought or sentence) therefore implies either to penetrate into the very end of a sentence, to push one's mind over the very edge of a question; or to put the mind into the state prior to the rise of a thought. The stories from which "Kung-an" (koan) are derived, used as a topic of meditation in the Zen tradition. The stories are thought to get to the very essence of truth and to encapsulate the moment at which speech exhausts itself, leading to non-conceptual, direct realization of reality. The word or phrase into which the koan resolves itself, i.e. when a disciple asked: "Has a dog the Buddha-nature?" Together with Chao-Chou's answer, "No!" constitutes the koan and the phrase. During the Ming Dynasty in China, the use of the 'meditation topic' became popular. Nowadays a lot of meditation halls in the world utilize the meditation topic. There are many meditation topic that people can investigate, such as "Who is reciting the Buddha's name?" "What was the true identity before my parents bore me?" and so on. In fact, investigating Zen means not having any idle thoughts. For example, if we are investigating the topic, "Who is reciting the Buddha's name?" then we are always wondering, "Who is mindful of the Buddha?" The question itself is, in fact, an idle thought, but this method uses one idle thought to control all other thoughts. Actually, reciting the name 'Amitabha Buddha' is also an example of using one idle thought to fight other idle thoughts. Truly speaking, the thought of reciting the Buddha's name itself is incorrect. And the thought to investigate, "Who is mindful of the Buddha?" does not exist either. Yet one idle thought is able to end all other idle thoughts. *Working on a Head Phrase:* To work on the head phrase is to look into it continuously without a single moment of interruption. Like a river ever flowing on, the mind should always be lucid and aware. All Samsaric and Nirvanic ideas and conceptions should be wiped out! In China, Zen Buddhists seldom use

the term "koan exercise"; instead, they say "working on a head phrase." So what is the meaning of "head phrase"? Head phrase means the "ends", applicable either in the sense of the beginning or the ending of a complete or incomplete sentence in talking. For example, "Who is the one who recites the name of Buddha?" This "head phrase" (hua-tou) then became, and still remains, the most popular of all. But there are still many people who do not understand how to practice it. Some try to recite repeatedly the sentence itself! This "head phrase" (hua-tou) practice is not a matter of reciting. It is to look into or to concentrate on it. It is to look into penetratingly and to observe. Zen practitioners should always remember that this is a sentence, the first end of which is the single word "Who". To put one's mind into this single word "who" and try to find solution of the original question, is a typical example of the "working on a head phrase." "Koan", however, is used in a much wider sense than "working on a head phrase", for "koan" is referring to the whole situation or event, while "head phrase" simply means the ends or, more specifically, the critical words or point of the question. For example, a monk asked Chao-chou, "Does a dog have the Buddha-nature?" Chao-chou replied, "Mu" (No). The whole dialogue is called a "koan", but the Zen practitioner who is working on this koan should not think of both the question and the answer. Instead he should put all his mind into the single word "Mu". This one word "Mu" is called the "head phrase". The stories from which "Kung-an" (koan) are derived, used as a topic of meditation in the Zen tradition. The stories are thought to get to the very essence of truth and to encapsulate the moment at which speech exhausts itself, leading to non-conceptual, direct realization of reality. In Japanese, a term for 'head phrase' is 'wato', meaning 'the point of koan, which sums up the intent of the paradox that it poses. 'word-head' is the word or phrase in which the koan resolves itself when one struggles with it as a means of spiritual training. A koan can have only one, or several head-phrase, and the head-phrase can consist of a single word or can be a long expression. Zen Master Yuan Miao of Kao Feng said, "When one practices Zen he should do so as though he were throwing a piece of tile into a deep pond; it sinks until it reaches the bottom." In other words, in our "looking (working) on the head phrase" exercise we should look into the very bottom of the head phrase until we

completely break through it. Zen Master Yuan Miao of Kao Feng went farther, and made a vow: "If anyone takes up one head phrase without a second thought arising in seven days, and does not attain Enlightenment, I shall fall for ever to the bottom of the Tongue-cutting Hell!" In short, the purpose of a head-phrase is establishing an intense concentration on a question-word which defies any answer and allows no answer at all. As the great Zen Master, Huang Po taught:

"Practice the Tao

As you would defend the Royal Palace

Guarding it close and fighting hard for it.

If the freezing cold has not struck to the bone

How can plum blossoms fragrant be!"

According to Zen master Hsu-yun, when you sit in meditation do not lift your chest too far upward by artificially swelling it. In breathing, do not pull the air up, nor press it down. Let your breath rise and fall in its natural rhythm. But you should collect all your six senses and put aside everything that may be in your mind. Thinking of nothing, but observe your head-phrase (hua-tou). Your mind should never be rough or forceful, otherwise it will keep wandering, and can never calm down; but neither should you allow your mind to become dull and slothful, for then you will become drowsy, and as a consequence you will fall into the snare of the "dead-void". If you can always adhere to your head-phrase, you will naturally and easily master the work. Thus, all your habitual thoughts will automatically be subdued. It is not easy for beginners to work well on the head-phrase, but you should never become afraid or discouraged; neither should you cling to any thought of attaining Enlightenment, because you are now practicing meditation, whose very purpose is to produce Enlightenment. Therefore any additional thought of attaining Enlightenment is as unnecessary and as foolish as to think of adding a head to the one you already have! You should not worry about it if at first you cannot work well on the head-phrase, what you should do is just to keep remembering and observing it continuously. If any distracting thoughts arise, do not follow them up, but just recognize them for what they are. The proverb says well: "Do not worry about the rising of thoughts, but beware if your recognition of them comes too late." In the beginning everyone feels the distraction of continuously arising errant thoughts, and cannot remember the head-

phrase very well; but gradually, as time goes on, you will learn to take up the head-phrase more easily. When that time comes you can take it up with ease and it will not escape you once during the entire hour. Then you will find the work is not difficult at all. We can talk a lot of nonsense on and on. But the best way right now is that all of us had better go and work hard on our meditation and the head-phrase. Zen practitioners should always remember that the purpose of Zen practice is to become Buddha, and to end the cycle of birth and death; and according to this kind of interpretation, working on the head phrase is the only way that Zen practitioners must follow, to be able to end the cycle of birth and death Zen practitioners must look into the head phrase which is like a royal sword. With it you kill the Buddha when Buddha comes, with it you slaughter the devil when the devil comes. Under this sword not a single idea is allowed to remain, not a solitary dharma is permitted to exist. No matter what people say, "working on the head phrase" is not the only way in Zen practice. However, nowadays, when Zen practice is mentioned, people immediately think of the head phrase or koan exercise as though there were no other way of practicing Zen. Nothing could be more mistaken than this kind of thinking. Zen practitioners should remember that the head phrase or koan exercise did not become popular until the latter part of the Sung Dynasty in the eleventh century. From Bodhidharma to Hui-neng, and from Hui-neng all the way through Lin-chi and Tung-shan, a long period with the total of approximately four hundred years, but no established system of head phrase or koan exercises can be traced. The outstanding Zen Master of this period were great artists; they were very flexible and versatile in their teaching, and never confined themselves to any one system. We should say that it was mainly through the eloquent Master Tsung-kao (1089-1163) that the head phrase or koan exercise became the most popular, if not the only, means by which Zen students have practiced during the past eight centuries. But what happened before? How did those great masters Hui-neng, Ma-tsu, Huang-po, and lin-chi practice Zen? We do not need to elaborate any further, they must have used the 'serene reflection' type of meditation still practiced by the Tsao-tung sect (school).



## *Chương Bốn Mươi Chín*

### *Chapter Forty-Nine*

### *Tu Tập Thiền Đại Thừa*

#### *Trước Thời Công Án*

#### ***I. Thiền Pháp Khởi Nguồn Từ Đức Phật:***

Theo dấu tích ngược về thời một vị sư Ấn Độ tên là Bồ Đề Đạt Ma, người đã du hành sang Trung quốc vào đầu thế kỷ thứ sáu. Người ta tin rằng ông là vị tổ thứ 28 của dòng Thiền ở Ấn Độ và là vị tổ đầu tiên của dòng Thiền ở Trung Quốc. Trường phái này nhấn mạnh đến “thiền,” và một vài trường phái còn dùng những lời nói bí ẩn (công án) nhằm đánh bại lối suy nghĩ bằng nhận thức hay quan niệm, và hỗ trợ thực chứng chân lý. Khi nhìn lại nguồn gốc của Thiền, chúng ta thấy rằng người sáng lập thật sự của Thiền không ai khác hơn là Đức Phật. Qua quán tưởng nội tại mà Đức Phật đạt được chánh đẳng chánh giác và do đó trở thành bậc Giác Giả, vị Chứa của Trí Tuệ và Từ Bi. Trong đạo Phật có nhiều phương pháp tu tập và thiền định là một trong phương pháp chính và quan trọng nhất của Phật giáo. Theo lịch sử Phật giáo thì Đức Thích Tôn Từ Phụ của chúng ta đã đạt được quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác sau nhiều ngày tháng tọa thiền dưới cội Bồ Đề. Hơn 25 thế kỷ về trước chính Đức Phật đã dạy rằng thực tập thiền là quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, hay bắc hay nam; chúng ta nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ ở trong đó thôi là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Mãi đến ngày nay, chúng ta vẫn còn kính thờ Ngài qua hình ảnh tọa thiền lặng sâu trong chánh định của Ngài. Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thân, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người.

Yếu chỉ mà Ngài Đại Ca Diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma. Tổ Bồ Đề Đạt Ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng Già, một bản kinh của tông Du Già. Ngài du hóa sang Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu truyền dạy Thiền tại đây. Sau đó Thiền tông lan tỏa sang Triều Tiên và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản. Thiền theo tiếng Nhật là Zen, tiếng Trung Hoa là Ch'an, tiếng Việt là "Thiền", và tiếng Sanskrit là "Dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh lự. Có nhiều dòng Thiền khác nhau tại Trung Hoa, Nhật Bản và Việt Nam, mỗi truyền thống đều có lịch sử và phương thức tu tập của riêng mình, nhưng tất cả đều cho rằng mình thuộc dòng thiền bắt đầu từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thiền sử cho rằng Đức Phật đã truyền lại tinh túy của tâm giác ngộ của Ngài cho đệ tử là Ca Diếp, rồi tới phiên Ca Diếp lại truyền thừa cho người kế thừa. Tiến trình này tiếp tục qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã mang Thiền truyền thừa vào Trung Hoa. Tất cả những vị đạo sư Ấn Độ và Trung Hoa thời trước đều là những vị Thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với giới luật, bố thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả muốn lập pháp môn Thiền làm cốt lõi cho việc tu tập nên Thiền tông dần dần được thành hình. Nguyên lý căn bản của Thiền tông là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn. Nguyên lý này được một số Thiền sư trình bày qua câu "Tất cả chúng sanh đều đã là Phật", nhưng chỉ vì những tâm thái nhiễu loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công việc của thiền giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật ấy phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp. Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả vị Phật, tức là chủng tử Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiền tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong kiếp này. Các vị Thiền sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sanh hay giáo lý nghiệp báo, nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này. Theo Thiền tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết Bàn ở một nơi nào khác, vì tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật tánh. Hơn nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết Bàn không khác nhau.

## ***II. Bồ Đề Đạt Ma Đưa Thiền Pháp Vào Trung Hoa:***

Vào năm 527, Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma trụ lại chùa Thiếu Lâm để dạy Thiền. Giáo pháp của ngài có thể được chia làm hai hướng tới: thứ nhất là vào Thiền qua cửa hiểu biết, và thứ hai là vào qua cửa tu tập. Sự hiểu biết chỉ cho trí tuệ đạt được qua thiền định, qua đó người học đạt được sự hiểu biết về chân lý vũ trụ. Hình thức thực hành thiền định do Bồ Đề Đạt Ma dạy vẫn còn đậm nét trong Phật giáo Ấn Độ. Những lời dạy của ông phần lớn dựa vào các kinh điển Phật giáo Đại thừa. Bồ Đề Đạt Ma đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của kinh Lăng Già. Thiền theo lối Trung Hoa là kết quả một sự pha trộn thiền định Phật giáo được Bồ Đề Đạt Ma đưa vào Trung Hoa và Đạo giáo chính thống tại đây, và nó được mô tả như là sự "truyền thụ riêng biệt, nằm ngoài các bản kinh chính thống", được tổ thứ sáu là Huệ Năng và những vị thầy thiền thời Đường kế tục sau này phát triển.

## ***III. Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma & Cuộc Truyền Bá Thiền Không Kinh Điển:***

Theo các sử gia thì Bồ Đề Đạt Ma bác bỏ việc đọc tụng kinh điển. Do đó hệ thống triết học của ông khiến cho các tu viện ít chú trọng về kiến thức mà thiên về trầm tư thiền định nhiều hơn. Theo Bồ Đề Đạt Ma, Phật tử nên để ý đến thiền, vì chỉ cần hành thiền là có thể đạt đến giác ngộ. Do đó ông chỉ dịch có mỗi quyển Đại Bát Niết Bàn Kinh Luận (Mahaparinirvana-sutra-sastra). Ông là vị tổ thứ 28 của dòng Thiền Ấn Độ và là sơ tổ của dòng Thiền Trung Quốc. Các học giả vẫn còn không đồng ý với nhau về việc Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa từ lúc nào, ở lại đó bao lâu, và mất vào lúc nào, nhưng nói chung giới Phật tử nhà Thiền chấp nhận rằng Bồ Đề Đạt Ma đến Nam Trung Hoa bằng thuyền vào khoảng năm 520 sau Tây Lịch, sau một nỗ lực không kết quả để thiết lập giáo thuyết của mình tại đây, ông đã đến Lạc Dương thuộc miền bắc Trung Hoa, và cuối cùng ông định cư tại chùa Thiếu Lâm. Ngài đã mang sang Trung Quốc một thông điệp thù thắng, được tóm gọn trong mười sáu chữ Hán sau đây, dù rằng người ta chỉ nhắc đến thông điệp này về sau thời Mã Tổ:

Bất lập văn tự  
Giáo ngoại biệt truyền  
Trực chỉ nhân tâm  
Kiến tánh thành Phật.

Hình thức thực hành thiền định do Bồ Đề Đạt Ma dạy vẫn còn đậm nét trong Phật giáo Ấn Độ. Những lời dạy của ông phần lớn dựa vào các kinh điển Phật giáo Đại thừa. Bồ Đề Đạt Ma đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của kinh Lăng Già. Thiền theo lối Trung Hoa là kết quả một sự pha trộn thiền định Phật giáo được Bồ Đề Đạt Ma đưa vào Trung Hoa và Đạo giáo chính thống tại đây, và nó được mô tả như là sự "truyền thụ riêng biệt, nằm ngoài các bản kinh chính thống", được tổ thứ sáu là Huệ Năng và những vị thầy thiền thời Đường kế tục sau này phát triển. Trong số những điểm đặc biệt của Bồ Đề Đạt Ma Thiền Pháp là tám nguyên tắc căn bản hay Bát Câu nghĩa, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông: Chánh Pháp Nhân Tạng, Niết Bàn Diệu Tâm, Thực Tướng Vô Tướng, Vi Diệu Pháp Môn, Bất Lập Văn Tự, Giáo Ngoại Biệt Truyền, Trực Chỉ Nhân Tâm, Kiến Tánh Thành Phật. Nancy Wilson Ross viết trong quyển 'Thế Giới Thiền': "Mặc dầu Thiền được các môn đồ xem như là một tôn giáo, trong Thiền không hề có những kinh điển thiêng liêng làm luật, không có sách thánh truyền, không có giáo điều cứng nhắc, không có đấng Cứu Thế, không có đấng Thiêng Liêng có thể gia ân và ban cho chúng ta sự cứu rỗi. Không có những nét biểu trưng rất phổ biến ở các hệ thống tôn giáo khác. Thiền có phong vị tự do, và được một số lớn người đương thời cảm thụ. Hơn nữa, với mục tiêu đã được nhắm là dùng những phương pháp đặc biệt để mang lại sự tự hiểu biết sâu sắc về bản thân của mỗi người để mang lại bình an cho tâm thức, Thiền đã lôi cuốn được sự chú ý của nhiều nhà tâm lý học phương Tây. Khó khăn lớn nhất của Tây phương khi thảo luận về ý nghĩa của Thiền là làm sao giải thích 'Thiền vận hành như thế nào.' Như trên đã nói, Thiền đặc biệt nhấn mạnh đến việc giáo huấn Thiền nằm ngoài ngôn từ: 'Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự. Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật.' Để biết rõ về Thiền, và ngay cả để bắt đầu hiểu Thiền, cần phải tu tập ngay."

#### ***IV. Tu Tập Thiền Đại Thừa Trước Thời Công Án:***

Thiền sư Viên Ngộ Khắc Cần Phật Quả là một cao Tăng đời nhà Tống, và là tác giả bộ sách Bích Nham Lục nổi danh trong Thiền Giới về công án. Ít lâu sau đó, Thiền sư Đại Huệ là một trong những môn đồ lớn của Viên Ngộ, người đã đóng góp to lớn vào việc hoàn chỉnh phương pháp công án thiền. Ngài là một tay cự phách tán dương sự

giác ngộ, một trong những lời tán dương của ngài là: “Thiền không có ngôn ngữ. Hễ có chứng ngộ là có tất cả.” Từ đó những chứng cứ hùng hồn của ngài đối với sự chứng ngộ, như đã thấy, đều xuất phát từ kinh nghiệm riêng tư của mình. Trước đây, ngài đã sửa soạn đầy đủ để viết một bộ luận chống lại Thiền tông, trong đó nhằm tước bỏ những điều mà các Thiền gia gán ghép cho Thiền. Tuy nhiên, sau khi hỏi đạo với Thầy mình là Thiền sư Viên Ngộ, tất cả những quyết định trước kia đều bị sụp đổ, khiến ngài trở thành một biện giả hăng say nhất của kinh nghiệm Thiền. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," trong thời đại chưa có hệ thống công án, Thiền có lẽ khá tự nhiên và thuần túy, nhưng chỉ có một số người lợi căn mới có thể lãnh hội được tinh thần Thiền. Giả sử bạn sống vào thời điểm đó, bạn sẽ làm gì khi bị lặc vai một cách thô bạo? Nếu bạn được gọi là "càn thỉ quyết" (que cứt khô) thì bạn sẽ làm gì? Hoặc bạn chỉ đơn giản được yêu cầu chuyển cái tọa cụ cho sư phụ nhưng lại bị sư phụ lấy tọa cụ đánh thì bạn phải làm sao? Nếu bạn lập chí kiên định tham cứu chỗ sâu sắc của Thiền và tin chắc "tính hợp lý" của Thiền, thế thì sau nhiều năm tọa thiền có lẽ bạn sẽ tỉnh ngộ; nhưng ở thời đại của chúng ta hôm nay, những loại thí dụ như vậy chắc là hiếm có. Chúng ta bị xao lãng với mọi thứ công việc nên chúng ta không thể tự bước lên con đường thần bí của Thiền. Vào thời đầu nhà Đường ở Trung Hoa, con người còn tương đối đơn thuần, niềm tin cũng khá kiên định, không có nhiều tri kiến tính toán chấp chặt cho lắm. Như tình trạng này, trong bản chất của sự việc, không kéo dài được lâu. Muốn duy trì sức sống của Thiền, cần phải có huyền cơ khéo léo để người ta dễ dàng đến với Thiền và làm cho Thiền phổ cập hơn; nên sự tu tập công án đã được thành lập cho lợi ích của những thế hệ đang lên và sắp tới. Mặc dầu Thiền không phổ cập như Tịnh Độ Chân Tông và Thiền Chứa giáo, nhưng pháp mạch của Thiền có thể truyền thừa không gián đoạn trong nhiều thế kỷ, theo quan điểm của tôi, chủ yếu là nhờ hệ thống công án. Thiền học bắt nguồn từ Trung Hoa, nhưng Thiền ấy không còn theo hình thức thuần túy nữa. Pháp mạch của Thiền tông dung hợp với Tịnh Độ tông, pháp môn nhấn mạnh đến niệm Phật. Tại Nhật Bản, Thiền vẫn còn sức hấp dẫn và thuyết phục mạnh mẽ, cũng có thể được xem là nguyên tố chính thống của Phật giáo. Vì thế chúng ta có lý do để tin tưởng rằng đó là do sự kết hợp giữa sự tu Thiền và tham công án. Chắc chắn rằng hệ thống này là do con người đặt ra, và nó tiềm tàng rất

nhiều cạm bẫy rất nguy hiểm, nhưng nếu chúng ta sử dụng Thiền một cách đúng nghĩa thì sẽ được tồn tại lâu dài. Các vị đệ tử theo đuổi công án với những bậc thầy ưu tú thì có khả năng thể nghiệm Thiền và được khai ngộ. Hệ thống hóa Thiền bắt đầu vào thời Ngũ Đại, nghĩa là vào khoảng thế kỷ thứ mười sau Tây lịch ở Trung Hoa; nhưng sự hoàn thành của hệ thống này phải nhờ đến tài năng của Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc, người sống dưới thời Đức Xuyên. Dầu người ta có chống lại sự lạm dụng công án như thế nào đi nữa, rốt cuộc chính công án đã làm cho Thiền không bị hoàn toàn đoạn diệt. Hãy xem tình hình Thiền Trung Hoa, cho tới ngày nay nó chỉ còn trên danh từ; và để ý đến khuynh hướng chung cho thấy trong lối tu tập của hàng đệ tử tông Tào Động ở Nhật Bản ngày nay. Chúng ta không thể phủ nhận phái Tào Động có nhiều điểm tốt, cần phải được nghiên cứu kỹ lưỡng, nhưng xét về sự sống của Thiền thì có lẽ tông Lâm Tế sống động hơn với sự sử dụng hệ thống công án. Người ta có thể nói: "Nếu Thiền đúng như những gì ông nói thì nó sẽ vượt xa phạm vi hiểu biết thuộc về trí tuệ, thế thì Thiền không cần bất cứ hệ thống nào, sự thật thì nó không thể có bất cứ hệ thống nào, bởi vì chính khái niệm 'hệ thống' đã là trí tuệ rồi. Để hoàn toàn tương hợp thì Thiền phải là một thể nghiệm tuyệt đối đơn thuần, quét sạch mọi tiến trình của hệ thống hay tu hành. Công án phải là một cục thịt dư, là thứ không cần thiết, thậm chí là một thứ mâu thuẫn." Về mặt lý thuyết mà nói, hay là xét theo quan điểm mang tính tuyệt đối thì điều này hoàn toàn chính xác. Do đó, ngay khi người ta dứt khoát thẳng thừng, Thiền không công nhận công án, cũng chẳng biết có cách nói lòng vòng quanh co nào cả. Chỉ cần một cây gậy, một chiếc quạt, hay một chữ mà thôi! Ngay khi bạn nói "Thiền được gọi là cây gậy," hay "Tôi nghe được một âm thanh" hoặc là "Tôi nhìn thấy cái nắm tay," thì Thiền đã tựa như chim bay không để lại dấu vết. Thiền cũng giống như tia chớp, trong Thiền không có không gian hay thời gian để người ta suy nghĩ. Chỉ khi nào chúng ta bàn luận về hành giả của Thiền hay pháp môn phương tiện thì chúng ta mới đề cập đến công án hay hệ thống.

## *Mahayana Zen Practices Before the System of Koan*

### *I. Methods of Zen Originated From the Buddha:*

Zen traces itself back to the Indian monk named Bodhidharma, who according to tradition travelled to China in the early sixth century. He is considered to be the twenty-eighth Indian and the first Chinese patriarch of the Zen tradition. The school's primary emphasis on meditation, and some schools make use of enigmatic riddles called "kung-an," which are designed to defeat conceptual thinking and aid in direct realization of truth. When looking into the origins of Zen, we find that the real founder of Zen is none other than the Buddha himself. Through the practice of inward meditation the Buddha attained Supreme Enlightenment and thereby became the Awakened One, the Lord of Wisdom and Compassion. In Buddhism, there are many methods of cultivation, and meditation is one of the major and most important methods in Buddhism. According to the Buddhist History, our Honorable Gautama Buddha reached the Ultimate Spiritual Perfection after many days of meditation under the Bodhi Tree. The Buddha taught more than 25 centuries ago that by practicing Zen we seek to turn within and discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or west or north or south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. To this day, we, Buddhist followers still worship Him in a position of deep meditation. Zen is traced to a teaching the Buddha gave by silently holding a golden lotus. The general audience was perplexed, but the disciple Mahakasyapa understood the significance and smiled subtly. The implication of this is that the essence of the Dharma is beyond words. In Zen, that essence is transmitted from teacher to disciple in sudden moments, breakthroughs of understanding.

The meaning Mahakasyapa understood was passed down in a lineage of 28 Indian Patriarchs to Bodhidharma. Bodhidharma, an Indian meditation master, strongly adhered to the Lankavatara Sutra, a Yogacara text. He went to China around 470 A.D., and began the Zen tradition there. It spread to Korea and Vietnam, and in the 12<sup>th</sup> century

became popular in Japan. Zen is a Japanese word, in Chinese is Ch'an, in Vietnamese is Thiền, in Sanskrit is "Dhyana" which means meditative concentration. There are a number of different Zen lineages in China, Japan and Vietnam, each of it has its own practices and histories, but all see themselves as belonging to a tradition that began with Sakyamuni Buddha. Zen histories claim that the lineage began when the Buddha passed on the essence of his awakened mind to his disciple Kasyapa, who in turn transmitted to his successor. The process continued through a series of twenty-eight Indian patriarchs to Bodhidharma, who transmitted it to China. All the early Indian missionaries and Chinese monks were meditation masters. Meditation was one of many practices the Buddha gave instruction in, ethics, generosity, patience, and wisdom were others, and the Ch'an tradition arose from some practitioners' wish to make meditation their focal point. An underlying principle in Zen is that all beings have Buddha nature, the seed of intrinsic Buddhahood. Some Zen masters express this by saying all beings are already Buddhas, but their minds are clouded over by disturbing attitudes and obscurations. Their job, then, is to perceive this Buddha nature and let it shine forth without hindrance. Because the fundamental requirement for Buddhahood, Buddha nature, is already within everyone, Zen stresses attaining enlightenment in this very lifetime. Zen masters do not teach about rebirth and karma in depth, although they accept them. According to Zen, there is no need to avoid the world by seeking nirvana elsewhere. This is because first, all beings have Buddha-nature already, and second, when they realize emptiness, they will see that cyclic existence and nirvana are not different.

## ***II. Bodhidharma Brought His Zen Methods to China:***

In 527, the first Patriarch Bodhidharma settled in Shao-lin Monastery to teach Zen. His teaching can be divided into two approaches: first, entry through understanding and, second, entry through practice. Understanding refers to wisdom achieved through meditation, with the practitioner attaining insight into cosmic reality. The form of meditative practice the Bodhidharma taught still owed a great deal to Indian Buddhism. His instructions were to a great extent based on the traditional sutra of Mahayana Buddhism; he especially



emphasized the importance of the Lankavatara Sutra. Typical Chinese Zen, which is a fusion of the Dhyana Buddhism represented by Bodhidharma and indigenous Chinese Taoism and which is described as a "special transmission outside the orthodox teaching," first developed with Hui-Neng, the sixth patriarch of Zen in China, and the great Zen masters of the T'ang period who followed him.

### ***III. Patriarch Bodhidharma & the Spreading of Zen Without Sutras:***

According to historians, Bodhidharma denied canon reading, and his system therefore made the Buddhist monasteries much less intellectual and much more meditative than they were ever before. According to Bodhidharma, Buddhists should stress on meditation, because by which alone enlightenment can be attained. Bodhidharma was the 28<sup>th</sup> Indian (in line from the Buddha) and first Zen Patriarch in China. Scholars still disagree as to when Bodhidharma came to China from India, how long he stayed there, and when he died, but it is generally accepted by Zen Buddhists that he came by boat from India to southern China about the year 520 A.D., and after a short, fruitless attempt to establish his teaching there he went to Lo-Yang in northern China and finally settled in Shao-Lin Temple. Bodhidharma came to China with a special message which is summed in sixteen Chinese words, even though Zen masters only mentioned about this message after Ma-Tsu:

“A special transmission outside the scriptures;  
No dependence upon words and letters  
Direct pointing at the soul of man;  
Seeing into one’s nature and the attainment of Buddhahood.”

The form of meditative practice the Bodhidharma taught still owed a great deal to Indian Buddhism. His instructions were to a great extent based on the traditional sutra of Mahayana Buddhism; he especially emphasized the importance of the Lankavatara Sutra. Typical Chinese Zen, which is a fusion of the Dhyana Buddhism represented by Bodhidharma and indigenous Chinese Taoism and which is described as a "special transmission outside the orthodox teaching," first developed with Hui-Neng, the sixth patriarch of Zen in China, and the great Zen masters of the T'ang period who followed him. Among

special characteristics of Bodhidharma's Zen Methods are the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School: Correct Law Eye-Treasury; Nirvana of Wonderful and Profound Mind; Reality is nullity; the Door of Abhidharma; it is not relying on books, or not established on words; it is a special transmission outside the teachings; it points directly to the human mind; through it one sees one's own nature and becomes a Buddha. Nancy Wilson Ross wrote in *The World of Zen*: "Zen, although considered a religion by its followers, has no sacred scriptures whose words are law; no fixed canon; no rigid dogma; no Savior or Divine Being through whose favor or intercession one's eventual Salvation is assured. The absence of attributes common to all other religious systems lends Zen a certain air of freedom to which many modern people respond. Furthermore, Zen's stated aim of bringing about, through the employment of its special methods, a high degree of knowledge with a resultant gain of peace of mind has caught the attention of certain Western psychologists... The gravest obstacle in discussing Zen's possible meaning for the West is the difficulty of explaining 'How it works.' As mentioned above, in its own four statements, Zen emphasizes particularly that its teaching lies beyond and outside words: 'A special transmission outside the Scriptures; No dependence upon words and letters; Direct pointing to the soul of man; Seeing into one's nature and the attainment of Buddhahood.'

To know Zen, even to begin to understand it, it is necessary to practice it."

#### ***IV. Mahayana Zen Practices Before the System of Koan:***

Zen master Yuan-wu Ke-Ch'in-Fo-Kuo was one of the famous monks in the Sung Dynasty and the author of a Zen text book known as the 'Pi-Yen-Lu' on the system of koans. Soon later, Zen master Ta-Hui, one of Yuan-Wu's chief disciples, played a major role in shaping koan practice. He was a great advocate of 'satori,' and one of his favorite sayings was: "Zen has no words; when you have 'satori' you have everything." Hence his strong arguments for it, which came, as has already been shown, from his own experience. Until then, he was quite ready to write a treatise against Zen in which he planned to disclaim everything accredited to Zen by its followers. His interview

with his master Yuan-Wu, however, rushed all his former determination, making him come out as a most intense advocate of the Zen experience. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction to Zen Buddhism (p.80)," when there was as yet no system of koan, Zen was more natural and purer perhaps, but it was only the few elect who could get into the spirit of it. Supposing you had lived in those days, what would you do if you were roughly shaken by the shoulder? How would you take it if you were called a dry dirt-scraper? Or if you were simply requested to hand the cushion over there, and, when you had handed it to the master, to be struck with it? If you had a determination to fathom the depths of Zen as strong as steel, and a faith in the "reasonableness" of Zen which was as firm as the earth, you, after many years of meditation, might succeed in mastering Zen; but such examples are rare in our modern days. We are so distracted with all kinds of business that we are unable to walk all by ourselves into the labyrinthine passageway of Zen. In the early days of the T'ang dynasty people were more simple-hearted and believing, their minds were not crammed with intellectual biases. But this state of affairs could not, in the nature of things, last very long. In order to maintain the vitality of Zen it was necessary to find some device whereby Zen could be made more approachable and to that extent more popular; the koan exercise had to be established for the benefit of the rising generations and also for the coming ones. Though it is in the being of Zen that it can never be a popular religion in the sense that Shin Buddhism or Christianity is, yet the fact that it has kept up its line of transmission unbroken for so many centuries is, in my view, principally due to the system of koan. In China, where Zen originated, it no longer exists in its pure form; the line of transmission is no more, so transfused is it with the Pure Land practice of invoking the Buddha-name. It is only in Japan that Zen is still virile and still finds its orthodox exponents; and there is every reason to believe that this is due to the system of reviewing the koans in connection with the practice of "zazen". There is no doubt that this system is largely artificial and harbors grave pitfalls, but the life of Zen runs through it when it is properly handled. To those who pursue it judiciously under a really competent master, Zen experience is possible and a state of enlightenment will surely come. The systematizing of Zen began as

early as the Five Dynasties in China, that is, in the tenth century; but its completion was due to the genius of Hakuin (1683-1768) who lived in the Tokugawa era. Whatever one may say against the abuses of the koan, it was the koan that saved Japanese Zen from total annihilation. Consider how Chinese Zen is faring these days; so far as we can gather it is more or less a mere name; and again notice the general tendency shown in the practice of Zen by adherents of the Soto school in present-day Japan. We cannot deny that there are many good points in Soto, which ought to be carefully studied, but as to the living of Zen there is perhaps greater activity in the Rinzai, which employs the koan system. One may say: "If Zen is really so far beyond the intellectual ken as you claim it to be, there ought not to be any system in it; in fact, there could not be any, for the very conception of a system is intellectual. To be thorough consistent, Zen should remain a simple absolute experience excluding all that savours of process or system or discipline. The koan must be an excrescence, a superfluity, indeed a contradiction." Theoretically, or rather from the absolute point of view, this is quite correct. Therefore, when Zen is asserted "straightforwardly" it recognizes no koan and knows of no round-about way of proclaiming itself. Just a stick, a fan, or a word! Even when you say, "It is a stick," or "I hear a sound," or "I see the fist," Zen is no more there. It is like a flash of lightning, there is no room, no time, in Zen even for a thought to be conceived. We speak of a koan or a system only when we come to the practical or conventional side of it.

## *Chương Năm Mươi*

### *Chapter Fifty*

### *Sơ Lược Về Thiền Lý Theo Các Truyền Thống Thiền Đại Thừa*

#### ***I. Sơ Lược Về Thiền Lý Trong Như Lai Thiên:***

Thiền Như Lai theo phương cách tu tập Lục Độ Ba La Mật được dạy trong truyền thống kinh điển Đại thừa. Tất cả các trường phái Thiền, Tịnh Độ, hay Mật tông chỉ là những phương tiện, là những ngón tay chỉ trăng, chứ thật ra thật tánh nằm trong mỗi người. Như Lai Thiền là một trong bốn loại Thiền định. Đây là loại thiền định cao nhất mà các tín đồ Phật giáo Đại Thừa tu tập. Vị thiền giả đã thể chứng chân lý tự nội ẩn sâu trong tâm thức, nhưng vị ấy không say đắm với cái hạnh phúc đạt được ở đấy mà bước vào trong thế giới để thực hiện những hành động tuyệt vời của sự cứu độ vì hạnh phúc của chúng sanh. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, để hiểu Như Lai Thiền, học giả phải nghiên cứu về lịch sử pháp môn Thiền học của Phật. Khi nói về Như Lai Thiền, là ám chỉ sự hưng khởi của Tổ Sư Thiền qua sự xuất hiện của Bồ Đề Đạt Ma tại Trung Hoa vào năm 520. Trong Như Lai Thiền, trước tiên Đức Phật dạy về Tam Học: Tăng thượng Giới (adhi-sila), Tăng thượng Tâm (adhi-citta), và Tăng thượng Tuệ (Adhi-prajna). Trong Lục độ Ba La Mật, thiền định (samadhi) là một trong những yếu tố quan trọng nhất. Đức Phật còn dạy thiền như là căn bản của hành động (karma-sthana), như quán thập biến xứ, quán bất tịnh, quán vô thường, quán hơi thở, vân vân. Với Phật, hình như chủ đích của Thiền phải đạt đến trước hết là sự yên tĩnh của tâm, tức chỉ, rồi sau mới là hoạt động của trí tuệ, tức quán. Cả Tiểu và Đại Thừa đều đồng ý về điểm này. Để phát triển ý tưởng nguyên thủy đó và áp dụng nó một cách rộng rãi, mỗi thừa lại chi tiết thêm những đối tượng của thiền định.

#### ***II. Sơ Lược Về Thiền Lý Trong Tổ Sư Thiền:***

***Huyền Thoại Tổ Sư Thiền:*** Lịch sử của Thiền Tông vẫn còn là một huyền thoại. Truyền thuyết cho rằng một ngày nọ, thần Phạm

Thiền hiện đến với Đức Phật tại núi Linh Thứu, cúng dường Ngài một cánh hoa Kumbhala và yêu cầu Ngài giảng pháp. Đức Phật liền bước lên tòa sư tử, và cầm lấy cành hoa trong tay, không nói một lời. Trong đại chúng không ai hiểu được ý nghĩa. Chỉ có Ma Ha Ca Diếp là mỉm cười hoan hỷ. Đức Phật nói: “Chánh Pháp Nhãn Tạng này, ta phó chúc cho người, này Ma Ha Ca Diếp. Hãy nhận lấy và truyền bá.” Một lần khi A Nan hỏi Ca Diếp Đức Phật đã truyền dạy những gì, thì Đại Ca Diếp bảo: “Hãy đi hạ cột cờ xuống!” A nan liền ngộ ngay. Cứ thế mà tâm ấn được truyền thừa. Giáo pháp này được gọi là “Phật Tâm Tông.”

***Thiền của Tổ Sư Không Theo Khoa Học Cũng Không Theo Triết Học:*** Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Thiền của Tổ Sư không phải là phương pháp phân tách như khoa học, cũng không phải là một phương pháp tổng hợp như triết học. Đây là một hệ thống tư duy không tư duy theo thông tục, nó siêu việt tất cả những phương pháp của luận chứng hợp lý. Tư duy không cần phương pháp tư duy là để tạo cơ hội cho sự thức tỉnh của tuệ giác. Hành giả có thể áp dụng những phương pháp tu thiền của Tiểu Thừa, của Du Già Luận (bán Đại Thừa), pháp chỉ quán của tông Thiên Thai, hay Du Già bí mật của tông Chân Ngôn nếu hành giả thích, nhưng thật ra tất cả những phương pháp này đều không cần thiết. Quan điểm của Thiền tông có thể tóm tắt như sau: “Dĩ tâm truyền tâm, bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật,” hay “Thử tâm tức Phật.” Bạch Ẩn Thiền Sư đã phát biểu ý kiến này rất rõ trong bài kệ về pháp ‘tọa thiền’: “Chúng sanh vốn là Phật; cũng như băng (cơ duyên hiện tại của chúng ta) và nước (Phật tánh ẩn tàng), không có nước thì không có băng. Chính thế gian này là liên hoa cảnh giới và thân này là Phật.”

## ***Zen Theories In the Traditions of The Mahayana Zen***

### ***I. Zen Theories in the Tathagata Zen:***

Tathagata Zen follows the methods and the six paramitas taught in Mahayana sutras. All schools of Buddhism, whether Patriarchal Zen (Thiền Tông) or Pure Land (Tịnh Độ) or Tantrism (Mật tông) are merely expedients “Fingers pointing to the moon.” The true mind

inherent in all sentient beings. The Tathagata Zen is one of the four Dhyanas. This is the highest kind of Dhyana practiced by the Mahayana believers of Buddhism. The practitioner has realized the inner truth deeply hidden in the consciousness, yet he does not remain intoxicated with the bliss thereby attained, he goes out into the world performing wonderful deeds of salvation for the sake of other beings. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, to understand Tathagata meditation, one must study the history of the meditative teaching of the Buddha. When we speak of the Tathagata meditation, we presuppose the rise of patriarchal meditation by the advent of Bodhidharma in China in 520 A.D. In Tathagata meditation, the Buddha first taught the Threefold Basis of Learning (trisiksa): Higher Discipline (adhi-sila), Higher meditation (adhi-citta), and Higher Wisdom (adhi-prajna). In the sixfold perfection of wisdom, concentration (samadhi) is one of the most important factors. The Buddha further taught meditation as the 'basis of action' (karma-sthana), such as meditation on the ten universal objects, on impurity, on impermanence, on breaths, etc. The object of meditation with the Buddha seems to have been to attain first, tranquility of mind, and then activity of insight. This idea is common to both Hinayana and Mahayana. To intensify the original idea and to apply it extensively, each school seems to have introduced detailed items of contemplation.

## ***II. Zen Theories in the Patriarchal Zen:***

***The Patriarchal Zen Is Still Mythical:*** The history of Zen is mythical. It is said that one day Brahma came to the Buddha who was residing at the Vulture Peak, offered a Kumbhala flower, and requested him to preach the Law. The Buddha ascended the Lion seat and taking that flower touched it with his fingers without saying a word. No one in the assembly could understand the meaning. The venerable Mahakasyapa alone smiled with joy. The world-Honoured One said: "The doctrine of the Eye of the True Law is hereby entrusted to you, Oh Mahakasyapa! Accept and hand it down to posterity." Once when Ananda asked Mahakasyapa what the Buddha's transmission was, Mahakasyapa said: "Go and take the banner-stick down!" Ananda understood him at once. Thus the mind-sign was handed down successively. The teaching was called the 'school of the Buddha-mind.'

*The Patriarchal Follows Neither Science Nor Philosophy:*

According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, the meditation of the patriarchal Zen was not an analytical like science, nor was it a synthetical method like philosophy. It was a method of thinking without ordinary thinking, transcending all methods of logical argument. To think without any method of thinking is to give opportunity for the awakening of the intuitional knowledge or wisdom. All methods of meditation as taught by Hinayana, by Yogacara (quasi-Mahyana), by the abrupt method of calmness and insight (samathavipasyana) of T'ien-T'ai, or by the mystical yoga of Shingon can be used if the aspirant likes, but are in no way necessary. The ideas peculiar to Zen may be summarized as follows: "from mind to mind it was transmitted, not expressed in words or written in letters; it was a special transmission apart from the sacred teaching. Directly point to the human mind, see one's real nature and become an enlightened Buddha." The idea was very well expressed in Hakuin's hymn on sitting and meditating: "All beings are fundamentally Buddhas; it is like ice (which represents our actual condition) and water (which represents an underlying Buddha-nature); without water there will be no ice, etc. This very earth is the lotus-land and this body is Buddha."



## *Chương Năm Mười Một*

### *Chapter Fifty-One*

#### *Sơ Lược Về Thiền Tập Theo Các Truyền Thống Thiền Đại Thừa*

##### ***I. Tổng Quan Về Thiền Tập Theo Các Truyền Thống Thiền Đại Thừa:***

Tập Thiền là tu hành bằng cách thực tập thiền hay sự thực hành thiền định. Tu tập Thiền không phải là một vấn đề mà các học giả không được truyền thụ có thể đương đầu chỉ bằng trí thức hoặc bác học thuần túy. Chỉ có những người đã có kinh nghiệm tự thân mới có thể bàn luận về chủ đề này một cách mật thiết và đáng tin cậy được. Vì thế, nếu không nghe theo lời chỉ dẫn của các Thiền sư đã đạt đạo, không suy nghiệm về những kinh nghiệm về cuộc đời tu hành của họ với đầy những tường thuật về kinh nghiệm thực sự đạt được trong suốt những cuộc tranh đấu trong Thiền của họ, quả thật là không thể nào tu tập Thiền đúng cách được. Các pháp ngữ và tự truyện của những thiền sư đã chứng tỏ, trong suốt những thế kỷ đã qua, là những tài liệu vô giá cho người học Thiền, và những tài liệu đó đã được chấp nhận và quý trọng bởi tất cả những người tìm kiếm Thiền khắp nơi trên thế giới như là các hướng đạo và bạn lữ vô song trên cuộc hành trình tiến đến giác ngộ.

##### ***II. Thiền Tập Theo Các Truyền Thống Thiền Đại Thừa Theo Quan Điểm Của Một Số Thiền Sư:***

Hành giả tu tập Thiền Đại Thừa nên luôn nhớ rằng Thiền không phải là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản

phẩm của ý thức hay cơ trí. Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiễm ô loạn động để thấy được chân lý. Tu tập thiền định là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Theo Charlotte Joko Beck trong quyển 'Không Có Gì Đặc Biệt Cả', đôi khi tu tập Thiền được gọi là một phương cách biến đổi. Tuy nhiên, nhiều người bắt đầu tu Thiền với mục đích đạt được nhiều thứ hơn. "Tôi muốn được hạnh phúc hơn", "Tôi muốn bớt lo âu." Chúng ta hy vọng Thiền có thể mang lại cho chúng ta những cảm giác đó. Nhưng nếu chúng ta biến đổi, cuộc sống của chúng ta sẽ được nâng lên trên một nền tảng hoàn toàn mới. Lúc đó chúng ta có cảm tưởng rằng mọi thứ đều có thể xảy ra, một bụi hoa hồng có thể trở thành một cây hoa huệ, một người thô lỗ tàn bạo và nóng nảy có thể trở thành một người dịu dàng. Khoa giải phẫu thẩm mỹ cũng không làm được điều đó. Một sự biến đổi thật sự ám chỉ rằng ngay cả mục tiêu của cái "tôi" khao khát hạnh phúc ấy cũng biến đổi. Chẳng hạn, giả thử tôi tự xem mình như là một con người trầm uất hay luôn lo sợ bất cứ thứ gì. Sự biến đổi không chỉ nhằm vào việc điều trị cái mà tôi nói là trầm uất thôi; nó có nghĩa là cái "tôi", toàn bộ cá nhân tôi, toàn bộ hội chứng mà tôi gọi là "tôi" cũng phải được biến đổi. Quan điểm này rất khác với cách nghĩ của đa số người học Thiền. Chúng ta không thích tiếp cận tu tập theo cách này bởi vì nó có nghĩa rằng để cho chúng ta thật sự sung sướng, chúng ta phải sẵn sàng là bất cứ thứ gì. Chúng ta phải mở lòng ra để biến đổi theo hướng mà cuộc sống muốn chúng ta hướng theo. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta sắp trở nên những phiên bản mới của hiện trạng chúng ta đang là lúc này. Tuy nhiên, sự biến đổi thật sự có nghĩa là rất có thể trong giai đoạn kế tiếp chúng ta trở thành một kẻ cùng khổ. Tập trung vào cái được gọi là 'Thiền Tập' là không cần thiết. Nếu từ sáng đến tối chúng ta chỉ toàn tâm toàn ý lo hết việc này đến việc khác, mà không có những suy tư như là 'Tôi cũng giỏi làm việc này đó chứ' hay 'Rằng tôi có thể chu toàn hết mọi việc không phải là tuyệt vời lắm sao?' như thế là đủ rồi." Theo Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên trong quyển Thiền Định Chỉ Nam, Thiền không giải thích. Thiền không phân tích.

Đơn giản, Thiền chỉ cho chúng ta thấy cái tâm của mình để mình có thể thức tỉnh và trở thành Phật. Cách đây đã lâu, có người đã hỏi một vị Đại thiền sư: "Để đạt đến tự ngã, có khó lắm không?" "Có, khó lắm đó," vị thiền sư đáp. Sau đó, một vị Tăng khác lại hỏi cũng vị thiền sư ấy: "Để đạt đến tự ngã, có dễ không?" "Có, rất dễ," vị thiền sư đáp. Và về sau này khi có người hỏi: "Việc tu Thiền là thế nào? Khó hay dễ?" Vị thiền sư trả lời: "Khi bạn uống nước, chính bạn là người biết nước nóng hay lạnh."

### ***III. Tư Thế Và Sự Sẵn Sàng Trong Tu Tập Thiền Đại Thừa:***

Khi một người muốn tu tập thiền, người ấy phải rút lui vào một căn phòng yên tĩnh trong đó có chuẩn bị sẵn một chiếc đệm dày để ngồi, quần áo và dây nịt cũng phải được nới lỏng ra sao cho thoải mái trên thân thể. Rồi người ấy ngồi xuống trong tư thế tương đối đúng với chuẩn mực (của một hành giả tu thiền). Có nghĩa là ngồi kiết già bằng cách ngồi xếp bằng với chân phải đặt lên đùi trái và chân trái đặt lên đùi phải. Đôi khi tư thế bán già cũng được chấp nhận, trong trường hợp này thì chỉ cần ngồi xếp bằng và để chân trái lên đùi phải. Kế tiếp là đặt bàn tay phải lên chân trái với lòng bàn tay ngửa lên rồi đặt bàn tay trái lên tay phải, trong khi hai ngón tay cái chạm nhau trên lòng bàn tay. Lúc này hành giả nâng toàn thân lên một cách nhẹ nhàng và im lặng, xoay phần trên của thân một cách liên tục sang bên trái rồi sang bên phải, rồi di chuyển phần trên thân về phía sau rồi về phía trước, cho đến khi có một tư thế ngồi thẳng. Hành giả không nên quá nghiêng qua trái hay phải, chú ý về phía trước hay ngã về phía sau nhiều quá; xương sống phải thẳng đứng với đầu, vai, lưng và hông bên này phải chống đỡ hông bên kia một cách chính xác như một ngôi tháp. Nhưng hành giả phải nên cẩn thận, không nên ngồi quá thẳng hay quá cứng nhắc, bởi vì như vậy người ấy sẽ cảm thấy khó chịu rất mau. Điểm chính yếu cho người ngồi thiền là phải giữ sao cho tai và vai, lỗ mũi và lỗ rún cùng nằm trên một mặt phẳng dọc, lưỡi cong lên, đầu lưỡi tựa lên đóc giọng (khẩu cái), môi và răng khép kín. Hai mắt mở hé để tránh buồn ngủ. Khi thiền tiến bộ và trí huệ của sự tu tập này cũng sẽ phát triển rõ rệt. Các bậc thiền sư ngày trước luôn luôn giữ mắt hé mở. Khi tư thế vững chắc và hơi thở điều hòa, hành giả mới có thể bắt đầu có thái độ khoan thai. Hành giả không nên quan tâm đến những niệm thiện ác. Người ấy phải tập trung vào công án, tức là nghĩ về cái bất

khả tư nghĩ bằng cách vượt qua phạm vi của tư tưởng. Khi việc tu tập đã được giữ một cách kiên trì trong một khoảng thời gian đủ lâu, các vọng niệm sẽ không còn quá nhiều và hành giả sẽ đạt được trạng thái nhất tính, tuy nhiên chúng ta không thể hiểu được trạng thái này bằng khái niệm được.

#### ***IV. Phương Pháp Thông Thường Để Tu Tập Như Lai Thiên & Tổ Sư Thiên:***

***Phương Pháp Thông Thường Để Tu Tập Như Lai Thiên:*** Tiến trình dưới đây là nguyên tắc chung cho tất cả các trường phái Phật giáo Đại Thừa. Hành giả trước tiên phải sửa soạn tọa cụ cho đàn hoàng, rồi ngồi thẳng lưng, chân chéo kiết già, mắt khép vừa phải, không mở cũng không nhắm kín, và nhìn thẳng về phía trước từ 3 đến 7 thước. Hành giả phải ngồi thật ngay ngắn, nhưng thân mình vẫn có thể điều hòa theo hơi thở. Để điều hòa hơi thở, hành giả có thể đếm hơi thở ra và hơi thở vào kể là một, và từ từ đếm như vậy cho đến mười, không bao giờ nên đếm xa hơn mười. Tuy thân ngồi thẳng và an định, nhưng tâm hành giả vẫn có thể vọng động. Do đó mà hành giả phải quán sự bất tịnh của loài người qua bệnh, chết và sau khi chết. Khi đã sẵn sàng để quán tưởng, hành giả bắt đầu chú tâm vào mười biến xứ. Đây là một lối định tâm về những hiện tượng sai biệt vào một trong mười biến xứ, tức xanh, vàng, đỏ, trắng, đất, nước, lửa, gió, không và thức. Trong đó hành giả quán về một biến xứ cho đến khi màu sắc hay chất thể bị quán hiện rõ ràng trước mắt. Thí dụ như hành giả quán nước, thì cả thế giới chung quanh sẽ chỉ là dòng nước đang chảy.

***Phương Pháp Thông Thường Để Tu Tập Tổ Sư Thiên:*** Như đã nói trong chương trước, lịch sử của Thiên Tông vẫn còn là một huyền thoại. Truyền thuyết cho rằng một ngày nọ, thần Phạm Thiên hiện đến với Đức Phật tại núi Linh Thứu, cúng dường Ngài một cánh hoa Kumbhala và yêu cầu Ngài giảng pháp. Đức Phật liền bước lên tòa sư tử, và cầm lấy cành hoa trong tay, không nói một lời. Trong đại chúng không ai hiểu được ý nghĩa. Chỉ có Ma Ha Ca Diếp là mỉm cười hoan hỷ. Đức Phật nói: “Chánh Pháp Nhân Tạng này, ta phó chúc cho người, này Ma Ha Ca Diếp. Hãy nhận lấy và truyền bá.” Một lần khi A Nan hỏi Ca Diếp Đức Phật đã truyền dạy những gì, thì Đại Ca Diếp bảo: “Hãy đi hạ cột cờ xuống!” A nan liền ngộ ngay. Cứ thế mà tâm ấn được truyền thừa. Giáo pháp này được gọi là “Phật Tâm Tông.” Tổ Sư

Thiền là một hệ thống tư duy không tư duy theo thông tục, nó siêu việt tất cả những phương pháp của luận chứng hợp lý. Tư duy không cần phương pháp tư duy là để tạo cơ hội cho sự thức tỉnh của tuệ giác. Hành giả có thể áp dụng những phương pháp tu thiền của Tiểu Thừa, của Du Già Luận (bán Đại Thừa), pháp chỉ quán của tông Thiên Thai, hay Du Già bí mật của tông Chân Ngôn nếu hành giả thích, nhưng thật ra tất cả những phương pháp này đều không cần thiết. Quan điểm của Thiền tông có thể tóm tắt như sau: “Dĩ tâm truyền tâm, bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật,” hay “Thử tâm tức Phật.” Bạch Ẩn Thiền Sư đã phát biểu ý kiến này rất rõ trong bài kệ về pháp ‘tọa thiền’: “Chúng sanh vốn là Phật; cũng như băng (cơ duyên hiện tại của chúng ta) và nước (Phật tánh ẩn tàng), không có nước thì không có băng. Chính thế gian này là liên hoa cảnh giới và thân này là Phật.”

### *A Summary Zen Practices In the Traditions of The Mahayana Zen*

#### *I. An Overview of Zen Practice In the Traditions of The Mahayana Zen:*

The practice of religion through the mystic trance. Zen practice is not a subject that uninitiated scholars can deal with competently through intellection or formal pedantry. Only those who have had the self-experience can discuss this topic with authoritative intimacy. Therefore, it would be impossible to practice correct methods of Zen if one would not follow the advice of the accomplished Zen Masters, not to reflect on their life-stories; stories that abound with accounts of the actual experience gained during their struggles in Zen. The discourses and autobiographies of these Masters have proved, in past centuries, to be invaluable documents for Zen students, and they are accepted and cherished by all Zen seekers from all over the world as infallible guides and companions on the journey towards Enlightenment.

## ***II. Zen Practice In the Traditions of The Mahayana Zen In the Point of View of Some Zen Masters:***

Zen practitioners of the Mahayana Zen should always remember that Meditation is not a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is call 'ignorance' and the new one 'enlightenment.' It is evident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can play any part in Zen. Buddhists practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is to try to understand the nature of the mind and to use it effectively in daily life. The mind is the key to happiness, and also the key to sufferings. To practice meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life, in order to see the truth. Practicing meditation is the most direct way to reach enlightenment. According to Charlotte Joko Beck in 'Nothing Special', Zen practice is sometimes called the way of transformation. Many who enter Zen practice, however, are merely seeking incremental change: "I want to be happier." "I want to be less anxious." We hope that Zen practice will bring us these feelings. But if we are transformed, our life shifts to an entirely new basis. It's as if anything can happen, a rosebush transformed into a lily, or a person with a rough, abrasive nature and bad temper transformed into a gentle person. Cosmetic surgery won't do it. True transformation implies that even the aim of the "I" that wants to be happy is transformed. For example, suppose I see myself as a person who is basically depressed or fearful or whatever. Transformation isn't merely that I deal with what I call my depression; it means that the "I," the whole individual, the whole syndrome that I call "I," is transformed. This is a very different view of practice than is held by most Zen students. We don't like to approach practice in this way because it means that if we want to genuinely joyful, we have to be willing to be anything. We have to be open to the transformation that life wants us to go through... We think we're going to be wonderful

new versions of who we are now. Yet true transformation means that maybe the next step is to be a bag lady. "Focusing on something called 'Zen practice' is not necessary. If from morning to night we just took care of one thing after another, thoroughly and completely and without accompanying thoughts, such as 'I'm a good person for doing this' or 'Isn't it wonderful, that I can take care of everything?,' then that would be sufficient." According to Zen Master in *The Compass of Zen*, Zen does not explain anything. Zen does not analyze anything. It merely points back directly to our mind so that we can wake up and become Buddha. A long time ago, someone once asked a great Zen master, "Is attaining our true self very difficult?" The Zen master replied, "Yah, very difficult!" Later someone else asked the same Zen master, "Is attaining our true self very easy?" The Zen master replied, "Yah, very easy!" Someone later asked him, "How is Zen practice? Very difficult or easy?" The Zen master replied, "When you drink water, you understand by yourself whether it is hot or cold."

### ***III. The Postures and Readiness in Practices of the Mahayana Zen:***

When a man wishes to practice meditation, let him retire into a quiet room where he prepares a thickly wadded cushion for his seat, with his dress and belt loosely adjusted about his body. He then assumes his relatively proper posture. That is to say, he sits with his legs fully crossed by placing the right foot over the the left thigh and the left foot over the right thigh. Sometimes the half-cross-legged posture is permitted, in which case simply let the left leg rest over the right thigh. Next, he places the right hand over the left leg with its palm up over this rest left hand, while the thumbs press against each other over the palm. He now raised the whole body slowly and quietly, turns the upper body repeatedly to the left and to the right, then moves the upper body backward and forward, until the proper seat and straight posture is assured. He will take care not to lean too much on one side, either left or right, forward or backward; his spinal column stands erect with his head, shoulders, bach, and loins each properly supporting the others like a stupa (or a chaitya). But he is advised to be cautious not to sit too upright or rigidly, for he will then begin to feel uneasy before long. The main point for the sitter is to have his ears and shoulders,

nose and navel stand to each other in one vertical plane, while his tongue rests against his upper palate and his lips and teeth are firmly closed. Let his eyes be slightly opened in order to avoid falling asleep. When meditation advances the wisdom of this practice will grow apparent. Great masters of meditation from old days have their eyes kept open. When this position is steadied and the breathing regular the sitter may now assume a somewhat relaxed attitude. Let him not be concerned with ideas good or bad. Let him concentrate himself on the koan, which is to think the unthinkable by going beyond the realm of thought. When the exercise is kept up persistently for a sufficient space of time, disturbing thoughts will naturally cease to assert themselves and there will prevail a state of oneness, which is however not to be understood conceptually.

#### ***IV. Ordinary Method of Practicing of the Tathagata Zen & the Patriarchal Zen:***

***Ordinary Method of Practicing of the Tathagata Zen:*** The below process of meditation is common to all Mahayana Buddhist schools. Arrange your seat properly, sit erect, cross-legged, and have your eyes neither quite closed nor quite open, looking three to seven meters ahead. You should sit properly but your body will move on account of your breaths. To correct such movement, count your in-breath and out-breath as one and slowly count as far as ten, but never beyond ten. Although your body may become upright and calm, your thought will move about. You must therefore meditate upon the impurity of human beings in illness, death and after death. When you are well prepared to contemplate, you will begin to train yourself by concentration on the ten universals. This is a meditative unification of diverse phenomena into one of the ten universals, that is, blue, yellow, red, white, earth, water, fire, air, space, consciousness. In this you must meditate upon the universe until it becomes to your eyes one wash of a color or one aspect of an element. If you meditate upon water, the world around you will become only running water.

***Ordinary Method of Practicing of the Patriarchal Zen:*** As mentioned in previous chapters, the history of Zen is mythical. It is said that one day Brahma came to the Buddha who was residing at the Vulture Peak, offered a Kumbhala flower, and requested him to preach



the Law. The Buddha ascended the Lion seat and taking that flower touched it with his fingers without saying a word. No one in the assembly could understand the meaning. The venerable Mahakasyapa alone smiled with joy. The world-Honoured One said: "The doctrine of the Eye of the True Law is hereby entrusted to you, Oh Mahakasyapa! Accept and hand it down to posterity." Once when Ananda asked Mahakasyapa what the Buddha's transmission was, Mahakasyapa said: "Go and take the banner-stick down!" Ananda understood him at once. Thus the mind-sign was handed down successively. The teaching was called the 'school of the Buddha-mind.' Patriarchal Zen is a method of thinking without ordinary thinking, transcending all methods of logical argument. To think without any method of thinking is to give opportunity for the awakening of the intuitional knowledge or wisdom. All methods of meditation as taught by Hinayana, by Yogacara (quasi-Mahyana), by the abrupt method of calmness and insight (samathavipasyana) of T'ien-T'ai, or by the mystical yoga of Shingon can be used if the aspirant likes, but are in no way necessary. The ideas peculiar to Zen may be summarized as follows: "from mind to mind it was transmitted, not expressed in words or written in letters; it was a special transmission apart from the sacred teaching. Directly point to the human mind, see one's real nature and become an enlightened Buddha." The idea was very well expressed in Hakuin's hymn on sitting and meditating: "All beings are fundamentally Buddhas; it is like ice (which represents our actual condition) and water (which represents an underlying Buddha-nature); without water there will be no ice, etc. This very earth is the lotus-land and this body is Buddha."



## *Chương Năm Mười Hai*

### *Chapter Fifty-Two*

#### *Thiền Chỉ & Thiền Tuệ Giác*

#### *(A) Tổng Quan Về Thiền Chỉ & Thiền Tuệ Giác Trong Phật Giáo*

Trong Thiền tập Phật giáo, thiền của Phật giáo dựa trên 2 phương pháp: vắng lặng hoặc tịnh tâm, và tuệ giác, cả hai đều là những phương tiện thiết yếu trên con đường tiến tới chấm dứt khổ đau. Thiền tịnh tâm nhằm vào việc đạt được sự vắng lặng và tập trung định lực và nâng cao nhận thức về đề mục thiền đến một điểm trừu tượng. Tất cả những chương ngại tinh thần đã được loại trừ, khởi tâm “hòa nhập” vào một ý tưởng trừu tượng của đề mục: sự an định này được gọi là “dhyana” (thiền định gom tâm lại), tiếng Pali là Jhana, tiếng Trung Hoa là Ch’an, tiếng Nhật là “Zen” và tiếng Việt là Thiền. Những công cụ hỗ trợ thiền mang lại những trạng thái an định khác nhau. Những người mới bắt đầu hành thiền có thể tập trung vào một cái đĩa có màu sắc làm đề mục tham thiền, trong khi những người tiến bộ hơn có thể tập trung vào sự tưởng niệm đến Phật. Mục đích của thiền tuệ giác là nhận thức được tuệ giác (prajna). Điều này người ta sẽ có thể dần dần đạt được qua các trạng thái an định của thiền chỉ. Hành giả tập trung sự hiểu biết sâu sắc vào 3 đặc tính của thế tục: vô thường, khổ và vô ngã.

Từ “Vipassana” có nghĩa là thấy một cách đặc biệt, từ gốc chữ “Passati” là thấy và tiếp đầu ngữ “Vi” là đặc biệt. Vì thế “Vipassana” là thấy một cách đặc biệt hay khác thường, cái thấy vượt ra ngoài cái thấy thông thường, hay tuệ nhãn. Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái dáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức là nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của các pháp hữu vi, các hiện tượng sinh tồn. Đó là vô thường hay biến đổi, khổ đau hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có một cái tự ngã trường tồn vĩnh cửu. Đó là pháp thiền tuệ, lấy thiền định làm nền tảng, pháp thiền mà theo đó

hành giả gột rửa đến mức tận cùng các bợn nhơ trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái “ta,” nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy “thiền tuệ” là giáo pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy, một chứng nghiệm duy nhất mà chỉ có Đức Bổn Sư mới có, hoàn toàn riêng biệt cho Phật giáo và chưa ai biết trước thời Đức Phật Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm.

Theo Phật, thiền chủ yếu là làm cho tâm được định tĩnh, rồi dùng cái tâm định tĩnh này để tiến xa hơn trên đường tu. Nhưng chúng ta nên thận trọng và đừng bị dính mắc vào sự yên tịnh, vì thiền Phật giáo không ngừng lại ở đây. Mục đích của hành thiền là làm cho cái tâm được yên định, rồi dùng cái tâm yên định này để quan sát bản chất thật của thân và tâm. Như vậy, hành giả tu thiền đừng để mình bị lạc vào trong an tịnh, mà phải dùng sự an tịnh của mình để quan sát sâu xa hơn bản chất của thân và tâm. Đây mới chính là phương cách giúp chúng ta giải thoát thật sự. Chúng ta phải quan sát thân tâm một cách trực tiếp chứ không dùng sự suy nghĩ hay tưởng tượng để nhìn thân tâm mình. Phương cách quan sát phải là phương cách an tịnh, định tâm và lắng nghe từ bên trong. Chỉ khi nào có tâm định tĩnh và an tịnh thì lúc đó trí tuệ mới khởi sanh một cách tự nhiên được. Tuy nhiên, hành giả không nên suy nghĩ quá nhiều bất cứ thứ gì, ngay cả cái chuyện đạt được trí tuệ. Hơn thế nữa, thiền là thực hành cho bằng được cái nhiếp tâm và giữ ý với lòng từ bi bao la. Chẳng hạn như khi rửa tay, ta biết thứ nhất ta đang rửa sạch những bụi bặm của thế gian; thứ nhì ta nguyện tâm ta cũng được tẩy sạch; và thứ ba ta mong cho ai nấy đều có được đôi tay sạch như ta, ấy là ta đang hành thiền một cách rất ráo.

## ***(B) Thiền Chỉ***

### ***I. Tổng Quan & Ý Nghĩa Của Thiền Chỉ:***

Chỉ là một trạng thái thiền định biểu trưng sự nhất tâm (hay tâm tụ vào nhất điểm) trên một vật thể, còn gọi là thiền an trụ. Một trong bảy định nghĩa của Thiền Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư như xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. Về mặt lý thuyết mà nói, bất cứ vật thể nào

cũng có thể được dùng làm điểm tập trung, dù vậy những vật thể như thân Phật vẫn được người ta ưa thích dùng làm điểm tập trung hơn. Chỉ được thành đạt khi tâm có khả năng trụ yên một chỗ trên vật thể một cách tự nhiên không cần phải nỗ lực, và có khả năng trụ tại đó trong thời gian người đó muốn mà không bị phóng dật hay tán loạn quấy rầy. Người ta nói có sáu điều tiên quyết trước khi thành đạt được “Chỉ”, trụ nơi thích hợp, thiếu dục, tri túc, không có nhiều sinh hoạt, tịnh giới và phải hoàn toàn rũ bỏ mọi vọng niệm. Chỉ là điều cần có trước khi đạt được trí huệ “Bát Nhã”. Pháp hành thiền an trụ trong Phật giáo đưa đến tột đỉnh là đắc thiền và pháp thiền tuệ dẫn đến tầng Thánh hay giải thoát. Vị hành giả liên tục kiên trì nỗ lực thực hành thiền tuệ dẫn đến việc tháo gỡ những thăng thúc hay dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi sanh tử, và tiến đạt đến tầng Thánh cuối cùng là A La Hán. Đức Phật không thỏa mãn với các tầng thiền và các kinh nghiệm huyền bí. Mục tiêu duy nhất của Ngài là chứng đắc Toàn Giác và Niết Bàn. Sau khi đã gom tâm hoàn toàn an trụ và vắng lặng bằng thiền định, Ngài có thể phát triển thiền tuệ, tức là pháp hành khả dĩ giúp cho hành giả nhìn thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức là thấy được thực tướng của sự vật, chứ không phải chỉ thấy bề ngoài, hình như sự vật là như vậy. Nói cách khác, đó là thấu đạt bản chất thật sự của chính mình, rõ ràng và tường tận như thật sự bản chất của mình là như vậy.

Nói về ý nghĩa, Thiền Chỉ là thiền vắng lặng. Hành thiền theo bốn mươi đề mục nhằm mục đích đạt được tâm vắng lặng. Sự bình an do chế ngự được một số phiền não và chướng ngại. Khi các cơ quan trong người nghỉ ngơi là chỉ, đối lại với “quán” là tâm trí nhìn thấu suốt rõ ràng. Thiền Chỉ là một trong bảy định nghĩa của Thiền Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư nhưt xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. “Samatha” là từ Bắc Phạn, có nghĩa là tâm đang dừng nghỉ một điểm trên đối tượng mà không có nhiều tư duy khởi lên và tâm trở nên ổn định và yên tĩnh. Nói cách khác, trong thiền chỉ, tâm dừng nghỉ trong sự yên tĩnh. Giữ tâm trên một điểm không phải là thiền chỉ, vì thiền chỉ đúng nghĩa, đối tượng mà chúng ta tập trung phải là điều gì đó tích cực. Thiền chỉ được áp dụng để ngăn chặn quá nhiều tư duy khởi lên. Chúng ta có thể nghĩ

rằng thiền chỉ là một trạng thái không có tự tưởng. Không phải như vậy, trong thiền chỉ tâm rất yên tĩnh, rất vững chắc và trong sáng đến nỗi nó có thể phân biệt hết thấy thế giới hiện tượng và thấy mọi sự vật hết sức rõ ràng. Tính rõ ràng này được Phật giáo gọi là “Minh Sát” hoặc sự nhìn thấu bên trong sự vật, được phát triển qua thiền chỉ. Theo Kinh Bảo Vân, tâm chúng ta có nhiều tư duy, chúng ta không thể tập trung trên đối tượng của chú ý. Nếu tâm có thể tập trung tại một điểm mà không có sự xao lãng là chúng ta đang có thiền chỉ. Trong thiền chỉ, tâm được liên tục hướng vào bên trong để nó trở nên yên tĩnh, và tất cả những xao lãng bên ngoài đều được dẹp yên. Trở ngại chính của thiền chỉ là những xao lãng bên ngoài như cảnh tượng, âm thanh và vị giác. Sự phát triển của chỉ xảy ra khi tâm hướng vào bên trong một cách liên tục và một cách tự nhiên dừng nghỉ trong trạng thái đó. Thiền Chỉ đặt liên hệ giữa tinh thần và đối tượng, phục hồi sự chú tâm, và chú tâm liên tục. Trong Thiền Chỉ chỉ có sự thanh thản không cố gắng. Có sáu sức mạnh của Thiền Chỉ: Nghe học thuyết, suy nghĩ, sức chú tâm, hiểu rõ, tập trung năng lượng, và lòng tự tin tự nhiên.

## ***II. Các Loại Thiền Chỉ Trong Phật Giáo:***

***Bốn Loại Thiền Chỉ: Thứ Nhất Là Dục Giới Định:*** Chỉ trong cõi Dục Giới hay Thiền định trong cõi Dục Giới. Hành giả chúng ta cố gắng tạo cho tâm nghỉ ngơi ổn định và yên tĩnh hoàn toàn. Dục giới là một trong tam giới, nơi đó có đầy đủ những thứ ham muốn. Dục Giới gồm thế giới này và sáu cõi trời. Bất cứ thế giới nào mà những yếu tố tham dục chưa được khắc phục. Thế giới của sự ham muốn. Đây là thế giới thấp nhất trong ba thế giới, hai thế giới kia là sắc giới và vô sắc giới. Nó cũng là thế giới mà trong đó loài người đang sống, và nó có tên là dục giới vì “sự tham dục” là động lực lướt thắng cho tất cả chúng sanh trong cõi này. ***Thứ Nhì Là Sắc Giới Định:*** Chỉ của tinh thần ổn định. Hành giả có kinh nghiệm mãnh liệt về Hỷ của loại thiền này. Sắc giới, đệ nhị giới trong tam giới. Sắc giới là một trong tam giới theo truyền thống vũ trụ học Phật giáo. Sắc giới được xem như là pháp giới cao hơn thế giới trong đó con người sanh sống, hay dục giới. Theo Phật giáo thì sắc giới thiền lấy sắc giới Thiên làm đối tượng. Cảnh giới bên trên Dục giới gồm Tứ Thiên Thiên. Đây là cõi của thiên thần bậc thấp (Chúng sanh trong cõi này không có dâm dục và thực dục, chỉ có thân thể vật chất tốt đẹp thù thắng, cõi nước cung điện nguy nga. Tóm

lại trong cõi này tham dục vật chất không ngừng tự thạnh, nhưng chưa giải thoát hết các mối phiền trược của vật chất vi tế. Y cứ theo tinh thần tu dưỡng cao cấp, cõi này chia làm tứ thiên thiên). *Thứ Ba Là Vô Sắc Định*: Chỉ của cõi vô sắc. Loại thiên chỉ mà trong đó mọi sự vật không xuất hiện. Cõi Vô Sắc Giới là cõi không có hình tướng. Đây là một trong tam giới theo truyền thống vũ trụ học Phật giáo. Chúng sanh sanh vào chốn này do kết quả của sự tu tập thành công bốn giai đoạn thiên định gọi là “Tứ Không Xứ.” Trên cõi sắc giới, nơi chỉ có tinh thần thanh tịnh, nơi không còn thân thể, không còn cung điện, không còn vật chất. Cõi trời vô sắc kéo dài không hạn định trong tứ không xứ. Cõi này không có vật chất của sắc pháp, mà chỉ còn thức tâm trụ nơi thiên định thâm diệu. Trên cõi vô sắc không có thân sắc, và chúng sanh trong cõi này không còn khổ đau, lo lắng hay phiền não nữa, nhưng đây vẫn được coi như bất toại theo quan điểm Phật giáo, bởi vì khi thọ mạng của chúng sanh trên cõi này chấm dứt họ vẫn phải tái sanh vào cõi thấp hơn trong vòng luân hồi sanh tử. Trong Thiên, Vô sắc định là sự tập hợp của tâm trí thuộc cõi vô sắc. Vô sắc định là bốn trạng thái thiên định tương ứng với bốn cõi trong cõi trời vô sắc, là cõi trời cao nhất trong vòng luân hồi sanh tử. Chúng sanh sanh vào những cõi này do sự tu tập thiên định thành công tương ứng. *Thứ Tư Là Diệt Tận Định*: Đạt đến trạng thái xóa bỏ hay hủy diệt, trong đó mọi hoạt động ý thức hay tâm thần đều bị loại bỏ. Trong tam muội này hành giả thụ hưởng niềm an lạc của vô tướng. Đây là trạng thái tinh thần thanh thản và sáng suốt của các A-la-hán hay A na hàm sau khi đã vượt qua tứ thiên vô sắc. Một loại thiên chỉ không còn được tu tập nhiều lắm hôm nay, nhưng thời trước, các vị Thanh Văn đã thực tập pháp này để đạt đến trạng thái tâm yên định và dòng suy tưởng ngừng bật.

***Chín Loại Thiên Chỉ: Thứ Nhất Là Chín Loại Đại Thừa Thiên:*** Chín loại thiên Đại thừa cho chư Bồ tát: Thứ nhất là Tự Tánh Thiên hay thiên quán về tự tánh của chư pháp. Thứ nhì là Nhất Thiết Thiên hay thiên quán nhằm phát triển tự giác và giác tha đến mức tối thượng. Thứ ba là Nan Thiên hay thiên quán về những vấn đề khó khăn. Thứ tư là Nhất Thiết Môn Thiên hay thiên về cửa vào tối thừa thiên định. Thứ năm là Thiện Nhân Thiên hay thiên về những điều thiện. Thứ sáu là Nhất Thiết Hành Thiên hay thiên về thực tập và hành động Đại thừa. Thứ bảy là Trừ Phiền Não Thiên. Thứ tám là Thử Thế Tha Thế Lạc Thiên hay thiên về cách mang lại an lạc cho mọi

người trong đời này và đời sau. Thứ chín là Thanh Tịnh Tịnh Thiên hay thiên về thanh tịnh nhằm chấm dứt ảo giác và phiền não để đạt được đại giác. *Thứ Nhì Là Chín Thứ Đệ Diệt*: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có chín thứ đệ diệt. Thứ nhất là thành tựu Sơ Thiên, các dục tưởng bị đoạn diệt. Thứ nhì là thành tựu Nhị Thiên, tầm tứ đoạn diệt. Thứ ba là thành tựu Tam Thiên, hỷ đoạn diệt. Thứ tư là thành tựu Tứ Thiên, hơi thở vào hơi thở ra bị đoạn diệt. Thứ năm là thành tựu Hư Không Vô Biên Xứ, sắc tưởng bị đoạn diệt. Thứ sáu là thành tựu Thức Vô Biên Xứ, tưởng hư không vô biên xứ đoạn diệt. Thứ bảy là thành tựu Vô Sở Hữu Xứ, thức vô biên xứ bị đoạn diệt. Thứ tám là thành tựu Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, vô sở hữu xứ tưởng bị đoạn diệt. Thứ chín là thành tựu Diệt Thọ Tưởng Định, các tưởng và các thọ đều bị đoạn diệt. *Thứ Ba Là Chín Thứ Đệ Trú*: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có chín thứ đệ trú: Nhất Thiên Thiên, Nhị Thiên Thiên, Tam Thiên Thiên, Tứ Thiên Thiên, Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, và Diệt Thọ Tưởng Định Xứ.

***Chín Lớp Thiên Thiên: Từ Thứ Nhất Đến Thứ Tư Là Bốn Lớp Thiên Trong Cõi Trời Sắc Giới***: Bốn Tĩnh Lự Thiên hay bốn cảnh giới mà người tu đạt tới. *Thứ Nhất Là Sơ Thiên Thiên*: Cõi trời thứ nhất nơi không còn vị giác hay khứu giác, không cần thực phẩm, nhưng vẫn còn bốn giác quan còn lại (Nhãn, Nhĩ, Thân, Ý). Chúng sanh trong cõi sơ thiên không còn sắc dục; tuy nhiên, họ vẫn còn những ham muốn khác. Đây là cõi hỷ lạc xa lìa cảnh gây tội tạo nghiệp. Sơ thiên thiên gồm một thế giới, một vệ tinh, một núi Tu Di, và sáu cõi trời dục giới. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, Đức Phật đã nói với ngài A Nan về bậc Sơ Thiên như sau: “Ông A Nan! Ba bậc thăng lưu trong sơ thiên, tất cả khổ não không thể bức bách. Dù chẳng phải chính tu tam ma địa, trong tâm thanh tịnh, các mê lậu chẳng động.” Những cõi trời thuộc cõi Sơ Thiên Thiên bao gồm thứ nhất là cõi trời Phạm chúng Thiên. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, người tu hành không mượn thiên na, không có trí tuệ. Chỉ giữ thân không dâm dục. Khi đi, khi ngồi, không có tưởng nhớ. Ái nhiễm chẳng sinh, không còn lưu luyến cõi dục. Họ làm bạn với Phạm Thiên. Gọi là Phạm Chúng Thiên. Thứ nhì là cõi trời Phạm Phụ Thiên. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, đây là những người thói quen dục đã trừ, tâm ly dục hiện, an vui tùy thuận các luật nghi. Năng làm Phạm đức. Gọi là



Phạm Phụ Thiên. Thứ ba là cõi trời Đại Phạm Thiên. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, những người thân tâm được diệu viên, uy nghi chẳng thiếu, cảm giới thanh tịnh, lại sáng suốt tỏ ngộ. Thống lĩnh cả Phạm chúng, làm Đại Phạm Vương. Gọi là Đại Phạm Thiên. *Thứ Nhì Là Nhị Thiên Thiên*: Cõi trời thứ nhì tương đương với tiểu thiên thế giới. Chư thiên trên cõi trời này hoàn toàn ngưng bật năm giác quan đầu, chỉ còn lại “ý.” Đây là cõi hỷ lạc Tam ma địa. Nhị thiên thiên gấp một ngàn lần thế giới của sơ thiên thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, Đức Phật đã nói với ngài A Nan về Nhị Thiên Thiên như sau: “Ông A Nan! Ba bậc thăng lưu trong cõi Nhị Thiên, tất cả lo âu không thể bức bách họ. Dù chẳng phải chính tu tam ma địa, trong tâm thanh tịnh đã dẹp tất cả hoặc lậu thô thiển.” Những cõi trời thuộc cõi Nhị Thiên Thiên bao gồm: Thứ nhất là cõi trời Thiếu Quang Thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, từ Phạm Thiên tăng tiến lên, phạm hạnh viên mãn, tâm không động, phát sáng. Gọi là trời Thiếu Quang. Thứ nhì là cõi trời Vô Lượng Quang Thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, những người mà ánh hào quang sáng chói rực rỡ vô cùng, chiếu cả mười phương cõi, thành như ngọc lưu ly. Gọi là trời Vô Lượng Quang. Thứ ba là Cực Quang Tịnh Thiên hay Quang Âm Thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, những người hấp thụ và giữ gìn cái ánh sáng hoàn toàn, thành tựu được giáo thể, phát ra sự hóa đạo thanh tịnh, ứng dụng vô cùng. Gọi là trời Quang Âm hay Cực Quang Tịnh Thiên. *Thứ Ba Là Tam Thiên Thiên*: Cõi trời thứ ba tương đương với trung thiên thế giới. Chư thiên trên cõi này vẫn còn giác quan “ý” nhưng chỉ thọ nhận lạc thụ và xả thụ mà thôi. Đây là cõi kỳ lạc và ngưng bật mọi tư tưởng. Tam thiên thiên gấp một ngàn lần các thế giới ở nhị thiên thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, Đức Phật đã nói với ngài A Nan về Tam Thiên Thiên như sau: “Ông A Nan! Ba bậc thăng lưu trong Tam Thiên Thiên đó, đầy đủ đại tùy thuận, thân tâm yên lành, được vô lượng vui vẻ. Dù chẳng phải chính được tam ma địa, trong tâm an lành, hoan hỷ gồm đủ.” Những cõi trời thuộc cõi Tam Thiên Thiên bao gồm: Thứ nhất là cõi trời Thiếu Tịnh Thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, những chúng sanh có cái sáng hoàn toàn thành âm, phát lộ mầu nhiệm, phát thành tịnh hạnh, thông với cái vui tịch diệt. Gọi là Thiếu Tịnh Thiên. Thứ nhì là Vô Lượng Tịnh Thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, những người mà cảnh tịnh không hiện tiền, dẫn

phát vô cùng, thân tâm nhẹ nhàng, yên lành, thành cái vui tịch diệt. Gọi là Vô Lượng Tịnh Thiên. Thứ ba là Biến Tịnh Thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, những người mà thế giới và thân tâm, tất cả đều viên tịnh. Thành tựu tịnh đức, thắng cảnh hiện tiền, về nơi tịch diệt lạc. Gọi là Biến Tịnh Thiên. *Thứ Tư Là Tứ Thiên Thiên*: Cõi trời thứ tư, tương đương với đại thiên thế giới. Chư thiên trên cõi này vẫn còn “ý.” Đây là cõi thanh tịnh và xả bỏ mọi tư tưởng (chỉ có xả thụ mà thôi). Tứ thiên thiên gặp một ngàn lần các thế giới ở tam thiên thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, Đức Phật đã nói với ngài A Nan về Tứ Thiên Thiên như sau: “Ông A Nan! Bốn thắng lưu trong Tứ Thiên Thiên, tất cả trong đời các cảnh khổ và vui không thể lay động. Dù chẳng phải thật là chỗ vô vi bất động, có tâm sở đắc. Công dụng thuần thực. Trong một hoại kiếp, sơ thiên thiên sẽ bị hủy diệt 56 lần bởi lửa, nhị thiên thiên bảy lần bởi nước, tam thiên thiên một lần bởi gió, tứ thiên thiên không bị ảnh hưởng; tuy nhiên, khi thiên mệnh đến (ngày tận thế) thì tứ thiên thiên cũng sẽ bị hủy diệt, nhưng hãy còn lâu lắm. Những cõi trời thuộc cõi Tứ Thiên Thiên bao gồm: Thứ nhất là Phúc Sanh Thiên. Trong Kinh Lăng Nghiêm, quyển Chín, người tu thiên, khổ nhân đã hết, không bức thân tâm. Cái vui chẳng phải thường trụ, lâu ngày phải hoại. Kíp bỏ hai thứ khổ vui. Tướng thô trọng đều diệt. Sinh tính tịnh phúc. Gọi là Phúc Sanh Thiên. Thứ nhì là Phúc Ái Thiên. Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, những người vì sự xả trước đã viên dung, thắng giải thanh tịnh, được phúc rất tùy thuận, cùng đời vị lai. Gọi là Phúc Ái Thiên. Thứ ba là Quảng Quả Thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, từ cõi trời Phúc Ái Thiên tiến lên có hai đường; đường thứ nhất là Quảng Quả Thiên và đường thứ nhì là Vô Tướng Thiên. Đối với tâm diệu tùy thuận trước, được tịnh quang vô lượng, phúc đức viên minh, tu chứng mà an trụ. Gọi là Quảng Quả Thiên. Thứ tư là Vô Tướng Thiên. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, từ cõi trời Phúc Ái Thiên tiến lên có hai đường, tâm nhàm chán khổ vui, cứu xét không hề gián đoạn, tròn đủ đạo xả, thân tâm đều dứt, tâm lự như tro lạnh. Trải qua 500 kiếp. Đã lấy sinh diệt làm nhân, không biết phát minh tính không sinh diệt. Trong nửa kiếp trước, ý lo nghĩ diệt trong nửa kiếp sinh. Gọi là Vô Tướng Thiên.

*Từ Thứ Năm Đến Thứ Tám Là Bốn Lớp Thiên Trong Cõi Trời Vô Sắc*: Tứ Thiên Vô Sắc bao gồm: không vô biên (sự vô hạn của không gian), thức vô biên (sự vô hạn của nhận thức), vô sở hữu (hư vô), phi

tưởng phi phi tưởng xứ (bên kia hữu thức và vô thức). *Thứ Năm Là Không Vô Biên Xứ*: Cõi không gian rộng vô biên, tầng trời thứ nhất của cõi vô sắc giới (chán các thân hình sắc, mong cái không vô biên). Trạng thái thiền định trong đó tâm trống rỗng như hư không. Thiền định liên hệ tới cõi không vô biên xứ. Khi phát định trong cõi này thì hành giả chỉ còn cảnh giới là không vô biên xứ, chứ không còn biết cũng không còn hiểu. Khi cái tâm được tách khỏi cảnh giới hình và chất, được đặc biệt đưa thẳng đến không gian vô biên thì nó được gọi là đang trú trong không vô biên xứ. *Thứ Sáu Là Thức Vô Biên Xứ*: Cảnh giới của vô biên thức hay cõi nhận thức vô biên. Sau khi đạt được trạng thái “Không Vô Biên Xứ,” hành giả tiếp tục gom tâm vào sơ thiên vô sắc cho đến lúc phát triển nhị thiên vô sắc, hay khi cái tâm vượt khỏi cái không gian vô biên mà tập trung vào sự vô biên của thức. Đây là cõi trời vô tận trí nơi mà khả năng hiểu biết và thẩm thấu là vô tận. Thọ mệnh trong cõi trời này có thể kéo dài đến 40.000 đại kiếp. Đây là loại trạng thái thiền định trong đó khả năng hiểu biết không còn giới hạn. *Thứ Bảy Là Vô Sở Hữu Xứ*: Cõi của cái không, xứ thứ ba của Tứ Không Xứ. Đề mục của tầng thiên vô sắc thứ ba là “không có gì hết,” nơi đây hành giả phải chú ý vào sự vắng mặt của “thức” trong nhị thiên vô sắc. Khi mà tâm của hành giả vượt khỏi cả cái cảnh giới của thức mà thấy không có chỗ nào riêng để trú, thì nó đạt được cái định gọi là “Không biết chỗ nào để hiện hữu.” Đây là cõi trời vô hữu nơi không còn sự phân biệt. Thọ mệnh trong cõi trời này có thể kéo dài đến 60.000 đại kiếp. Thiền định đi vào cõi vô sở hữu xứ hay trạng thái thiền định trong đó sự phân biệt của tâm bị chế ngự. *Thứ Tám Là Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ*: Thức tính bất động, diệt hẳn sự suy nghĩ hay không suy nghĩ. Đây là cõi trời Tứ Không Thiên hay trời vô sắc thứ tư (tầng cao nhất trong tam giới), nơi không còn suy nghĩ hay không suy nghĩ nhờ đi vào thiền định cực kỳ tĩnh diệu. Mức độ thiền định của Phi Tưởng Phi Phi Tưởng xứ dẫn đến tái sanh vào cõi Trời vô sắc, vẫn chưa hoàn toàn giải thoát khỏi bát khổ. Trạng thái siêu việt thiền định của tưởng và phi tưởng. Định trên ‘chẳng suy tưởng mà cũng chẳng không suy tưởng.’ Cõi thiền định vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Nơi đây mọi luyến chấp vào hữu đối hoàn toàn bị đoạn tận bằng thiền định. Đây là một trong tám giải thoát, hay tám phép thiền định giải thoát khỏi sắc dục.

*Thứ Chín Là Diệt Thọ Tưởng Định:* Còn gọi là Diệt Tận Định hay Định Tam muội, làm cho tâm và tâm sở của Lục Thức dập tắt hoàn toàn những cảm thọ và suy tưởng. Đây là một trong những phương thức thiền cao nhất dẫn tới định tâm (tâm ý không nhiễm không nương vào một cảnh nào, không tương ứng với một pháp nào. Đây là phép định của bậc Thánh. Khi vào phép này thì tâm trí vượt tới cõi vô sắc giới, trước khi đi vào cõi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Định, rồi đắc quả Phật và nhập Niết Bàn). Vượt khỏi hoàn toàn Phi tưởng phi phi tưởng xứ, chứng và trú Diệt thọ tưởng. Đây là giai đoạn hoàn toàn tịch diệt hay Niết Bàn. Đây là một trong tám giải thoát, hay tám phép thiền định giải thoát khỏi sắc dục.

### ***III. Các Giai Đoạn Tinh Thần Của Thiền Chỉ Trong Phật Giáo:***

***Chín Giai Đoạn Tinh Thần Theo Trường Phái Du Già:*** Những khái niệm của chín giai đoạn tinh thần này đến từ các văn bản của trường phái Du Già và được thực hành tại Tây Tạng như một hệ thống thiền định hợp nhất. Chín giai đoạn này là: Thứ nhất là hướng tinh thần vào một đối tượng thiền định. Thứ nhì là củng cố tinh thần. Thứ ba là luôn luôn thay đổi sự chú tâm. Thứ tư là giới hạn sự chú tâm vào đối tượng thiền định. Thứ năm là làm cho tinh thần thuần thực. Thứ sáu là làm cho tinh thần yên tĩnh. Thứ bảy là hoàn thiện sự yên tĩnh. Thứ tám là tập trung tinh thần vào một điểm. Thứ chín là Tam Ma Địa. Tam Ma Địa hay Tam Muội là trạng thái tâm không loạn động, tập trung vào không định vì thế mà nội tâm đi vào trạng thái yên tĩnh hoàn toàn. Một nghĩa thông thường của Tam ma địa là "Định". Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng để quên chính mình, mình phải chuyên chú vào một vật nào đó. Tâm của chúng ta giống như nước ở trong thùng; khi mình di chuyển cái thùng lui tới thì nước trong thùng cũng lay động. Hãy để thùng nước yên một chỗ thì cuối cùng nước trong thùng sẽ lắng yên. Nếu trong thùng nước có bùn, nó sẽ đục nếu chúng ta quậy nó lên. Nhưng nếu chúng ta để nó yên một lát, thì bùn sẽ lắng xuống đáy và nước sẽ trở nên trong suốt. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng ngồi thiền có khi được so sánh với việc này, nhưng có một điểm khác biệt lớn giữa ổn định thân trong tọa thiền và bùn lắng xuống trong thùng nước. Sự khác biệt cốt yếu này là tâm ý thức của chúng ta hoạt động một cách tự trị. Tự nó di chuyển, tự nó khuấy động lên nước và bùn. Vậy thì làm sao hành giả có thể giữ cho tâm mình được trong suốt?

Bằng cách định tĩnh. Khi chúng ta ngồi, nếu chúng ta để cho cái tâm tự trị ấy tiếp tục đi tới, nó sẽ luôn luôn đi tới và đi tới không ngừng nghỉ. Cái tâm tự trị thoải mái với cách đó bởi vì quanh nó luôn có sự biến đổi, luôn có sự phân tâm. Hành giả tu Thiền nên trở về với bất cứ cách nào có thể giúp chúng ta làm việc được với cái tâm tự trị này để chúng ta có thể giữ được định vào một vật duy nhất. Có nhiều phương án, chẳng hạn như đếm hơi thở nhằm giảm thiểu những tư tưởng nổi lên như bong bóng. Đếm hơi thở hay số tức là một trong những phương pháp cho những người mới bắt đầu tu thiền, giúp cho họ củng cố định lực. Đếm hơi thở từ một đến mười hay đến hai mươi. Chúng ta có thể đếm hơi thở ra và thở vào biệt lập, hay đếm cả hai làm một. Khi đếm hơi thở thì sự hoạt động của tâm sẽ được giảm xuống chỉ còn mười hoặc hai mươi. Đây là phương pháp làm an tâm rất công hiệu. Khi làm được việc này, định lực của chúng ta sẽ theo đó mà tăng lên. Làm tăng định lực thường là phải từ từ; không ai có thể trong một đêm mà làm được chuyện này. Việc này không chỉ đúng đối với định lực mà nó còn đúng với bất cứ loại tu tập nào trong Phật giáo. Chúng ta cứ làm đi làm lại chỉ một việc, chỉ tu tập việc cơ bản nhất ấy cho đến khi chúng ta có đầy đủ định lực. Một ý nghĩa khác của "Tam ma địa" là "bình đẳng". Nếu tâm chúng ta bình đẳng và cởi mở, chúng ta có thể tiếp nhận mọi thứ xảy ra trong tình huống như nhau. Chúng ta không bám víu vào vật này hơn vật kia. Nếu tâm chúng ta không bình đẳng và cởi mở, thì những vật mà chúng ta đang cảm nhận đều bị biến dạng. Tam ma địa cũng có nghĩa là cảm nhận sự vật bên ngoài một cách chính xác. Làm thế nào mới cảm nhận được sự vật bên ngoài một cách chính xác? Bằng cách tự mình phải quên đi chính mình hay tự mình làm mình trống rỗng, tự mình phải quên đi những tư tưởng và khái niệm về sự vật bên ngoài mà mình cảm nhận. Nói cách khác, chúng ta phải có mối quan hệ đúng đối với sự vật bên ngoài. Chúng ta thường nói về mọi sự mọi vật như thật. Có phải chúng ta thật sự nhìn mọi sự mọi vật như chúng là hay không? Nếu được như vậy là tốt. Nhưng không may là nó thường không như vậy. Ngay cả khi nhìn cùng một sự việc, mà nhiều người trong chúng ta đều nhìn mỗi người mỗi khác. Vậy thì phải làm thế nào mới có thể cảm nhận chính xác sự vật bên ngoài đây? Chỉ bằng cách phải làm mình trống rỗng đi; phải không bám víu vào khái niệm của sự vật mà chúng ta cảm nhận, đó là tất cả mà chúng ta, những hành giả tu Thiền cần phải làm.

**Chín Giai Đoạn Thiền Chỉ Theo Kim Cang Thừa:** Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu, theo Kim Cang Thừa, có chín giai đoạn thiền chỉ: *Thiền Chỉ Trong Cõi Dục Giới* gồm giai đoạn thứ nhất là *Nhất Tâm Chỉ*: Trong cõi Dục Giới, có Nhất tâm định, nghĩa là trong cõi này chúng sanh không có tâm bình ổn hoàn toàn, nhưng có một số tính toán nào đó về sự ổn định tinh thần để không bị kích động bởi các đối tượng bên ngoài. *Thiền Chỉ Trong Cõi Sắc Giới*: Trong cõi sắc giới, có bốn mức độ thiền chỉ, từ giai đoạn thứ nhì đến giai đoạn thứ năm. Giai đoạn thứ nhì là Thiền chỉ thẩm tra và phân tích. Giai đoạn thứ ba là Thiền chỉ hỷ lạc. Giai đoạn thứ tư là Thiền chỉ của sự thở vào và thở ra. Giai đoạn thứ năm là Thiền chỉ giải thoát khỏi tám khuyết điểm: a) Khổ về vật chất của cõi dục. b) Khổ về tinh thần của cõi dục. c) Sự phân tích. d) Kiểm tra. e) Hỷ. f) Lạc. g) Thở vào. h) Thở ra: Sự giải thoát khỏi khuyết điểm về thở vào và thở ra có ý muốn nói rằng trong trạng thái đó hành giả hoàn toàn tỉnh táo mà không có hơi thở nào. *Thiền Chỉ Trong Cõi Vô Sắc Giới*: Trong cõi vô sắc giới, có bốn mức độ thiền chỉ, từ giai đoạn thứ sáu đến giai đoạn thứ chín. Trạng thái trong bốn mức độ này là trạng thái tánh không, nhưng không phải là tánh không của thuyết Trung Quán. Nó chỉ là sự trống rỗng, trong đó không có cái gì được nhận lấy hoặc được tập trung vào. Giai đoạn thứ sáu là Thiền Chỉ về không gian vô biên. Giai đoạn thứ bảy là Thiền Chỉ về thức vô biên. Giai đoạn thứ tám là Thiền Chỉ về phi hữu phi phi hữu (không hiện hữu, cũng không không hiện hữu). Giai đoạn thứ chín là Thiền Chỉ về vô hữu xứ.

#### **IV. Tu Tập Thiền Chỉ:**

Trong tu tập, sự phát triển của Thiền Chỉ xảy ra khi tâm hướng vào bên trong một cách liên tục và một cách tự nhiên dừng nghỉ trong trạng thái đó. Thiền Chỉ đặt liên hệ giữa tinh thần và đối tượng, phục hồi sự chú tâm, và chú tâm liên tục. Trong Thiền Chỉ chỉ có sự thanh thản không cố gắng. *Bốn hoạt động tâm của Thiền Chỉ bao gồm:* Thứ nhất là đặt liên hệ giữa tinh thần và đối tượng. Thứ nhì là phục hồi sự chú tâm. Thứ ba là chú tâm liên tục. Thứ tư là thanh thản không cố gắng. *Sáu sức mạnh của Thiền Chỉ bao gồm:* Thứ nhất là sức mạnh của sự nghe học thuyết. Thứ nhì là sức mạnh của sự suy nghĩ. Thứ ba là sức mạnh của sự chú tâm. Thứ tư là sức mạnh của sự hiểu rõ. Thứ năm là sức mạnh của sự tập trung năng lượng. Thứ sáu là sức mạnh của sự tự

tin tự nhiên. Theo Sư Khenchen Thrangu trong “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, có ba loại căn bản của Thiền Chỉ trong mối quan hệ với đối tượng của Thiền. **Thứ Nhất Là Thiền Với Một Đối Tượng Bên Ngoài.** Lúc đầu chúng ta cần một đối tượng để thiền giống như một đứa trẻ cần học mẫu tự trước khi đọc một quyển sách. Chúng ta có thể đặt trước mặt mình một miếng ván hay một cục đá nhỏ và tập trung tư tưởng trên đó. Để cho tâm được ổn định, chúng ta bắt đầu sự chú ý của chúng ta trên một đối tượng, trước tiên là một đối tượng ô nhiễm, rồi sau đó giới thiệu một đối tượng tinh khiết giống như một hình tượng của Đức Phật hoặc dấu hiệu của một vị thần, hoặc một âm tiết đặc biệt. Mục đích của sự thiền định trên một đối tượng là sự dừng nghỉ của tâm trên đối tượng đó để phát triển sự tập trung. **Thứ Nhì Là Thiền Không Với Một Đối Tượng Bên Ngoài.** Lúc đầu chúng ta tu tập thiền với một đối tượng và dần dần chuyển đến thiền không có đối tượng bên ngoài, mà tâm hướng vào bên trong, tập trung trên hình ảnh của Đức Phật với hình thức của một vị thần Yidam giống như hình ảnh của Đức Quán Thế Âm trong Mật giáo. Chúng ta có thể hình dung hình ảnh ấy trên đầu, trước mặt, hay mờ mờ tượng chính thân thể của mình là vị thần ấy. Nên nhớ mục đích của thiền không phải là để đơn thuần nhìn trừng trừng vào một hình ảnh, mà là tập trung vào hình ảnh để tâm mình trở nên tinh mịch và ổn định. **Thứ Ba Là Thiền Ở Trên Bản Chất Tự Nhiên Của Mọi Sự Vật.** Ngừng nghỉ trong bản chất có nghĩa là tâm không được tập trung trên bất cứ thứ gì, mà là ngừng nghỉ trong một trạng thái không dao động và ổn định hoàn toàn. Nghĩa là chúng ta không xử dụng bất cứ năm thức nào của các thức không có khái niệm mà chúng ta đã từng kinh nghiệm một thị giác, âm thanh, mùi hương, vị nếm, hoặc cảm giác xúc chạm nơi thân thể. Ngược lại, chúng ta chỉ lưu ý đến hai loại thức: ổn định và không ổn định. Trong các thức không ổn định, thường được gọi là ý thức, bao gồm tất cả các loại tư duy khởi lên, có lúc chúng ta có cảm giác bị kích động và thích thú, lúc khác chúng ta chúng ta lại thấy chán ghét và không hạnh phúc. Đây là loại thức bình thường của đa số chúng ta. Thức ổn định là loại thức hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi những tư duy tốt xấu, các kinh nghiệm vừa ý hoặc không vừa ý. Như vậy chúng ta thiền với thức thứ sáu, gọi là ý thức bởi vì thức này có quan hệ với các khái niệm. Nó liên quan với quá khứ, hiện tại, tương lai, tốt, xấu, cũng như tất cả các phiên não khác nhau, vân vân. Căn gốc của tất cả các thứ phiên não

này là ý thức, vì chính nó là căn gốc của tất cả các tư duy và khái niệm. Vì vậy, trong thiền chúng ta kiểm soát ý thức vì thức này nó kinh nghiệm hết thảy các tư duy, ảo tưởng, và các cảm thọ. Chúng ta phải kiểm soát ý thức lúc nó nhận biết sự vật khác bên ngoài (khi tâm hướng ngoại và suy nghĩ) và ngay cả lúc nó nhận biết về tự ngã (sự nhận biết hết sức trực tiếp về điều gì chúng ta đang tư duy). Khi chúng ta tu tập thiền, ý thức của chúng ta đang được hấp thụ sang thức căn bản. Hãy để cho những tư duy khởi lên rồi cũng đừng nghỉ lại trong tâm vì chúng chỉ là trò chơi hoặc sự biểu lộ của tâm mà thôi; cũng giống như những đợt sóng trong đại dương lớn mạnh lên khi trời lộng gió; đến khi trời yên lặng thì những đợt sóng cũng chìm xuống và đại dương lại trở về trạng thái yên tĩnh. Mục tiêu tối hậu của thiền chỉ là làm sao cho ý thức được yên tĩnh và không có tư duy nào xuất hiện để tâm trở nên ổn định và thư giãn.

### ***(C) Thiền Tuệ Giác***

#### ***I. Tổng Quan Về Thiền Tuệ Giác:***

Thiền Tuệ Giác hay Minh sát tuệ có nguyên nghĩa là 'thấy bằng nhiều cách' hay năng lực quán sát đối tượng thân tâm qua ánh sáng của vô thường, khổ não và vô ngã của mọi hiện tượng về cả vật chất lẫn tinh thần. Công phu tu tập biệt quán hay thiền "Tuệ Giác" giúp phát triển một trạng thái tâm thức tỉnh giác và khả năng biệt sắc bén có thể trực nhận được thực tại tối hậu, vô ngã và không có tự thể kiên cố. Trong truyền thống Nguyên Thủy thì biệt quán được tu tập với "Tứ Niệm Xứ": chánh niệm về thân, về những cảm thọ, về tâm thức và về các pháp. Khi quán sát tường tận 4 pháp này, hành giả nhận thức được 3 đặc điểm: vô thường, khổ, và không có tự thể kiên cố. Bằng cách quán sát hơi thở, quán sát những cảm giác của thân thể, quán sát những dạng tâm tưởng khác nhau và những tâm sở trong từng giây từng phút một, ngay đó hành giả nhận ra không hề có kẻ nào trong tâm thức của mình để điều động. Bản chất của chúng ta là vô ngã, không có một tự thể kiên cố nào để làm vừa lòng hay để bảo vệ. Biệt quán cũng được phát triển ngoài công phu thiền tọa. Bằng cách tỉnh thức một cách bén nhạy vào mỗi hành động, cảm thọ và tư tưởng, hành giả quán sát được ai đang thực hiện và ai đang kinh nghiệm những việc này, chỉ



tìm thấy một dòng chảy liên tục của những hành động tâm thức và những biến động vật lý mà không có một chủ thể kiên cố hay một cái ngã nào làm chủ nhân ông cả, ngay đó hành giả nhận biết được tánh vô ngã. Kết hợp pháp môn biệt quán với pháp môn tịnh trụ, hành giả có thể tẩy sạch dòng chảy của tâm thức để thoát khỏi những tâm thái nhiễu loạn và những nghiệp lực gây nên khổ đau phiền não. Phạm ngữ “Bhavana” có nghĩa là “Tu tập,” hay “Quán tưởng.” (Quán tưởng hay sự phát triển tâm linh. Tham thiền hay đốt cháy phiền não, gồm hai loại: thiền vắng lặng và thiền minh sát). Tự phát triển bằng bất cứ phương cách nào, nhưng đặc biệt là cách chế tâm, tập trung và thiền định. Có hai loại thiền định. Từ này được áp dụng rộng rãi trong thực hành thiền quán trong Phật giáo. “Bhavana” có hai giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là giai đoạn tìm kiếm sự yên ổn của tinh thần, và giai đoạn thứ hai là tìm kiếm sự hiểu biết. Nói chung, người ta có thể nói “sự tu tập” liên hệ tới việc làm quen tâm mình với vật (được tâm quan sát), và luận thuyết về thiền thường chia làm hai kiểu chính: 1) thiền chỉ, trong đó hành giả tu tập khả năng tập trung vào vật mà không mất chánh định; 2) Quán chiếu, trong đó hành giả phân tích vật để quyết định phương thức nào tồn tại sau cùng. Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Chúng ta, những hành giả tu thiền, phải quán sát chính mình, chứ không quán sát một ai khác. Hãy quán sát mình đang dụng công tu hành chứ không khởi sanh vọng tưởng lăng xăng hay nghĩ ngợi vớ vẩn.

Quán tình thương triệt tiêu lòng sân hận. Quán sự biết ơn và tâm hỷ triệt tiêu lòng ganh ghét. Quán vô thường và niệm chết giúp giảm bớt sự tham ái. Quán bất tịnh giúp giảm thiểu chấp thủ. Quán vô ngã và tánh không giúp triệt tiêu những tư tưởng xấu xa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Phật Đà (296). Đệ tử Kiều Đáp

Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Đạt Ma (297). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Tăng già (298). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng sắc thân (299). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường vui điều bất sát (300). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường ưa tu thiền quán (301). Không có trí huệ thì không có thiền định, không có thiền định thì không có trí tuệ. Người nào gồm đủ thiền định và trí tuệ thì gần đến Niết bàn (372). Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 19, Đức Phật dạy: “Quán trời đất nghĩ là vô thường, quán thế giới nghĩ là vô thường, quán linh giác tức là Bồ Đề. Hiểu biết như vậy thì chóng đắc đạo.”

## ***II. Thiền Tuệ Giác Theo Truyền Thống Bồ Tát Đại Thừa:***

Thiền Quán của Bồ Tát Đại Thừa là thiền trên sự “Vô Ngã” của thế giới hiện tượng. Một vị Bồ Tát thực hành thiền định đặt căn bản trên Lục Độ Ba La Mật. Nhận biết sự vô ngã của thế giới hiện tượng là nhận biết rằng nội thức và thế giới hiện tượng bên ngoài là trống không một cách tự nhiên. Vì vậy, hành giả Đại Thừa tin rằng nguồn cội của luân hồi là các phiền não, và gốc của phiền não là chấp vào bản ngã. Loại bỏ sự bám víu vào một bản ngã là con đường giải thoát khỏi luân hồi sanh tử. Thiền Quán trên tánh không cũng được gọi là Quán Duyên Khởi, nghĩa là tất cả thế giới hiện tượng khởi lên có một sự phụ thuộc vào thế giới hiện tượng khác, và vì lẽ đó không có sự hiện hữu thật của chính nó. Để loại bỏ các phiền não, theo Lạt Ma Khenchen Thrangu trong quyển “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, các hành giả Đại Thừa thiền trên bản tính tự nhiên của thế giới hiện tượng bên trong và bên ngoài bằng chi tiết để khám phá ra rằng chúng hoàn toàn không có thực chất, giống như các bong bóng trong nước. Bằng sự nhận thức này, các phiền não tự nhiên biến mất. Niềm tin về thế giới hiện tượng bên ngoài làm mê muội sự hiểu biết, và sau khi sự hiểu biết mê muội này được loại bỏ, chúng ta được giải thoát khỏi luân hồi. Theo Truyền Thống Kim Cang Thừa, Thiền Tuệ Giác là loại thiền nhằm thấu hiểu bản tính tự nhiên về tánh không ngang qua thiền phân tích. Hành giả bây giờ xem xét để thấy ai đang nhận biết, ai có sự hiểu biết này, và hành giả nhận thấy rằng người nhận biết không hiện hữu (chỉ có một tập hợp ngũ uẩn trong một cá thể gọi là

‘hành giả’). Như thế, hành giả nhận biết về sự trống rỗng của vạn hữu. Điều này được hiểu như trí tuệ phân biệt hoặc Bát nhã phân biệt. Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu trong quyển “Sư Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, Siddhas là những bậc thầy của Kim Cang Thừa nói rằng khi chúng ta nhìn trực tiếp vào sân hận, sân hận không xuất hiện. Sự sân hận có bản chất trống rỗng của chính nó. Nó đi đến từ trạng thái trống rỗng tự nhiên của chính nó. Đây là phương pháp đặc biệt của Thiền Quán Kim Cang Thừa về đối trị sân hận: nhìn trực tiếp vào bản tính tự nhiên của sân hận.

## ***(D) Sự Liên Hệ Giữa Thiền Chỉ & Thiền Tuệ Giác***

### ***I. Sơ Lược Về Thiền Chỉ & Thiền Tuệ Giác:***

Thiền của Phật giáo dựa trên 2 phương pháp: vắng lặng hoặc tịnh tâm, và tuệ giác, cả hai đều là những phương tiện thiết yếu trên con đường tiến tới chấm dứt khổ đau. Thiền tịnh tâm nhằm vào việc đạt được sự vắng lặng và tập trung định lực và nâng cao nhận thức về đề mục thiền đến một điểm trừu tượng. Tất cả những chương ngại tinh thần đã được loại trừ, khỏi tâm “hòa nhập” vào một ý tưởng trừu tượng của đề mục: sự an định này được gọi là “dhyana” (thiền định gom tâm lại), tiếng Pali là Jhana, tiếng Trung Hoa là Ch’an, tiếng Nhật là “Zen” và tiếng Việt là Thiền. Những công cụ hỗ trợ thiền mang lại những trạng thái an định khác nhau. Những người mới bắt đầu hành thiền có thể tập trung vào một cái đĩa có màu sắc làm đề mục tham thiền, trong khi những người tiến bộ hơn có thể tập trung vào sự tưởng niệm đến Phật. Mục đích của thiền tuệ giác là nhận thức được tuệ giác (prajna). Điều này người ta sẽ có thể dần dần đạt được qua các trạng thái an định của thiền chỉ. Hành giả tập trung sự hiểu biết sâu sắc vào 3 đặc tính của thế tục: vô thường, khổ và vô ngã. Thuật ngữ Thiền Tuệ Giác được dịch ra từ tiếng Nam Phạn “Vipassana” có nghĩa là thấy một cách đặc biệt, từ gốc chữ “Passati” là thấy và tiếp đầu ngữ “Vi” là đặc biệt. Vì thế “Vipassana” là thấy một cách đặc biệt hay khác thường, cái thấy vượt ra ngoài cái thấy thông thường, hay tuệ nhãn. Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái đáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức

là nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của các pháp hữu vi, các hiện tượng sinh tồn. Đó là vô thường hay biến đổi, khổ đau hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có một cái tự ngã trường tồn vĩnh cửu. Đó là pháp thiền tuệ, lấy thiền định làm nền tảng, pháp thiền mà theo đó hành giả gột rửa đến mức tận cùng các bợn nhơ trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái “ta,” nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy “thiền tuệ” là giáo pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy, một chứng nghiệm duy nhất mà chỉ có Đức Bổn Sư mới có, hoàn toàn riêng biệt cho Phật giáo và chưa ai biết trước thời Đức Phật Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm. Theo Phật, thiền chủ yếu là làm cho tâm được định tĩnh, rồi dùng cái tâm định tĩnh này để tiến xa hơn trên đường tu. Nhưng chúng ta nên thận trọng và đừng bị dính mắc vào sự yên tịnh, vì thiền Phật giáo không ngừng lại ở đây. Mục đích của hành thiền là làm cho cái tâm được yên định, rồi dùng cái tâm yên định này để quan sát bản chất thật của thân và tâm. Như vậy, hành giả tu thiền đừng để mình bị lạc vào trong an tịnh, mà phải dùng sự an tịnh của mình để quan sát sâu xa hơn bản chất của thân và tâm. Đây mới chính là phương cách giúp chúng ta giải thoát thật sự. Chúng ta phải quan sát thân tâm một cách trực tiếp chứ không dùng sự suy nghĩ hay tưởng tượng để nhìn thân tâm mình. Phương cách quan sát phải là phương cách an tịnh, định tâm và lắng nghe từ bên trong. Chỉ khi nào có tâm định tĩnh và an tịnh thì lúc đó trí tuệ mới khởi sanh một cách tự nhiên được. Tuy nhiên, hành giả không nên suy nghĩ quá nhiều bất cứ thứ gì, ngay cả cái chuyện đạt được trí tuệ. Hơn thế nữa, thiền là thực hành cho bằng được cái nhiếp tâm và giữ ý với lòng từ bi bao la. Chẳng hạn như khi rửa tay, ta biết thứ nhất ta đang rửa sạch những bụi bặm của thế gian; thứ nhì ta nguyện tâm ta cũng được tẩy sạch; và thứ ba ta mong cho ai nấy đều có được đôi tay sạch như ta, ấy là ta đang hành thiền một cách rất ráo.

## ***II. Sự Liên Hệ Giữa “Chỉ” Và “Tuệ Giác”:***

Thiền Chỉ là căn bản cho tất cả thiền định. Tất cả các trạng thái thiền định, bao gồm thiền tuệ giác hay thiền quán (vipasyana), đều thoát thai và phụ thuộc vào thiền chỉ. Khi chúng ta đạt được Chỉ, chúng ta không ở trong trạng thái hôn trầm hoặc trạo cử. Khi thiền chỉ được phát triển, chúng ta hoàn toàn loại bỏ tâm trạo cử; ngược lại, lúc đó tâm chúng ta có năng lực thẩm tra hoặc phân tích sự vật hiện tại. Loại

bỏ tâm tạp cử dẫn đến sự nhận thức mọi sự vật rõ ràng và minh bạch. Nói cách khác, chúng ta đang đi vào thiền quán. Cơ sở của Thiền Tuệ Giác là trạng thái tam muội, một trạng thái thiền định không có các tư duy và khái niệm. Bản chất nguyên thủy của nó là cắt ngang tất cả những khái niệm sai lầm, không đúng, và sự hiểu lầm mà chúng ta có thể có. Căn bản của thiền minh sát là sự hiểu biết rõ ràng về sự vắng mặt của bản ngã. Một khi chúng ta đã phát triển được sự hiểu biết về vô ngã, chúng ta phải có khả năng trụ trên sự hiểu biết này một cách thư giãn hoàn toàn. Sự hợp nhất về sự ổn định của tâm (thiền chỉ) và sự nhìn thấu được bên trong sự vật (thiền quán) xảy ra khi tâm dừng nghỉ và yên tĩnh, không phải trong trạng thái bình thường, mà trong trạng thái trí tuệ.

## *Samatha Meditation & Insight Meditation*

### *(A) An Overview of Samatha Meditation & Insight Meditation in Buddhism*

In practicing Buddhist Zen, Buddhist meditation is based on two methods, calm (samatha) and insight (vipasyana), both of which are necessary vehicles on the path to the Cessation of Duhkha. Calm meditation aims at achieving calmness and concentration, and at raising the perception of the meditational subject to the point of abstraction. After mental obstacles have been eliminated, the mind “absorbs” itself into an abstract idea of the subject: this absorption is called “dhyana” (in Pali, jhana); in Chinese “Ch’an,” in Japanese “Zen,” and in Vietnamese “Thiền.” Different meditational ‘aids’ give rise to different mental absorptions. A beginner might concentrate on a colored disc, while a more advanced practitioner could focus on reflecting the Buddha. The goal of insight meditation is to realize wisdom. This is also acquired gradually and ultimately achieved through the mental absorptions of samatha meditation. The practitioner aims to directly comprehend the three characteristics of the phenomenal world: impermanence, dukkha and no-self.

The word “vipassana” means, by derivation, seeing in an extraordinary way, from the word “passati” to see the prefix “vi” denoting, special, particular. Vipassana, therefore means, seeing beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearances, but seeing things in their proper perspective, that is in terms of the three characteristics or signs of phenomenal existence: impermanence or change; suffering or unsatisfactoriness and non-self or egolessness (anicca, dukkha and anatta). It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove the ego-illusion and to see reality and experience Nirvana. Vipassana or insight meditation, therefore, is a typical doctrine of the Buddha himself, not heard by him before, a unique experience of the Master, exclusively Buddhist, which was not in existence prior to Siddhartha Gautama, the Buddha.

According to the Buddha, meditation basically creates a quiet and concentrated mind; then Zen practitioners can utilize this quiet and concentrated mind to advance in their path of cultivation. But we have to be careful not to be stuck in tranquility, for Buddhist meditation does not stop here. The purpose of meditation is to let our mind become still and concentrated, and then to use that concentration to examine the true nature of the body and mind. Therefore, Zen practitioners must utilize the concentration, not to get lost in the joy of tranquility, but to utilize this quiet and concentrated mind to deeply examine the nature of the body and mind. This is what actually liberates us. We must examine our body and mind directly and do not involve the use of thought and reasoning. The method of examination must be a silent, concentrated and inner listening one. Only when the mind is concentrated and still, then real wisdom can naturally arise. However, Zen practitioners should not think too much about anything, even the attainment of wisdom. Furthermore, meditation is practicing for the concentration in mind and keeping in us an immense compassion. For example, when washing hands, first of all, we know we are cleaning the dust of the world; secondly, we wish that our mind is also clean; and thirdly, we wish that everyone also has clean hands as we are.

## ***(B) Samatha Meditation***

### ***I. An Overview of Samatha Meditation***

Samatha Meditation is a meditative state characterized by a one-pointedness of mind (*cittaikagrata*) on an internal meditative object, also called meditation of calming the mind. One of the seven definitions of *dhyana* described as *samatha* or *samadhi*; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, analyzes evidence. *Samadhi* or *samatha* has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. Theoretically, any object may serve as the focus of concentration, though virtuous objects such as the body of a Buddha are said to be preferable. It is attained when the mind is able to remain upon its object one-pointedly, spontaneously and without effort, and for as long a period of time as one wishes, without being disturbed by laxity or excitement. There are said to be six prerequisites for achieving calming. They are staying in an agreeable place, having few desires, knowing satisfaction, not having many activities, pure ethics, and thoroughly abandoning thoughts. It is generally considered to be a prerequisite for attainment of “higher insight” or “*Prajna*”. *Samatha* taught in Buddhism culminates in *Jhana* and *Vipassana* which leads to the four stages of sanctity or emancipation. The meditator continuing zestfully his insight meditation removes, by gradual process, the fetters that bind him to the Wheel of Existence (*samsara*) and reach the last and the fourth stage of sanctity (*Arahatta*). The Buddha was not satisfied with mere “*Jhana*” and mystical experiences, his one and only aim was to attain full enlightenment and *Nirvana*. Having gained perfect concentrative calm through *samatha* meditation, he was able to develop insight (*vipassana*) meditation that enables a person to see things as they really are, and not as they appear to be. That is, on other words, to understand ourselves as we really are.

Talking on the meanings, *Samatha Bhavana* means meditation on tranquility, a method of contemplation on forty objects to acquire the mind of tranquility. Physical organism is at rest, in contrast with

contemplation is when the mind is seeing clearly. Samatha is one of the seven definitions of dhyana described as samatha or samadhi; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, sifts evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. “Samatha” is a Sanskrit term for the state of mind where the mind is actually resting one-pointedly on an object so that not many thoughts arise and the mind becomes very stable and calm. Keeping the mind one-pointed is not samatha meditation because in true samatha, the object one focuses on should be something positive. We might think that “Samatha” is a state of no thoughts. This is not correct because in “Samatha Meditation” the mind is very calm, stable and clear so that it can distinguish and discriminate between all phenomena and see everything as very distinct. This clarity is called “Vipasyana”, or insight, and is developed through samatha. According to the Cloud of Jewels Sutra, our mind has many thoughts. It cannot focus on the object of attention because of the distraction of thoughts. If our mind can focus one-pointedly without this distraction, we have samatha meditation. In Samatha the mind is continuously focused inward so that it becomes very peaceful and all external distractions are pacified. The main obstacle to samatha is external distractions such as sight, sound, and taste. The development of samatha occurred when the mind is continuously turned inward and naturally rests in that state. Relationship between the mental state and the object, re-establishment of attention, and uninterrupted attention, and dwelling effortlessly. Six powers of Samatha: Hearing the teaching, reflection, power of attention, clear comprehension, concentrated energy, and natural confidence.

## ***II. Categories of Samatha in Buddhism:***

***Four Kinds of Samatha:*** *First, Desire Realm Samatha:* Samath in the realm of passions or the realm of desire or sensual realm or Meditation in the world of volition. We, practitioners, try to make the mind so relaxed that it becomes completely stable and peaceful. Passions, one of the three realms. Realm of desire is a realm where



there exists all kinds of desires. The realm of desire, of sensuous gratification; this world and the six devalokas; any world in which the elements of desire have not been suppressed. The world of desire. The region of the wishes. This is the lowest of the three realms of existence, the other two being rupa-dhatu and arupa-dhatu. It is also the realm in which human live, and it receives its name because desire is the dominant motivation for its inhabitants. *Second, Dhyana Samatha*: Samatha of mental stability. Practitioners have an intense experience of joy or bliss with this kind of meditation. ‘Rupa-dhatu’ is one of the three worlds (triloka) of traditional Buddhist cosmology. This realm is considered to be higher than the one in which human beings live, i.e., the desire realm or kama-dhatu. According to Buddhism, the four form-realm-meditations have the form-heaven as their objective. The realm of form or matter. It is above the lust world. It is represented in the Brahmlokas (tứ thiên thiên). This is the realm of the lesser deities. *Third, Formless Realm Samatha*: A kind of Samatha in which everything disappears. The realm of formlessness means the realm beyond form or being above the realm of form. This is one of the “three worlds” (triloka) of traditional Buddhist cosmology. Beings are born into this realm as a result of successful cultivation of meditative states called the “four formless absorptions” (arupya-samapatti), each of which corresponds to a heaven realm within the Formless Realm. The formless realm of pure spirit, where there are no bodies, places, things. Its extent is undefinable in the four empty regions (Tứ không xứ). The heavens without form, immaterial, consisting only of mind in contemplation. In the Formless Realm there is no physicality, and the beings who reside there have lives free from pain, anxiety, or afflictions, but this is seen as unsatisfactory from a Buddhist standpoint, because when their lives in the Formless Realm end they are again reborn in the lower levels of cyclic existence. The heavens without form, immaterial, consisting only of mind in contemplation. In Zen, concentration of the formless realm (Arupya-samadhi-kt) means mental collectednesses or samapattis belonging to the World of No-Form (arupaloka). Four meditative states that correspond to levels within the Formless Realm (arupya-dhatu), the highest realm within cyclic existence. One is reborn in one of these levels in dependence upon successful cultivating the corresponding

absorption. *Fourth, Cessation Samatha:* Attainment the state of extinction; the state in which all mental activities are temporarily eliminated. In this samadhi, practitioners enjoy the pleasure of no-thought. This is the mental status of tranquility in arhat passing through the four stages of formlessness. A kind of Samatha which is not practiced very much today, but in previous times some sravakas used to do this practice and reach a state where mind ceases and mental continuity stops.

*Nine Kinds of Samatha: First, Nine Kinds of Mahayana Dhyana:* The nine kinds of Mahayana dhyana for bodhisattvas: First, meditation on the original nature of things, or mind as the real nature, from which all things derived. Second, meditation on achieving the development of self and all others to the utmost. Third, meditation on the difficulties of certain dhyana conditions. Fourth, meditation on the entrance to all the superior dhyana conditions. Fifth, meditation on the good. Sixth, meditation on all Mahayana practices and actions. Seventh, meditation on ridding all suffers from the miseries of passion and delusion. Eighth, meditation on the way to bring joy to all people both in this life and hereafter. Ninth, meditation on perfect purity in the termination of all delusion and distress and the obtaining of perfect enlightenment.

*Second, Nine Successive Cessations:* According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are nine successive cessations (Anupubha-nirodha--p): First, by the attainment of the first jhana, perceptions of sensuality cease. Second, by the attainment of the second jhana, thinking and pondering cease. Third, by the attainment of the third jhana, delight (piti) ceases. Fourth, by the attainment of the fourth jhana, in-and-out breathing ceases. Fifth, by the attainment of the Sphere of Infinite Space, the perception of materiality ceases. Sixth, by the attainment of the Sphere of Infinite Consciousness, the perception of the Sphere of Infinite Space ceases. Seventh, by the attainment of the Sphere of No-Thingness, the perception of the Sphere of Infinite Consciousness ceases. Eighth, by the attainment of the sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception, the perception of the Sphere of No-Thingness ceases. Ninth, by the attainment of the Cessation-of-Perception-and-Feeling, perception and feeling cease.

*Third, Nine Successive Abidings:* According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are nine successive abidings: the

first jhana heaven, the second jhana heaven, the third jhana heaven, the fourth jhana heaven, the Sphere of Infinite Space, the Sphere of Infinite Consciousness, the Sphere of No-Thingness, the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception, and the Sphere of Cessation of Perception and Feeling.

*The Nine Dhyana Heavens: From the First to the Fourth Are Four Dhyana Heavens of Form:* The fourth region, equal to a great chiliocosmos (Brahmalokas (skt)-Đại thiên giới). *First, the Pathamajjhana-Bhumi:* The first region, as large as the whole universe. The inhabitants in this region are without gustatory (tasting) or olfactory (smelling) organs, not needing food, but possess the other four of the six organs. Heaven beings in this Heaven are free from all sexual desires; nevertheless, they still have other desires. This is the ground of joy of separation from production. The first dhyana has one world with one moon, one meru, four continents and six devalokas. In the Surangama Sutra, book Nine, the Buddha told Ananda about the Pathamajjhanabhumi as follows: “Ananda! Those who flow to these three superior levels in the Pathamajjhanabhumi (first dhyana) will not be oppressed by any suffering or affliction. Although they have not developed proper samadhi, their minds are pure to the point that they are not moved by outflows.” Sublevels of the First Dhyana Heaven: First, Brahma-purohita. According to the Surangama Sutra, book Nine, all those in the world who cultivate their minds but do not avail themselves of dhyana and so have no wisdom, can only control their bodies so as to not engage in sexual desire. Whether walking or sitting, or in their thoughts, they are totally devoid of it. Since they do not give rise to defiling love, they do not remain in the realm of desire. These people can, in response to their thought, take on bodies of Brahma beings. They are among those in the Heaven of Multitudes of Brahma. Second, Brahma-parisadya. According to the Surangama Sutra, book Nine, those whose hearts of desire have already been cast aside, the mind apart from desire manifests. They have a fond regard for the rules of discipline and delight in being in accord with them. These people can practice the Brahma virtue at all times, and they are among those in the Heaven of the Ministers of Brahma. Third, Mahabrahmana. According to the Surangama Sutra, book Nine, those whose bodies and minds are wonderfully perfect, and whose awesome deportment

(attitude) is not in the least deficient, are pure in the prohibitive precepts and have a thorough understanding of them as well. At all times these people can govern the Brahma Multitudes as great Brahma Lords, and they are among those in the great Brahma Heaven. *Second, Dvitiya-Dhyana*: The second region of Dutiyajjhana-Bhumi (p), equal to a small chilio cosmos. The inhabitants in this region have ceased to require the five physical organs, possessing only the organ of mind. This is the ground of joy of production of samadhi. The second dhyana has one thousand times the worlds of the first. In the Surangama Sutra, book Nine, the Buddha told Ananda about the Dutiyajjhanabhumi as follows: “Ananda! Those who flow to these three superior levels in the second dhyana will not be oppressed by worries or vexations. Although they have not developed proper samadhi, their minds are pure to the point that they have subdued their coarser outflows.” Sublevels of the Second Dhyana Heaven. First, Parittabha or Minor Light Heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, those beyond the Brahma Heavens gather in and govern the Brahma beings, for their Brahma conduct is perfect and fulfilled. Unmoving and with settled minds, they produce light in profound stillness, and they are among those in the Heaven of Lesser Light. Second, Apramanabha or Infinite Light Heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, those whose lights illumine each other in an endless dazzling blaze shine throughout the realms of the ten directions so that everything becomes like crystal. They are among those in the Heaven of Limitless Light. Third, Abhasvara or Utmost Light Purity Heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, those who take in and hold the light to perfection accomplish the substance of the teaching. Crating and transforming the purity into endless responses and functions, they are among those in the Light-Sound Heaven or the Utmost Light Purity Heaven. *Third, the Tatiyajjhana-Bhumi (skt)*: The third region, equal to a middling chilocosmos. The inhabitants in this region still have the organ of mind are receptive of great joy. This is the ground of wonderful bliss and cessation of thought. The third has one thousand times the worlds of the second. In the Surangama Sutra, book Nine, the Buddha told Ananda about the third dhyana as follows: “Ananda! Those who flow to these three superior levels in the third dhyana will be replete with great compliance. Their bodies and minds are at peace, and they obtain

limitless bliss. Although they have not obtained proper samadhi, the joy within the tranquility of their minds is total.” Sublevels of the Third Dhyana Heaven. First, Parittasubha or Minor (Lesser) Purity Heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, Heavenly beings for whom the perfection of light has become sound and who further open out the sound to disclose its wonder discover a subtler level of practice. They penetrate to the bliss of still extinction and are among those in the Heaven of Lesser Purity. Second, Apramanasubha or Infinite (Limitless) Purity Heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, those in whom the emptiness of purity manifests are led to discover its boundlessness. Their bodies and minds experience light ease, and they accomplish the bliss of still extinction. They are among those in the Heaven of Limitless Purity. Third, Subhaktisna or Universal or Pervasive Purity Heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, those for whom the world, the body, and the mind are all perfectly pure have accomplished the virtue of purity, and a superior level emerges. They return to the bliss of still extinction, and they are among those in the Heaven of Pervasive Purity. *Fourth, the Catutthajjhana-Bhumi (skt):* The fourth region, equal to a great chiliocosmos. The inhabitants in this region still have mind. This is the ground of purity and renunciation of thought. The fourth dhyana has one thousand times those of the third. In the Surangama Sutra, book Nine, the Buddha told Ananda about the fourth dhyana as follows: “Ananda! Those who flow to these four superior levels in the fourth dhyana will not be moved by any suffering or bliss in any world. Although this is not the unconditioned or the true ground of non-moving, because they still have the thought of obtaining something, their functioning is nonetheless quite advanced.” Within a kalpa of destruction, the first is destroyed fifty-six times by fire, the second seven by water, the third once by wind, the fourth corresponding to a state of “absolute indifference” remains “untouched” by all the other evolutions; however, when fate comes to an end, then the fourth dhyana may come to an end too, but not sooner. Sublevels of the Fourth Dhyana Heaven. First, Punyaprasava or Felicitous Birth heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, heavenly beings whose bodies and minds are not oppressed, put an end to the cause of suffering, and realize that bliss is not permanent; that sooner or later it will come to an end. Suddenly they simultaneously renounce

both thoughts of suffering and thoughts of bliss. Their coarse and heavy thoughts are extinguished, and they give rise to the nature of purity and blessing. They are among those in the Heaven of the Birth of Blessing. Second, Anabhraka or Blessed Love Heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, those whose renunciation of these thoughts is in perfect fusion gain a purity of superior understanding. Within these unimpeded blessings they obtain a wonderful compliance that extends to the bounds of the future. They are among those in the Blessed Love Heaven. Third, Brhatphala or Large or Abundant Fruitage Heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, from the Blessed Love Heaven there are two ways to go: the first way is the Abundant Fruit Heaven, and the second way is the No Thought Heaven. Those who extend the previous thought into limitless pure light, and who perfect and clarify their blessings and virtue, cultivate and are certified to one of these dwellings. They are among those in the Abundant Fruit Heaven. Fourth, Akanistha or the Heaven Above Thought or No Thought Heaven. In the Surangama Sutra, book Nine, from the Blessed Love Heaven there are two ways to go. Those who extend the previous thought into a dislike of both suffering and bliss, so that the intensity of their thought to renounce them continues without cease, will end up by totally renouncing the way. Their bodies and minds will become extinct; their thoughts will become like dead ashes. For five hundred aeons these beings will perpetuate the cause for production and extinction, being unable to discover the nature which is neither produced nor extinguished. During the first half of these aeons they will undergo extinction; during the second half they will experience production. They are among those in the Heaven of No Thought.

*From the Fifth to the Eighth Are Four Formless Jhanas:* Four states of formlessness or infinite space (the stage of limitlessness of space), infinite consciousness (the stage of limitlessness of consciousness), nothingness (the stage of nothingness), and the sphere of neither-perception-nor-non-perception (the stage of beyond awareness and nonawareness). *Fifth, the Realm of Infinite Space:* The state or heaven of boundless (infinite) space in the formless realm (Akasanantyayatana (skt), or immaterial world. The first of the Arupaloka heavens, one of the four Brahmaloikas. Balance in infinite space in which the mind becomes void and vast like space. The dhyana, or meditation

connected with the abode of the infinite space (the formless or immaterial), in which all thought of form is suppressed. When the mind, separated from the realm of form and matter, is exclusively directed towards infinite space, it is said to be abiding in the Akasanantya-yatanam. *Sixth, Sphere of the Boundless of the Consciousness:* Sphere of limitless consciousness (Vinnana-cayatanama (p) or the Realm of infinite perception or the state of boundless knowledge (limitless perception). After attaining the state of the base of infinite space, meditator continues to concentrate on this state of “infinite space” until he takes as object the consciousness of the base of infinite space, and contemplates it as “infinite consciousness” until the second immaterial absorption arises, or when the mind going beyond infinite space is concentrated on the infinitude of consciousness it is said to be abiding in the Vijnananantya. This is the state or heaven of boundless knowledge. Where the powers of perception and understanding are unlimited. Existence in this stage may last 40,000 great kalpas. This is a kind of balance in infinite consciousness in which the power of perception and understanding are unlimited. *Seventh, Heaven of Formless:* The realm of Akincanyayatana (skt) or Sphere of Nothingness or State of having nothing or the state of non-existence, the third region in the realm of formlessness. The third immaterial attainment has its object the present non-existence or voidness. Meditators must give attention to the absence of that consciousness in the second immaterial-sphere consciousness. When the mind going even beyond the realm of consciousness finds no special resting abode, it acquires the concentration called “knowing nowhere to be.” This is the state or heaven of nothing or non-existence. Where the discriminative powers of mind are subdued. Existence in this stage may last 60,000 great kalpas. The contemplation of the state of nothingness, or the immaterial, in which ecstasy gives place to serenity. Balance in not having anything in which the discriminative powers of mind are subdued. *Eighth, the Realm of Neither Perception Nor Non-Perception:* The realm of consciousness or knowledge without thought is reached. The state of neither thinking nor not thinking. This is the heaven or place where is neither thinking nor not-thinking. It is beyond thinking, the fourth of the four Immaterial Heavens (Tứ Không Thiên). The samadhi or degree of meditation of this leads to rebirth in the rupa

heaven; which is not entirely free from eight forms of distress. The intuitive wisdom Balance in transcendence of thinking and not thinking. Neither-thought-nor-no-thought concentration. By transcending the Sphere of No-Thingness, one reaches and abides in the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception (neither thought nor non-thought) where all attachments to non-existence have been completely extinguished by meditation. Liberation in the state of mind where there is neither thought nor absence of thought (the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception). This is one of the eight types of meditation for removing various attachments to forms and desires.

*Ninth, Concentration of Cessation:* A samadhi in which there is complete extinction of sensation and thought, one of the highest form of meditation (kenosis), resulting from concentration. By transcending the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception, one enters and abides in the Cessation or extinguishing all thoughts (perceptions) and feelings is a type of liberation by means of a state of mind in which there is final or total extinction, nirvana. This is one of the eight types of meditation for removing various attachments to forms and desires.

### ***III. Stages of Mind of Samatha in Buddhism:***

*Nine Stages of Mind According to the Yogacara School:* The concepts of these nine stages come from the literature of the Yogacara school and were put into practice in Tibet as a unified system of meditation. These nine stages are: The first stage, directedness of mind toward the object of meditation. The second stage, stabilization of the mind. The third stage, continuous renewal of attention. The fourth stage, confinement to the object of meditation. The fifth stage, taming of the mind. The sixth stage, calming the mind. The seventh stage, refined calm. The eighth stage, the mind collected into oneness. The ninth stage, Samadhi. Meditative absorption or Samadhi is a state of mind in which the mind is free from distraction (loạn động), is absorbed in intense, purposeless concentration, thereby entering a state of inner serenity. One common meaning of samadhi is concentration. Zen practitioners should always remember that in order to forget ourselves, we should concentrate on one single thing. Our mind is like water in a bucket. When we move the bucket around, the water moves, too. Let the bucket sit, and the water eventually calms down. If the water is



muddy, it gets cloudy when we stir it up. But leave it for a while, and the mud sinks down to the bottom and the water becomes transparent. Zen practitioners should always remember that sitting meditation is sometimes compared to this, but there is one big difference between settling the body down in sitting meditation and the muddy water settling down in the bucket. The crucial difference is our conscious mind, which functions autonomously. It moves by itself, stirring up the water and mud. So how to keep the mind transparent? By concentration. When we sit, if we let that autonomous mind go on, it goes on and on and on. It never stops. This conscious mind is comfortable that way because there is constant change, constant distraction. Zen practitioners should go back to whatever way that can help us work with this autonomous mind so that it can stay concentrated in a single thing. There are various schemes, such as counting the breath, to reduce the numerous thoughts that bubble up. Counting the breath is one of the beginning practices for Zen students as a way of strengthening their concentration. The practice is to count our breath from one to ten, or from one to twenty. We can count our inhalation separately and our exhalation separately, or we can count both as one. The activities of our mind are reduced to ten, or maybe twenty. It is a very effective way to calm ourselves down. When we do this, we raise our power of concentration. Raising samadhi power is always gradual; no one can do it overnight. This is not only true for samadhi, but for any kind of practice in Buddhism. We do the same thing over and over again, just practice the most basic thing until we have adequate concentration power. Another implication of samadhi is evenness. If our mind is even, if our mind is open, then we can accept everything that happens in the same way. We are not attached to one thing over another. If our mind is not even or open, then what we perceive will appear deformed to us. Samadhi also means to properly perceive externals. How can we properly perceive externals? By emptying ourselves, by forgetting ourselves, by forgetting our thoughts and concepts about those things we perceive as externals. In other words, have the proper relationship with externals. We often talk about everything as it is. Are we really perceiving everything as it is? If so, fine. But unfortunately, it is often not so. Even seeing the same thing, many of us perceive it differently. How can we perceive properly? By

making ourselves empty; but not being attached to our concepts of the things we perceive, that's all we, Zen practitioners need to do.

***Nine States of Samatha Meditation in the Vajrayana:*** According to Lama Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, there are nine states of samatha Truths in the Vajrayana: *Samatha in the Desire Realm* comprises of the first stage of *One-Pointed Samatha*: In the Desire Realm, there is one-pointed samatha, which means that one does not have complete mental stability, but one has a certain amount of mental stability so that one is not distracted by external objects. *Samatha in the Form Realm*: In the form realm, there are four successive levels of samatha meditation, from the second stage to the fifth stage. The second stage of Samatha with examination and analysis. The third stage of Samatha with joy and bliss. The fourth stage of Samatha with inhalation and exhalation. The fifth stage of Samatha that is free from the eight defects: a) The physical suffering of the desire realm. b) The mental suffering of the desire realm. c) Analysis. d) Examination. e) Joy. f) Bliss. g) Inhalation. h) Exhalation: Freedom from inhalation and exhalation means that in that state one is completely still without any breathing. *Samatha in the Formless Realm*: In the formless realm, there are four successive levels of samatha meditation, from the sixth stage to the ninth stage. The state in these four levels is like that of emptiness, but not the emptiness of the Madhyamaka. It is just a void or blank in which nothing is perceived or focused on. The sixth stage is the Samatha of infinite space. The seventh stage is the Samatha of infinite consciousness. The eighth stage is the Samatha of neither existence nor non-existence. The ninth stage is the Samatha of nothing whatsoever.

#### ***IV. Practices of Tranquility of Mind:***

In practicing, the development of samatha occurred when the mind is continuously turned inward and naturally rests in that state. Relationship between the mental state and the object, re-establishment of attention, and uninterrupted attention, and dwelling effortlessly. *Four mental activities of Samatha include:* First, relationship between the mental state and the object. Second, re-establishment of attention. Third, uninterrupted attention. Fourth, dwelling effortlessly. *Six powers of Samatha include:* First, the power of Hearing the teaching. Second,

the power of Reflection. Third, the power of Attention. Fourth, the power of Clear comprehension. Fifth, the power of Concentrated energy. Sixth, the power of Natural confidence. According to Master Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, there are three basic kinds of samatha meditation in relation to the object of meditation. ***First, Meditation With an External Object:*** In the beginning we need an object to meditate on in the same way that a child needs to learn the alphabet before reading a book. We can place in front of us a piece of wood or stone that is small and focus our mind on it. To develop mental stability we begin with our attention on an object, first an impure object, and later you introduce a pure object such as a statue of the Buddha or a deity’s insignia or a special syllable. The purpose of meditation on an object is just to rest our mind on it to develop concentration. ***Second, Meditation Without an External Object:*** In the beginning we meditate with an object and gradually move on to meditate without an object. The mind turns inward and focuses on a mental image of the Buddha in the form of a Yidam deity such as Avalokitesvara in Tibetan Buddhism. We can imagine to place the image mentally above our body, or visualize it in front of us, or visualize that our own body is the deity. Remember the purpose of meditation is not to simply stare at the image, but to focus the mind on the image so the mind will become still and stable. ***Third, Meditation on the Essential Nature of Things:*** Meditation by just resting in the essence means the mind is not focused on anything, but rests in a completely stable and unwavering state. It is to say we do not use any of the five non-conceptual consciousnesses that are used to experience a sight, sound, smell, taste, or body sensation. On the contrary, we only pay attention to two mental consciousnesses: unstable and stable mental consciousnesses. In the unstable consciousness, often called the mental consciousness, all kinds of thoughts arise and at times we feel attraction and happiness, other times dislike and unhappiness. This is the normal consciousness of the majority of us. The stable consciousness is the one that remains completely unaffected by good or bad thoughts, pleasant or unpleasant experiences. Therefore, we meditate with the sixth consciousness, called the mental consciousness because this consciousness deals with concepts. It is involved with the past, present, future; good and bad; all

the different afflictions; and so on. The root of all these is mental consciousness, for it is the root of all thoughts and concepts. Therefore, in meditation we control the mental consciousness that experiences all thoughts, delusions, and feelings. We must control our mental consciousness in both knowledge of others (occurs when the mind turns outward) and knowledge of ourselves (the very direct knowledge of what we are thinking). When we are meditating, the mental consciousness is being absorbed into the basic or ground consciousness. Let thoughts come and go by themselves in our mind for they are just the play or manifestation of the mind in the same way that the waves are a manifestation of the sea. When it is windy, the waves in the ocean increase; when it is calm, the waves subside and the ocean becomes stable and calm. The ultimate goal of samatha is having the mental consciousness to become still and thoughts disappear with the mind becoming stable and very relaxed.

### ***(C) Insight Meditation***

#### ***I. An Overview of Meditation on Insight:***

Insight meditation or tranquility of mind or positive achievement originally means the intuitive cognition of the three marks of existence, namely, the impermanence, suffering, and no-self of all physical and mental phenomena. The practice of special insight or “Vipassana” helps develop an acutely perceptive and discerning state of mind that can directly perceive the ultimate reality, selflessness or lack of a solid self-identity. In the Theravada practice, this is done by means of the four mindfulnesses (satipathana): mindfulness of the body, feelings, mind, and phenomena. Closely examining these four, one becomes aware of three characteristics: their transience, their problematic or suffering nature, and their lack of a solid self-identity. By observing and examining the breath, the feelings in the body, the various consciousnesses, and the mental factors in each moment, one realizes there is no little person somewhere inside one’s head running the show. We are selfless, without a solid self-identity that needs to be pleased and protected. Special insight is also developed outside of formal sitting meditation. By being acutely aware of each action, feeling and

thought, one examines who is doing and experiencing these things. Finding only a continuous stream of mental and physical events, without a concrete personality or self who is the boss, one understands selflessness. Combining special insight with the concentration of calm abiding, one is able to cleanse the mindstream of all disturbing attitudes and the karma that cause sufferings and afflictions. Bhavana is a Sanskrit term which means “Cultivation,” “Meditation,” or “Mind development.” Self development by any means, but especially by the method of mind-control, concentration and meditation. A term that is widely applied to meditative practice in Buddhism. Bhavana has two phases. The first phase is samatha, or the development of tranquility, which is the prerequisite for attaining clear seeing; and the second phase is vipashyana, or the period of clear seeing. In general, it can be said to involve familiarization of the mind with an object of observation (alambana), and in meditation treatises it is commonly divided into two main types: 1) Stabilizing meditation (samatha), in which a meditator cultivates the ability to focus on the object of observation without losing the right concentration; and 2) Analytical meditation (vipasyana), in which one analyzes the object in order to determine its final mode of subsistence. Contemplation can fundamentally be defined as the concentration of the mind on a certain subject, aiming at realizing a tranquil body, and an undisturbed mind as a way to perform right mindfulness. Contemplation is not a simple matter. In the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally disturbed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. Contemplation is the daily practice of Buddhist adepts for training the body and mind in order to develop a balance between Matter and Mind, between man and the universe. We, Zen practitioners, should contemplate our own presence in thought after thought, not to contemplate others’ presence. We should contemplate that we are cultivating, not indulging in idle thoughts with scattered mind.

Contemplation on love to dispel anger. Contemplation on appreciation and rejoicing in the good qualities of others can dispel the problem of jealousy. Contemplation on impermanence and death awareness can reduce covetousness. Contemplation on the impurity

can help reduce attachment. Contemplation on non-ego (non-self) and emptiness can help eliminate (eradicate) completely all negative thoughts. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “The disciples of Gotama are always well awake. Those who always contemplate the Enlightened One by day and night (Dharmapada 296). The disciples of Gotama are always well awake. Those who always contemplate the Dharma by day and night (Dharmapada 297). The disciples of Gotama are always awake. Those who always contemplate the Sangha by day and night (Dharmapada 298). The disciples of Gotama are always awake. Those who always contemplate the body by day and night (Dharmapada 299). The disciples of Gotama are always awakened. Those who always contemplate delight in harmlessness or compassion by day and night (Dharmapada 300). The disciples of Gotama are always awakened. Those who always contemplate delight in meditation by day and night (Dharmapada 301). There is no concentration in one who lacks wisdom, nor is there wisdom in him who lacks concentration. He who has both concentration and wisdom is near Nirvana (Dharmapada 372). According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 19, the Buddha said: “Contemplate Heaven and Earth and be mindful of their impermanence. Contemplate the world and be mindful of its impermanence. Contemplate spiritual enlightenment as Bodhi. With this awareness, one immediately obtains (achieves) the Way.”

## ***II. Insight Meditation of the Bodhisattvas in Mahayana Tradition:***

The Insight Meditation of the Bodhisattvas in Mahayana tradition is the meditation on the selflessness of phenomena. A Bodhisattva practices meditation based on the Six Paramitas. The Insight Meditation of the Bodhisattvas in Mahayana tradition is the realization that inner consciousness and external phenomena are naturally peaceful and empty. So the Mahayana meditator believes that the root of samsara is the klesas and that the root of the klesas is ego-clinging. Eliminating clinging to a self is the way to be liberated from samsara. The Insight Meditation (Vipassana meditation) of the Mahayana tradition is also called the realization of the dependent origination. This means that all phenomena that arise have a dependence upon other phenomena and therefore no true existence of their own. According to

Lama Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, to eliminate klesas, the Mahayana meditators meditate on the nature of external and internal phenomena in detail to discover that they are completely insubstantial, like bubbles in water. With this realization the klesas naturally disappear. The belief in the reality of external phenomena is called the obscuration of knowledge, and when this obscuration is eliminated there is liberation from samsara. The Insight Meditation of the Vajrayana tradition is the meditation on the real nature of the emptiness of all phenomena. A Mantrayanist practices meditation based on the understanding of the nature of emptiness through analytical meditation. The practitioner is now looking to see who is knowing, who has this understanding, and he finds the real knower does not exist (there exists only the combination of the five aggregates in an entity called ‘practitioner’). So we recognize this invisibility of knowing and emptiness. This is known as discriminating wisdom or discriminating prajna. According to Lama Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, there are siddhas who accomplished vajrayana master, who have said that when one looks directly at anger, the anger disappears. Anger has its own natural empty state. This is a special method of Vajrayana meditation for overcoming anger: looking directly into the nature of anger.

### ***(D) The Relationships Between Samatha Meditation & Insight Meditation***

#### ***I. A Summary of Calm Meditation & Insight Meditation:***

Buddhist meditation is based on two methods, calm (samatha) and insight (vipasyana), both of which are necessary vehicles on the path to the Cessation of Dukkha. Calm meditation aims at achieving calmness and concentration, and at raising the perception of the meditational subject to the point of abstraction. After mental obstacles have been eliminated, the mind “absorbs” itself into an abstract idea of the subject: this absorption is called “dhyana” (in Pali, jhana); in Chinese “Ch’an,” in Japanese “Zen,” and in Vietnamese “Thiền.” Different meditational ‘aids’ give rise to different mental absorptions. A beginner might concentrate on a colored disc, while a more advanced

practitioner could focus on reflecting the Buddha. The goal of insight meditation is to realize wisdom. This is also acquired gradually and ultimately achieved through the mental absorptions of samatha meditation. The practitioner aims to directly comprehend the three characteristics of the phenomenal world: impermanence, dukkha and no-self. The term Insight Meditation was translated from the Pali term “Vipassana” which means, by derivation, seeing in an extraordinary way, from the word “passati” to see the prefix “vi” denoting, special, particular. Vipassana, therefore means, seeing beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearances, but seeing things in their proper perspective, that is in terms of the three characteristics or signs of phenomenal existence: impermanence or change; suffering or unsatisfactoriness and non-self or egolessness (anicca, dukkha and anatta). It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove the ego-illusion and to see reality and experience Nirvana. Vipassana or insight meditation, therefore, is a typical doctrine of the Buddha himself, not heard by him before, a unique experience of the Master, exclusively Buddhist, which was not in existence prior to Siddhartha Gautama, the Buddha. According to the Buddha, meditation basically creates a quiet and concentrated mind; then Zen practitioners can utilize this quiet and concentrated mind to advance in their path of cultivation. But we have to be careful not to be stuck in tranquility, for Buddhist meditation does not stop here. The purpose of meditation is to let our mind become still and concentrated, and then to use that concentration to examine the true nature of the body and mind. Therefore, Zen practitioners must utilize the concentration, not to get lost in the joy of tranquility, but to utilize this quiet and concentrated mind to deeply examine the nature of the body and mind. This is what actually liberates us. We must examine our body and mind directly and do not involve the use of thought and reasoning. The method of examination must be a silent, concentrated and inner listening one. Only when the mind is concentrated and still, then real wisdom can naturally arise. However, Zen practitioners should not think too much about anything, even the attainment of wisdom. Furthermore, meditation is practicing for the concentration in mind and keeping in us an immense compassion. For



example, when washing hands, first of all, we know we are cleaning the dust of the world; secondly, we wish that our mind is also clean; and thirdly, we wish that everyone also has clean hands as we are.

***II. The Relationships Between “Samatha Meditation” and “Insight Meditation”:***

Samatha is the basis for all meditation. All meditative states, including Vipasyana, come from and depend on the development of samath. When one achieves samatha, one is not in a state of dullness or stupor. When samatha is developed, one eliminates distracting thoughts that keep one from being able to examine or analyze things. Removing the distraction of thoughts leads to perceiving things very clearly and distinctly. In other words, one is approaching “Vipasyana”. The basis of Vipasyana meditation is a state of samadhi, a meditation state without thoughts and concepts. Its primary quality is that it cuts through all the misconceptions, inaccuracies, and misunderstandings we might have. The basis of vipasyana meditation is the definite understanding of the absence of self. Once we have developed the understanding of “No-self”, we must be able to rest on it, and completely relaxed. The union of the stability of mind (samatha) and of insight (vipasyana) occurs when the mind is at rest and still, not in the ordinary way, but in the wisdom.



## *Chương Năm Mươi Ba*

### *Chapter Fifty-Three*

### *Các Đối Tượng Thiền Quán*

#### *Theo Kinh Trường Bộ*

#### **I. Tổng Quan Về Kinh Trường Bộ:**

Từ Pali "Nikaya" đồng nghĩa với "Agama" trong Bắc Phạn Sanskrit chỉ "Trường Bộ Kinh." Đây là bộ kinh thứ nhất trong 5 bộ trong Kinh Tạng Pali, gồm 32 bài giảng dài của Đức Phật, thỉnh thoảng của một đại đệ tử của Ngài. Gần như kinh Trường Bộ nằm trong kinh điển Đại Thừa, hiện còn văn bản bằng chữ Hán với 27 bài giảng. Kinh Trường Bộ là một trong những kinh điển Phật giáo xưa nhất do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết giảng về những công đức của Phật, sự tu hành của Phật giáo, và những vấn đề giáo lý quan trọng đặc biệt đối với Phật tử tại gia trong bốn phận làm cha mẹ, làm con cái, làm thầy, làm trò, vân vân. Kinh được hai vị Phật Đà Da Xá và Trúc Niệm Phật dịch sang Hoa ngữ. Trong Trường Bộ, Kinh Ma-ha-lê, trong đó có ghi Ma-ha-lê hỏi đức Phật về mục đích tu tập Thiền định của các đệ tử, và sau đây là khái lược lời Phật dạy: "Người Phật tử không tu tập thiền định nhằm chứng phép thần thông như thiên nhãn thông hay thiên nhĩ thông. Có những pháp còn cao diệu hơn, thù thắng hơn, như đoạn dứt tam kiết sử (kiến, nghi và giới thủ kiết), và đạt được trạng thái tâm đưa đến trí tuệ cao diệu hơn trong đời sống tâm linh. Khi đạt được trí tuệ này thì tâm trở nên thanh tịnh, thoát khỏi sự nhiễm trược của Vô Minh, và trí tuệ giải thoát khởi lên. Những câu hỏi như trên của ông về mạng căn (hồn) và thân thể (xác) là những thứ nhàn rỗi vô bổ; vì một khi đạt được trí tuệ vô thượng, và ông thấy biết 'như thực', nghĩa là được giải thoát khỏi triền phược, nhiễm ô, và sanh diệt; những câu hỏi làm cho ông bận bịu lúc này sẽ hoàn toàn không có giá trị, và ông sẽ không còn đặt ra chúng nữa. Vì vậy không cần có câu trả lời của ta cho những câu hỏi này." Hành giả tu Thiền nên để ý cho thật kỹ cuộc đối thoại này giữa đức Phật và Ma-ha-lê để có thể thấy rõ mối liên hệ giữa giác ngộ và vấn đề của linh hồn. Không cần phải tự hỏi tại sao đức Phật lại không dứt khoát giải quyết câu hỏi luôn được người ta đặt ra, mà chỉ phớt lờ

khi ngài nói đến chuyện gì đó rõ ràng là không có chút liên hệ gì với vấn đề chính ở đây. Đó là một trong những trường hợp buộc chúng ta phải tự mình đi sâu vào chân tướng của Vô Minh. Hành giả sẽ tìm thấy những lời chỉ dạy của đức Phật về những đối tượng Thiền Quán tỏa khắp trong Trường Bộ Kinh cho cả Thiền Đại Thừa cũng như tất cả những thiền phái khác.

## **II. Các Đối Tượng Thiền Quán Theo Kinh Trường Bộ:**

**Loại Đối Tượng Thiền Quán Thứ Nhất Là Ngũ Căn:** Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân. Ngũ căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo.

**Loại Đối Tượng Thiền Quán Thứ Nhì Là Ngũ Lực:** Ngũ lực là năm sức mạnh hay khả năng tâm linh được phát triển bằng cách củng cố ngũ căn: tín, tấn, niệm, định và huệ. Lại có năm thứ lực khác: định lực, thông lực, tá thức lực, đại nguyện lực, và pháp uy đức lực.

**Loại Đối Tượng Thiền Quán Thứ Ba Là Thất Giác Chi:** Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy giác chi hay thất bồ đề phần. Phật tử tu hành thất giác chi đạt được những kết quả sau đây: Tất cả ác pháp đều được tiêu trừ; tất cả pháp lành càng ngày càng tăng trưởng; vì tu thiện bỏ ác nên luôn luôn được an lạc, không bị đau khổ; sẽ chứng quả thành Phật: trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, niệm, định, và xả giác chi.

**Loại Đối Tượng Thiền Quán Thứ Tư Bát Bất Trung Đạo:** *Tổng quan về Bát Bất Trung Đạo:* Tám phủ định của Ngài Long Thọ, người sáng lập ra Tam Luận Tông. Bát Bất Trung Đạo phủ nhận tất cả những sắc thái hiện hữu. Sự thực Bát Bất Trung Đạo không có một mục đích nào cả. Chúng ta có thể xem nó như một móc treo càn quét tất cả tám thứ sai lầm gắn liền với thế giới hiện thể, hay sự đào thải hổ tương của bốn cặp thiên kiến, hay một chuỗi dài biện luận nhằm gạt bỏ từ sai lầm này đến sai lầm khác. Theo cách này tất cả những biện biệt về ‘tự’ hay ‘tha,’ về ‘bỉ’ hay ‘thử’ đều đều bị tuyệt diệt. *Cách Giải Thích Thứ Nhất:* Thứ nhất và thứ nhì, Bất Sanh Bất Diệt (2). Bất sanh diệt bất diệt (không sanh không diệt), nghĩa là không có khởi cũng không có diệt; phá hủy ý niệm khởi bằng ý niệm diệt. Thứ ba và thứ tư, Bất

Đoạn Bất Thường (2). Bất đoạn diệt bất thường (không đoạn không thường), nghĩa là không có trường cửu cũng không có bất trường cửu; phá hủy ý niệm về ‘thường’ bằng ‘đoạn.’ Thứ năm và thứ sáu, Bất Nhất Bất Dị (2). Bất nhất diệt bất dị (không giống không khác), nghĩa là không có thống nhất cũng không có phân ly; phá hủy ý niệm về ‘nhất’ bằng ‘dị.’ Thứ bảy và thứ tám, Bất Lai Bất Khứ (2). Bất lai diệt bất khứ (không đến không đi), phá hủy ý niệm về diệt bằng ý niệm ‘đến,’ nghĩa là không có đến mà cũng không có đi; phá hủy ý niệm ‘đến’ bằng ý niệm ‘đi.’ *Cách Giải Thích Thứ Nhì Của Bát Bất Trung Đạo*: Không thủ tiêu, không sinh, không diệt, không vĩnh hằng, không thống nhất, không đa dạng, không đến, không đi. *Cách Giải Thích Thứ Ba Của Bát Bất Trung Đạo*: Đây là tám thứ phức tạp của tâm: bất thủy, bất chung, bất đoạn, bất thường, bất khứ, bất lai, bất phân ly, bất bất phân ly.

***Loại Đối Tượng Thiền Quán Thứ Năm Là Bát Chánh Đạo***: Bát Chánh Đạo, con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Thứ nhất là Chánh Kiến hay hiểu đúng: Chánh kiến là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng; thấy thế nào thì ghi đúng thế ấy, không bị thành kiến hoặc tình cảm ảnh hưởng mà làm cho sự nhận xét bị sai lệch; biết phân biệt cái thật cái giả; nhận thức đạo lý chân chánh để tiến tới tu hành giải thoát. Thứ nhì là Chánh Tư Duy hay nghĩ đúng: Chánh tư duy là suy nghĩ đúng với lẽ phải, có lợi cho mình, và có lợi cho người khác. Suy nghĩ những hành vi lầm lỗi, những tâm niệm xấu xa cần phải cải sửa. Suy nghĩ giới định tuệ để tu tập giải thoát. Suy xét vô minh là nguyên nhân của mọi sự đau khổ, là nguồn gốc của mọi tội ác; suy nghĩ tìm phương pháp đúng để tu hành giải thoát cho mình và cho người. Thứ ba là Chánh Ngữ hay nói đúng: Chánh ngữ là nói lời thành thật và sáng suốt, nói hợp lý, nói không thiên vị, nói thẳng chứ không nói xéo hay xuyên tạc, nói lời thận trọng và hòa nhã; nói lời không tổn hại và có lợi ích chung. Thứ tư là Chánh Nghiệp hay làm đúng: Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Thứ năm là Chánh Mạng hay mưu

sinh đúng: Chánh mạng có nghĩa là sinh sống chân chính và lương thiện; không làm giàu trên mồ hôi nước mắt của người khác; không đối xử tệ bạc với người khác; không sống bám vào người khác; không mê tín dị đoan; không sống bằng miệng lưỡi mồi lái để kiếm lợi. Thứ sáu là Chánh Tinh Tấn hay nỗ lực đúng: Chánh tinh tấn có nghĩa là chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người; không làm những việc bất chính như sát hại, gian xảo, đàng điếm, cờ bạc, ác độc và bỉ ổi, vãn vãn; ngược lại phải chú tâm làm những việc lành, tạo phước nghiệp. Thứ bảy là Chánh Niệm hay chú tâm đúng: Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Thứ tám là Chánh Định hay tập trung tư tưởng đúng: Chánh định là tập trung tư tưởng đúng là tập trung vào việc từ bỏ những điều bất thiện và tập trung tinh thần được hoàn tất trong bốn giai đoạn thiền định. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước này với nước kia, hay chủng tộc này với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất này; tu bát chánh đạo còn là căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ một cách đơn giản rằng Bát Thánh Đạo chính là thấy đúng, suy nghĩ đúng, nói năng đúng, hành động đúng, sống đúng, nỗ lực đúng, ghi nhớ đúng, và thiền định đúng. Chánh kiến là từ bỏ cách nhìn hướng về cái ngã của các sự vật và có cái thấy như thật của Đức Phật, nghĩa là vạn sự vạn vật không có tự tánh, không độc lập, mà hiện hữu do sự tổng hợp của nhau, cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không. Chánh tư duy là không thiên về thái độ quy ngã đối với sự vật, mà suy nghĩ về sự vật một cách đúng đắn. Chánh tư duy dạy chúng ta từ bỏ ba cái xấu để có được cái tâm độ lượng như tâm Phật: không tham muốn hay chỉ nghĩ đến sự thủ đắc cho riêng mình; không giận ghét hay không ưa thích khi sự việc xảy ra không như ý mình muốn; và không ác độc hay muốn được theo ý mình trong mọi sự. Chánh ngữ dạy chúng ta sử dụng

ngôn từ đúng đắn trong đời sống hằng ngày và tránh bốn thứ xấu ác về miệng như nói dối, nói lười hai chiều, nói lời vu khống và nói lời không cần thận. Chánh nghiệp là sự ứng xử hằng ngày phù hợp với giới luật của Đức Phật, nghĩa là phải kềm chế ba điều xấu nơi thân, làm trở ngại cho những hành động đúng như sát hại không cần thiết, trộm cắp, và tà dâm. Chánh mạng là thu hoạch thức ăn, quần áo, nhà cửa và các nhu cầu khác trong cuộc sống một cách đúng đắn. Chánh mạng dạy chúng ta kiếm sống bằng công việc không phiền khổ cho người khác hay những nghề vô ích cho xã hội, mà phải sống bằng sự thu nhập chính đáng bằng nghề nghiệp chính đáng và có ích cho người khác. Chánh tinh tấn là luôn hành sử đúng đắn, không lười biếng hay đi lệch khỏi con đường chân chánh, tránh những sai lầm như ba điều xấu về ý, bốn điều xấu về miệng và ba điều xấu về thân. Chánh niệm là tu tập bằng cái tâm đúng đắn như Đức Phật đã tu tập, nghĩa là chúng ta phải chú tâm vào vạn sự vạn vật trong vũ trụ bằng cái tâm thanh tịnh và chính đáng. Cuối cùng là chánh định, nghĩa là luôn luôn không bị dao động vì những thay đổi của hoàn cảnh bên ngoài.

***Loại Đối Tượng Thiền Quán Thứ Sáu Là Tám Thứ Giải Thoát***

***Tam Muội:*** Tám giải thoát, hay tám phép thiền định giải thoát khỏi sắc dục. Thứ nhất là nội hữu sắc tưởng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội. Tự mình có sắc, thấy có sắc. Trong giai đoạn này hành giả tự mình quán thân bất tịnh. Thứ nhì là nội vô sắc tưởng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội. Quán tưởng nội sắc là vô sắc, thấy các ngoại sắc bất tịnh. Thứ ba là tịnh thân tác chứng cụ túc trụ giải thoát hay tịnh giải thoát thân chứng Tam muội. Quán tưởng sắc là tịnh, chú tâm trên suy tưởng ấy để đoạn diệt dục vọng. Thứ tư là không vô biên xứ giải thoát (Không xứ giải thoát Tam muội). Vượt khỏi hoàn toàn sắc tưởng, diệt trừ các tưởng hữu đối, không suy tư đến những tưởng khác biệt, với suy tư: “Hư không là vô biên: chứng và trú Không Vô Biên Xứ, nơi mọi luyện chấp vào vật chất đều bị tận diệt bằng thiền quán. Thứ năm là thức vô biên xứ giải thoát (Thức xứ giải thoát Tam muội). Vượt khỏi hoàn toàn Hư Không vô biên xứ, với suy tư “Thức là vô biên” chứng và trú Thức vô biên xứ, nơi mọi luyện chấp vào “không” đều bị tận diệt bằng thiền định. Thứ sáu là vô sở hữu xứ giải thoát Tam muội. Vượt khỏi hoàn toàn Thức vô biên xứ, với suy tư “không có vật gì” chứng và trú Vô sở hữu xứ, nơi mọi luyện chấp vào thức hoàn toàn bị tận diệt bằng thiền định. Thứ bảy là phi tưởng phi phi tưởng xứ giải

thoát Tam muội. Vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Nơi đây mọi luyện chấp vào hữu đối hoàn toàn bị đoạn tận bằng thiền định. Thứ tám là diệt thọ tưởng định giải thoát (Diệt tận định xứ giải thoát Tam muội). Vượt khỏi hoàn toàn Phi tưởng phi phi tưởng xứ, chứng và trú Diệt thọ tưởng. Đây là giai đoạn hoàn toàn tịch diệt hay Niết Bàn.

**Loại Đối Tượng Thiền Quán Thứ Bảy Là Tám Thắng Xứ:** Tám giai đoạn chiến thắng trong thiền định nhằm giúp hành giả vượt thắng dục vọng và luyện chấp của thế giới giác quan. Theo Kinh Phúng Tụng và Kinh Đại Bát Niết Bàn trong Trường Bộ Kinh, có tám thắng xứ: Thắng Xứ Thứ Nhất, một vị quán tưởng nội sắc, thấy các loại ngoại sắc có hạn lượng, đẹp, xấu. Vị ấy nhận thức rằng: “Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy.” Thắng Xứ Thứ Nhì, một vị quán tưởng nội sắc, thấy các loại ngoại sắc vô lượng, đẹp, xấu. Vị ấy nhận thức: “Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy.” Thắng Xứ Thứ Ba, một vị quán tưởng vô sắc ở nội tâm, thấy các loại ngoại sắc có hạn lượng, đẹp, xấu. Vị ấy nhận thức rằng: “Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy.” Thắng Xứ Thứ Tư, một vị quán tưởng vô sắc ở nội tâm, thấy các loại ngoại sắc vô hạn lượng, đẹp, xấu. Vị ấy nhận thức rằng: “Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy.” Thắng Xứ Thứ Năm, một vị quán tưởng vô sắc ở nội tâm thấy các loại ngoại sắc màu xanh, sắc màu xanh, tướng sắc xanh, hình sắc xanh, ánh sáng xanh; như bông gai màu xanh, sắc màu xanh, tướng sắc xanh, hình sắc xanh, ánh sáng xanh; như lụa Ba La Nại, cả hai mặt láng trơn, màu xanh, sắc màu xanh, tướng sắc xanh. Như vậy vị này quán tưởng vô sắc ở nội tâm, thấy các loại ngoại sắc màu xanh, sắc màu xanh, tướng sắc xanh, hình sắc xanh, ánh sáng xanh. Vị ấy nhận thức rằng: “Sau khi nhiếp thắng chúng, ta biết, ta thấy.” Thắng Xứ Thứ Sáu, giống như Thắng Xứ thứ 5. Thắng Xứ Thứ Bảy, giống như Thắng Xứ thứ 5. Thắng Xứ Thứ Tám, giống như Thắng Xứ thứ 5.

**Loại Đối Tượng Thiền Quán Thứ Tám Là Tứ Thiên:** Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, trong chuỗi Tứ Pháp có Tứ Thiên: Thứ nhất là cõi Sơ Thiên. Ở đây vị Tỳ Kheo ly dục, ly ác pháp hay bất thiện pháp để chứng và trú vào sơ thiên (trong đó những ham muốn say mê, và một số tư tưởng bất thiện như dâm dục, ác ý, bực nhược, lo lắng, bồn chồn, và nghi ngờ đều bị loại bỏ), ngồi kiết già tu tập nhất tâm, từ từ tâm của vị ấy đạt đến một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh,



với tâm, với tứ. Thứ nhì là cõi Nhị Thiên. Ở đây vị Tỳ Kheo, diệt tâm và tứ, chứng và trú vào nhị thiên (tất cả những hoạt động tinh thần bị loại bỏ, tĩnh lặng và nhất điểm tâm phát triển), một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tâm nhất tĩnh. Thứ ba là cõi Tam Thiên. Ở đây vị Tỳ Kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú trong Tam Thiên. Trong giai đoạn này cảm nghĩ hỷ lạc là một cảm giác tích cực, cũng biến đi, trong khi khuynh hướng hỷ lạc vẫn còn thêm vào sự thanh thản trong tâm. Thứ tư là cõi Tứ Thiên. Ở đây vị Tỳ Kheo xả lạc, xả khổ, diệt tất cả những hỷ ưu đã cảm thọ từ trước, chứng và trú vào Tứ Thiên, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tất cả những cảm giác, cả đến hạnh phúc hay không hạnh phúc, vui và phiền não, cũng biến đi, chỉ còn lại sự tĩnh lặng thanh tịnh và tỉnh thức.

## ***Objects Of Meditation in the Digha Nikaya***

### ***I. An Overview of the Middle Length Discourses:***

The term Nikaya in Pali is equivalent to Agama in Sanskrit which means “Long Discourses,” or Collection of Long Discourses (Dialogues). This is the first of the five sections of the Pali Canon’s Sutta-pitaka or Basket of Discourses, which contains thirty-four long discourses attributed to Sakyamuni Buddha, and sometime his immediate disciples. It is mostly the same as the Sanskrit Dirghagama in Mahayana sutras, now extant only in Chinese (twenty-seven discourses are common to both). Long Collection (Digha-Nikaya), one of the oldest Buddhist sutras expounded by the Buddha Sakyamuni, explained the Buddha’s merits and virtues and the life of the historical Buddha, Buddhist philosophical theories, and theories particularly important for laypeople as parents, children, teachers, students, and so on. In the Digha-Nikaya, Mahali Sutta, in which Mahali asks the Buddha as to the object of meditation in the religious life practiced by his disciples, and the following is the gist of his answer: "The Buddhists do not practice self-concentration in order to acquire any miraculous power such as hearing heavenly sounds or seeing heavenly sights. There are things higher and sweeter than that, one of which is the complete destruction of the Three Bonds (delusion of self, doubt, and

trust in the efficacy of good works and ceremonies) and the attainment of such state of mind as to lead to the insight of the higher things in one's spiritual life. When this insight is gained the heart grows serene, is released from the taint of Ignorance, and there arises the knowledge of emancipation. Such questions as are asked by you, O Mahali, regarding the identity of body and soul, are idle ones; for when you attain to the supreme insight and see things as they are in themselves, that is, emancipated from the Bonds, Taints, and Deadly Flows; those questions that are bothering you at the moment will completely lose their value and no more be asked in the way you do. Hence no need of my answering your questions." Zen practitioners should pay very close attention to this dialogue between the Buddha and Mahali so you can see that it well illustrates the relation between Enlightenment and the problem of soul. There is no need of wondering why the Buddha did not definitely solve the ever-recurring question instead of ignoring it in the manner as he did and talking about something apparently in no connection with the point at issue. This is one of the instances by which we must try to see into the meaning of Ignorance. Practitioners will find the Buddha's teachings on objects of meditation spread all over in the Long Discourses for both the Mahayana Zen and all other Zen sects.

## ***II. Objects Of Meditation in the Digha Nikaya:***

### ***The First Kind of Objects of Meditation Is the Five Faculties:***

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani), the five organs of the senses. Five spiritual faculties: eyes, ears, nose, tongue, and body. The five sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way.

***The Second Kind of Objects of Meditation Is the Five Powers or Faculties For Any Cultivator:*** The powers of five spiritual faculties which are developed through strengthening the five roots. These powers are: powers of faith, zeal, memory, concentration and wisdom. There are also five other powers: power of meditation, resulting

supernatural powers, adaptability, power of accomplishing a vow, and august power of dharma.

***The Third Kind of Objects of Meditation Is the Seven Factors of Enlightenment:*** According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Limbs (factors) of Enlightenment, or the seven Bodhi shares. Practicing the seven awakening states will result in the following achievements: Elimination of evil; development of virtue; feeling of cheerfulness versus suffering; final enlightenment: selection of the proper dharma (distinguishing the true teaching from the false), constant effort (making efforts to practice the true teaching), cheerfulness or high spirits (rejoicing in the true teaching), peaceful mind (eliminating indolence and attaining comfort and relaxation), remembrance of the dharma (being mindful so as to keep the balance between concentration and insight), concentration ability, and non-attachment ability (detaching one's thoughts from external objects, thereby securing serenity of mind).

***The Fourth Kind of Objects of Meditation Is Eight Mental Complications: An Overview of Eight Mental Fabrications:*** Middle School (the same as ten negations except the last pair). In the Eight Negations, all specific features of becoming are denied. The fact that there are just eight negations has no specific purport; this is meant to be a whole negation. It may be taken as a crosswise sweeping away of all eight errors attached to the world of becoming, or a reciprocal rejection of the four pairs of one-sided views, or a lengthwise general thrusting aside of the errors one after the other. In this way, all discriminations of oneself and another or this and that are done away with. *The First Explanations:* First and second, neither birth nor death. There nothing appears, nothing disappears, meaning there is neither origination nor cessation; refuting the idea of appearing or birth by the idea of disappearance. Third and fourth, neither end nor permanence. There nothing has an end, nothing is eternal, meaning neither permanence nor impermanence; refuting the idea of 'permanence' by the idea of 'destruction.' Fifth and sixth, Neither identity nor difference. Nothing is identical with itself, nor is there anything differentiated, meaning neither unity nor diversity; refuting the idea of 'unity' by the idea of 'diversity.' Seventh and eighth, neither coming nor going. Nothing comes, nothing goes, refuting the idea of

'disappearance' by the idea of 'come,' meaning neither coming-in nor going-out; refuting the idea of 'come' by the idea of 'go.' *The Second Explanations of Eight Mental Complications*: No elimination (nirodha), no produce, no destruction, no eternity, no unity (not one), no manifoldness (not many), no arriving(not coming), and no departure (not going). *The Third Explanations of Eight Mental Complications*: These are eight mental fabrications: without a beginning, without a cessation, without nihilism, without eternalism, without going, without coming, not being separate, not being non-separate.

***The Fifth Kind of Objects of Meditation Is the noble Eightfold Path***: The eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment: First, right view is viewing things objectively; seeing them and reporting them exactly as they are without being influenced by prejudice or emotion. Right view helps differentiate the true from the false, and determines the true religious path for attaining liberation. Second, right thought means that our reflection must be consistent with common sense, useful both to others and ourselves. We must strive to correct our faults, or change our wicked opinions. While meditating on the noble formula of "Precept, Concentration, and Wisdom," we must realize that 'ignorance' is the main cause of suffering, the root of all wicked acts; therefore, we must look for a way to get rid of suffering for us and for others. Third, correct or right speech or perfect speech. Right speech implies sincere, sound, impartial, direct, not distorting, cautious, affable, harmless, useful words and discourses. Fourth, right action involves action beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Fifth, right livelihood means to lead a decent and honest life. We must keep from exploiting or mistreating others or sponging on them. Do not be superstitious; do not act as a go-between to take profit. Sixth, right effort means we must be always hard-working, helpful to others and ourselves. Do not kill, cheat, or lead a wanton, gamble life. On the contrary, always try to perform good deeds

for having good karma. Seventh, right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. Eighth, correct (right or perfect) meditation or correct concentration. Detached from sensual objects, detached from unwholesome things, and enters into the first, second, third and fourth absorption. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable work; improvement of living conditions. If everyone practiced this noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth; attainment of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eight-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled. Zen practitioners should always remember that the eightfold noble path consists in right view, right thinking, right speech, right action, right living, right endeavor, right memory, and right meditation. Right view means to abandon a self-centered way of looking at things and to have a right view of the Buddha, that is "Nothing has its own self; everything exists due to temporary combination. If this exists, the other exists; if this ceases to exist, the other is in no way to be able to exist." Right thinking means not to include toward a self-centered attitude toward things but to think of things rightly. Right view teaches us to abandon the three evils of the mind such as covetousness, resentment, and evil-mindedness; and to think of things rightly, with as generous a mind as the Buddha: not to have greedy mind (covetousness) or not to think only of one's own gain; not to have the angry mind (resentment) or not to get angry when things do not turn out as one wishes; not to have the evil mind (evil-mindedness). Right speech teaches us to use right words in our daily lives and to avoid the four evils of the mouth such as not to lie (to use false language), not to speak with a double tongue, not to commit ill-speaking, and not to use improper language (careless language). Right action means daily conduct in accordance with the precepts of the Buddha. It is to say one must refrain from the three evils of the body that hinder right action such as needless killing,

stealing, and committing adultery or other sexual misconduct. Right living means to gain food, clothing, shelter, and other necessities of life in a right way. Right living teaches us not to earn our livelihood through work that makes trouble for others or through a career useless to society, but to live on a justifiable income that we can obtain through right work and a vocation useful to others. Right endeavor means to engage constantly in right conduct without being idle or deviating from the right way, avoid such wrongs as the three evils of the mind, the evils of the mouth, and the three evils of the body. Right memory means to practice with a right mind as the Buddha did, that is, we must address ourselves to all things in the universe with a fair and right mind. And finally, right meditation means not to be agitated by any change of external circumstances.

***The Sixth Kind of Objects of Meditation Is the Eight Liberations:*** Liberation, deliverance, freedom, emancipation, escape, release in eight forms. The eight types of meditation for removing various attachments to forms and desires. First, possessing form, one sees forms. Liberation when subjective desire arises, by examination of the object, or of all things and realization of their filthiness. In this stage, cultivators remove passions by meditation on the impurity of one's own body. Second, not perceiving material forms in oneself, one sees them outside. Liberation when no subjective desire arises by still meditating or contemplating of the object or of all things. First contemplating on impurity of external objects, then on purity. Third, thinking "It is pure," one becomes intent on it, one enters. Liberation by concentration on the pure to remove passions, or to realize a permanent state of freedom from all desires. Fourth, by completely transcending all perception of matter, by the vanishing of the perception of sense-reactions and by non-attention to the perception of variety, thinking: "Space is infinite," one enters and abides in the Sphere of Infinite Space, where all attachments to material objects have been completely extinguished by meditation on boundless consciousness. Liberation on realization of the Sphere of Infinity of Space, or the immaterial. Fifth, by transcending the Sphere of Infinite Space, thinking: "Consciousness is infinite," one enters and abides in the Sphere of Infinite of Consciousness, where all attachments to void have been completely removed by meditation. Liberation in realization of infinite knowledge or the Sphere of Infinite

Consciousness. Sixth, by transcending the Sphere of Infinite Consciousness, thinking: "There is nothing," one enters and abides in the Sphere of No-Thingness, where all attachments to consciousness have been completely removed by meditation. Liberation in realization of the Sphere of Nothingness, or nowhere-ness. Seventh, by transcending the Sphere of No-Thingness, one reaches and abides in the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception (neither thought nor non-thought) where all attachments to non-existence have been completely extinguished by meditation. Liberation in the state of mind where there is neither thought nor absence of thought (the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception). Eighth, by transcending the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception, one enters and abides in the Cessation or extinguishing all thoughts (perceptions) and feelings. Liberation by means of a state of mind in which there is final or total extinction, nirvana.

***The Seventh Kind of Objects of Meditation Is the Eight Victorious Stages:*** The eight victorious stages or degrees in meditation for overcoming desire, or attachment to the world of sense. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, and the Mahaparinibbana Sutta, there are eight stages of mastery: The first stage of mastery, perceiving forms internally, one sees external forms, limited and beautiful or ugly, and in mastering these, one is aware that one knows and sees them. The second stage of mastery, perceiving forms internally, one sees external forms, unlimited and beautiful or ugly, and in mastering these, one is aware that one knows and sees them. The third stage of mastery, not perceiving forms internally, one sees external forms, limited and beautiful or ugly, and in mastering these, one is aware that one knows and sees them. The fourth stage of mastery, not perceiving forms internally, one sees external forms, unlimited and beautiful or ugly, and in mastering them, one is aware that one knows and sees them. The fifth stage of mastery, not perceiving forms internally, one sees external forms that are blue colour, of blue lustre. Just as a flax flower which is blue, of blue colour, of blue lustre, or a Benares cloth smoothed on both sides that is blue colour, of blue lustre, so one perceives external forms that are blue colour, of blue lustre; and in mastering these, one is aware that one knows and sees them. The sixth stage of mastery, same as in the fifth

stage of mastery, replace “blue” with “yellow,” and “Flax flower” with “Kannikara Flower.” The seventh stage of mastery, same as in the fifth stage of mastery, replace “blue” with “red,” and “Flax flower” with “Hibiscus flower.” The eighth stage of mastery, same as in the fifth stage of mastery, replace “bule” with “white,” and “Flax flower” with “Flax flower” with “morning-star Osadhi.”

***The Eighth Kind of Objects of Meditation Is the Four Jhanas:***

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, in the sets of four things, there are Four Jhanas or four stages of of mystic meditation, whereby the believer’s mind is purged from all earthly emotions, and detached as it were from his body, which remains plunged in a profound trance. The first stage is the first jhana. Here a monk, detached from all sense-desires, detached from unwholesome mental states (passionate desires and certain unwholesome thoughts like sensous lust, ill-will, languor, worry, restlessness, and doubt are discarded), enters and remains in the first jhana, which is with thinking and pondering, born of detachment, filled with delight and joy (seated cross-legged, the practiser concentrates his mind upon a single thought. Gradually his soul becomes filled with a supernatural ecstasy and serenity; however, his mind is still reasoning in this stage). The second stage is the second jhana. Here a monk, who is subsiding of thinking and pondering, by gaining inner tranquility and oneness of mind, he enters and remains in the second jhana (all intellectual activities are suppressed, tranquility and one-pointedness of mind developed), which is without thinking and pondering, born of concentration, filled with delight and joy (concentrating his mind on the same subject, he frees it from reasoning, the ecstasy and serenity remaining). The third stage is the third jhana. Here a monk, with the fading away of delight, remaining imperturbable, mindful and clearly aware, he experiences in himself that joy of which the Noble Ones say: “Happy is he who dwells with equanimity and mindfulness.” He enters and remains in the third jhana (in this stage he divests himself of ecstasy). The feeling of joy, which is an active sensation, also disappears, while the disposition of happiness still remains in addition to mindful equanimity. The fourth stage is the fourth jhana. Here a monk, having given up pleasure and pain, and with the disappearance of former gladness and sadness, he enters and remains in the fourth jhana which is beyond pleasure and



pain, and purified by equanimity and mindfulness (in the fourth stage the mind becomes indifferent to all emotions, being exalted above them and purified). All sensations, even of happiness and unhappiness, of joy and sorrow, disappear, only pure equanimity and awareness remaining.



## *Chương Năm Mươi Bốn*

### *Chapter Fifty-Four*

#### *Tu Tập Thiền Của Bạc Bồ Tát*

##### ***I. Nghĩa Của Bồ Tát Trong Các Trường Phái Phật Giáo:***

Bồ Tát, một chúng sanh giác ngộ, và nguyện chỉ đạt được đại giác một khi cứu độ hết thảy chúng sanh. ***Bồ Tát Là Một Chúng Sanh Không Còn Chấp Thủ Đối Với Tất Cả Các Pháp:*** Theo Phật giáo, chấp thủ hay chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. Chấp thủ là những thứ làm cho chúng ta tiếp tục lăn trôi trong vòng luân hồi sanh tử. Là Phật tử thuần thành, đã nguyện tu theo Phật, sẽ không hành xử như những kẻ tầm thường khác, những kẻ chẳng thể nhìn suốt, chẳng thể buông bỏ. Nếu bạn chẳng thể dứt trừ chấp trước vào “cái tôi”, “cái của tôi”, và cái “pháp”; và nếu bạn cứ tiếp tục giữ chặt tứ tướng: phân biệt mình, người, chúng sanh và thọ giả tướng, chắc chắn bạn sẽ gặp phải nhiều phiền hà rắc rối trên đời. Nếu chúng ta biết buông bỏ và lùi lại một bước để cân nhắc thì chuyện gì xảy ra đi nữa, bạn sẽ luôn nhìn sự vật như chúng thật là, chứ không như bề ngoài của chúng. Theo Đức Phật, giác ngộ không gì khác hơn là cắt đứt tất cả mọi chấp trước. Chúng ta có thể chấp trước vào con người, vào sự vật, vào những trạng thái mà chúng ta chứng nghiệm, vào những suy nghĩ của chính mình, hay những ý định từ trước của chính mình. Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật đã dạy rằng chấp ngã là cội rễ gây ra đau khổ. Từ chấp thủ gây nên lo buồn sợ sệt. Người giải thoát khỏi chấp thủ sẽ không bị lo buồn và ít sợ sệt hơn. Càng chấp thủ thì người ta càng khổ đau. Theo Phật giáo, chấp trước có nghĩa là dính mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực (dính chắc vào sự vật mà không rời lia. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). Chấp trước còn có nghĩa là bám chặt vào, vướng mắc, cho rằng ngã và vạn hữu có thật. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy Mahamati: “Này Mahamati, có vô số lượng các hình thức chấp chặt vào thế giới bằng cách coi từng chữ

trong kinh văn tương ứng đúng đắn với ý nghĩa.” Những chướng ngại do chấp trước hay chấp chướng là chấp vào tự kỷ và chư pháp, và hậu quả là chướng ngại trong tiến trình đi vào Niết bàn. Hễ mình có một chút chấp trước là có chướng ngại. Có chướng ngại thì khó lòng ra khỏi Tam Giới. Cho nên Phật tử chân thuần phải cố gắng phá thủng mọi chấp trước. Cho tới khi nào mình tới được chỗ không có gì cả, thì đó là lúc mình khôi phục lại được bộ mặt thật của chính mình. Bây giờ cho dù mình muốn có cũng chẳng được, đến khi mình chẳng còn muốn gì nữa thì mọi thứ đều có. Theo Truyện Tiền Thân Đức Phật, có một câu chuyện về người đánh bầy và con khỉ. Người đánh bầy bắt con khỉ bằng cách nào? Anh ta lấy một trái dừa và khoét một lỗ nhỏ. Rồi anh ta để vài hạt đậu phộng bên trong và bên ngoài trái dừa. Chẳng bao lâu, một con khỉ sẽ đến và ăn các hạt đậu phộng trên mặt đất. Rồi nó sẽ đặt tay vào trái dừa để với tới những hạt đậu bên trong. Việc nắm các hạt đậu phộng bên trong trái dừa sẽ làm cho tay nó lớn hơn, vì vậy nó không thể lôi tay ra khỏi lỗ hổng. Nó la khóc và nổi giận, nhưng không chịu buông bỏ các hạt đậu để rút tay ra. Cuối cùng, người đặt bầy đến và bắt nó. Chúng ta cũng giống như con khỉ trên. Chúng ta muốn thoát khổ nhưng không chịu buông bỏ các dục vọng. Theo cách này chúng ta vẫn bị mắc kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử chỉ vì sự THAM LUYẾN của chính mình. Theo Bát Thiên Tụng Bát Nhã Ba La Mật, không có nghĩa nào thật cho từ Bồ Tát, bởi vì Bồ Tát tu tập không chấp thủ đối với tất cả các pháp. Vì Bồ Tát là bậc đã thức tỉnh không còn tham đắm, đã hiểu tất cả các pháp và giác ngộ là mục đích của Bồ Tát.

***Trong Phật Giáo, Bồ Tát Là Một Chúng Hữu Tình Giác:*** Từ Bắc Phạn “Bodhisattva” có nghĩa là “Hữu tình giác,” hay “một chúng sanh giác ngộ,” hay “một chúng sanh mà bản chất là trí tuệ” hay “một chúng sanh khao khát giác ngộ.” Như vậy, Bồ Tát được xem như là một con người cũng với nghiệp của chính mình ở cõi đời này như những người khác, nhưng vị Bồ Tát bằng chính sự nỗ lực của mình, không phụ thuộc vào những yếu tố bên ngoài, tu tập theo phương pháp cụ thể và thực tế để vượt qua những xung đột bên trong chính mình bao gồm những nghiệp xấu và những khổ đau, cũng như những khủng hoảng bên ngoài như môi trường, tai họa... để có thể thay đổi trạng thái mất thăng bằng và để tất cả cùng sống với nhau trong một thế giới bình an, thịnh vượng và hạnh phúc. Đây là lý tưởng của Phật giáo Đại

Thừa. Bắt đầu cuộc hành hoạt của một vị Bồ Tát được đánh dấu bằng “phát tâm giác ngộ” hay “Bồ Đề Tâm,” trong đó Bồ Tát nguyện thành Phật để làm lợi lạc chúng sanh. Trong kinh văn Đại Thừa, việc này thường theo sau một nghi lễ công khai nguyện đạt thành Phật quả để làm lợi lạc chúng sanh. Có nghĩa là: “Thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh.” Đây là một trong những đại nguyện của một vị Bồ Tát. Sau đó thì vị Bồ Tát theo đuổi mục tiêu Phật quả bằng cách tiến tu từ từ Lục Ba La Mật hay Thập Ba La Mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, vân vân. Hai phẩm chất chính trong đó vị Bồ Tát tu tập là từ bi và trí tuệ, và khi mà các Ba La Mật đã được tu tập kiện toàn, và từ bi cũng như trí tuệ đã được phát triển đến mức độ cao nhất, thì vị Bồ Tát trở thành một vị Phật. Bồ Tát đạo thường được chia làm 10 giai đoạn. Tuy nhiên từ Bồ Tát chỉ hạn hẹp trong Phật giáo Đại Thừa. Theo truyền thống Theravada, thì Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được coi như một vị Bồ Tát (Đại Sĩ) trong những tiền kiếp trong Kinh Bốn Sanh, trong suốt những tiền kiếp đó, người ta nói Ngài đã từ từ kiện toàn phẩm chất của một vị Phật. Tuy nhiên, trong Phật giáo Đại Thừa, khái niệm Bồ Tát là một sự chối bỏ rõ ràng lý tưởng A La Hán của Phật giáo Nguyên Thủy. Trong Đại Thừa A La Hán được xem như là hạn hẹp và ích kỷ, chỉ lo cho cá nhân giải thoát, ngược lại với một vị Bồ Tát, người làm việc cật lực vì chúng sanh mọi loài.

***Bồ Tát Là Một Bậc Giác Giả:*** Trong Phật giáo, giác ngộ là sự tỉnh thức và nhận biết về Phật và làm sao để đạt đến Phật quả. Giác Ngộ là một trong ba mục tiêu của Thiền quán. Kiến tánh ngộ đạo hay nhìn thấy tự tánh chân thật của mình và đồng thời nhìn thấy bản tánh tối thượng của vũ trụ và vạn vật. Ấy là sự hốt nhiên nhận ra rằng: “Xưa nay ta vốn đầy đủ và toàn hảo. Kỳ diệu thay, huyền diệu thay!” Nếu là thấy Phật tánh thì thực chất sẽ luôn luôn giống nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dẫu người ấy là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà hay bất cứ người nào trong các bạn. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong cái rõ, cái sâu, cái đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn lao. Nhưng hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng giác ngộ là thành quả của chính bản thân mình và mỗi người chúng ta đều có cơ hội như nhau để đạt đến sự giác ngộ của chính mình. Từ “Bồ Tát” nói chung, có nghĩa là một chúng sanh giác ngộ, chúng sanh hưởng đến giác ngộ hoàn toàn hay Phật quả. Theo Trường Bộ Kinh, nghĩa đen của “Bồ

Tát” là người có trí, hoặc người quyết định hay nắm giữ con đường đi đến giác ngộ. Nói tóm lại, Bồ Tát là một bậc giác giả trong hàng các chúng sanh. Vị ấy thường lập nguyện đem sự giác ngộ và trí tuệ mà mình đã mở bày ra nhằm giác ngộ tất cả các chúng sanh khác. Công việc của một vị Bồ Tát không dễ chút nào cả. Tuy không hy hữu như một vị Phật, nhưng cũng thật khó để có một vị Bồ Tát thị hiện và cũng thật khó cho phàm phu (người thường) gặp được một vị Bồ Tát thật.

## ***II. Những Khái Niệm Về Bồ Tát Trong Các Trường Phái Phật Giáo:***

***Khái Niệm Bồ Tát Trong Phật Giáo Nguyên Thủy:*** Vài thế kỷ sau khi Đức Phật nhập diệt, Bồ Tát là một trong những tư tưởng quan trọng nhất của Phật tử Đại Thừa. Tuy nhiên, khái niệm Bồ Tát không phải là sở hữu của riêng trường phái Đại Thừa. Từ “Bồ Tát” đã được nói đến trong kinh điển Pali và xuất phát từ Phật giáo Nguyên Thủy, được dùng riêng để chỉ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trước khi Ngài giác ngộ. Theo trường phái Thượng Tọa Bộ, Bồ Tát được định nghĩa như là một người chắc chắn sẽ thành Phật. Vị ấy là bậc sáng suốt được người trí bảo vệ và ủng hộ. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, Bồ Tát là người tu tập đoạn trừ kiết sử, thanh tịnh tâm để trở thành bậc toàn thiện và giác ngộ. Chính những Bồ Tát như vậy xuất hiện trong kinh điển Pali. Thành tựu như vậy là Bồ Tát đã hoàn toàn thành lý tưởng phạm hạnh của mình. Nhưng lý tưởng Đại Thừa đã đưa Bồ Tát đến những nỗ lực lớn hơn dựa trên những hoạt động tích cực để giúp tất cả chúng sanh đau khổ đạt được hạnh phúc tối hậu mà trước đó Bồ Tát không quan tâm. Không thỏa mãn với những tu tập chỉ làm giảm thiểu tham, sân, si, tiêu trừ kiết sử và hoàn thành đời sống phạm hạnh cho chính mình, nên Bồ Tát chú tâm nỗ lực giúp tất cả chúng sanh vượt qua cuộc phấn đấu tìm an lạc giải thoát cho họ. Còn một chúng sanh nào chưa giải thoát thì Bồ Tát chưa giải thoát. Đó là lý tưởng của Bồ Tát.

***Lý Tưởng Bồ Tát Theo Phật Giáo Đại Thừa:*** Theo Phật giáo Đại Thừa, lý tưởng Bồ Tát một phần do áp lực xã hội trên Giáo hội, nhưng phần lớn lý tưởng này liên kết với sự tu tập những ‘Vô Lượng’ đã huấn luyện chư Tăng không được biện biệt mình với người khác. Như chúng ta đã thấy, Phật giáo có hai phương pháp nhằm giảm thiểu cảm thức chia ly nơi những cá nhân. Một là sự vun xới những cảm xúc xã hội, hay những tình cảm như từ và bi. Phương pháp kia bao gồm việc thủ

đặc thói quen xem tất cả những điều người ta nghĩ, cảm hay làm như một hồ tương tác dụng của những sức mạnh vô ngã, gọi là pháp, từ từ tháo gỡ những ý tưởng như ‘tôi’ hay ‘của tôi’ hay ‘ngã.’ Có sự mâu thuẫn giữa phương pháp trí tuệ, tức là phương pháp không cần thấy đến người nào cả, nhưng chỉ biết có vạn pháp, và phương pháp của “Vô Lượng” (hay tứ vô lượng tâm-từ-bi-hỷ-xả), mục đích vun xới những liên đới với những người được xem như những cá nhân. Sự tu tập thiền định trên các pháp làm tiêu tan tha nhân cũng như tự ngã trong một hợp khối của những pháp vô ngã và nhất thời. Nó làm giảm thiểu nhân tính của chúng ta thành 5 nhóm, thêm vào đó một thứ nhãn hiệu. Nếu trên trần gian này chẳng có gì ngoài những bó Pháp, nguội lạnh, vô ngã như những nguyên tử thành hoại trong chớp mắt, không có cái gì là từ bi tác dụng lên cả. Người ta không thể ao ước điều tốt lành cho Pháp, cũng như người ta không thể thương xót một cái gọi là Pháp, gọi là ‘pháp giới’ hay một; nhãn căn,’ hay một ‘nhĩ thức giới.’ Trong những đoàn thể Phật giáo nơi người ta tu tập phương pháp của các Pháp rộng rãi hơn những ‘Vô lượng tâm,’ sẽ dẫn tới sự khô khan tâm trí nào đó, tới sự xa cách, và thiếu hơi ấm nhân loại. Nhiệm vụ của Phật tử là thi hành cả hai phương pháp mâu thuẫn một lượt. Cũng như phương pháp của các pháp dẫn tới sự mâu thuẫn vô biên của tự ngã, bởi vì tất cả đều trở nên trống rỗng vì nó, cũng thế phương pháp của các ‘vô lượng tâm’ đưa tới sự trải rộng vô biên của tự ngã, bởi vì người ta ngày càng đồng hóa với chúng sanh. Cũng như phương pháp của trí tuệ chứng minh ý tưởng rằng không có bất cứ một cá nhân nào trên trần gian cả, cũng vậy phương pháp của ‘Vô Lượng’ lại mở rộng ý thức về những vấn đề cá nhân ngày càng liên quan tới nhiều người hơn nữa. Vậy Phật giáo Đại Thừa làm cách nào để giải quyết mối mâu thuẫn này? Những triết gia Phật giáo khác với những triết gia được nuôi dưỡng trong truyền thống Aristote ở chỗ họ không sợ, trái lại họ rất thích mâu thuẫn. Họ đề cập tới mâu thuẫn này, hay những mâu thuẫn khác, bằng cách chỉ phát biểu nó trong một hình thức ương ngạnh và rồi họ để nó ở đó. Theo Kinh Kim Cang: “Này Tu Bồ Đề! Một vị Bồ Tát phải nghĩ rằng, ‘Có bao nhiêu chúng sanh trong vũ trụ này, dầu họ thuộc loài noãn sanh, thai sanh, thấp sanh hay hóa sanh; dầu họ thuộc loài có sắc, hay không sắc; dầu họ thuộc loài có tri giác, hay không có tri giác, cho đến bất cứ chúng sanh nào trong vũ trụ mà mình có thể quan niệm được, tất cả đều phải được ta dẫn vào Niết Bàn, vào trong

cảnh giới Niết Bàn không để lại chút dấu tích gì. Và mặc dù vô lượng chúng sanh đã được dẫn đến Niết Bàn như vậy, không có một chúng sanh nào được dẫn tới Niết Bàn cả. Tại sao vậy? Nếu một vị Bồ Tát còn thấy có ‘chúng sanh,’ Bồ Tát đã không được gọi là người giác ngộ.” Nói tóm lại, trong Phật giáo Đại Thừa, Bồ Tát là một chúng sanh đã có sẵn bản chất hoặc tiềm năng của trí tuệ siêu việt hoặc chánh giác tối thượng, là bậc đang đi trên con đường đạt tới trí tuệ siêu việt. Bồ Tát là một chúng sanh có khả năng thành Phật. Với sự tự tại, trí tuệ và từ bi, Bồ Tát biểu thị một thời kỳ cao của Phật quả, nhưng chưa phải là một vị Phật toàn giác. Sự nghiệp tu hành của bậc Bồ Tát kéo dài nhiều đời nhiều kiếp, mỗi đời Ngài đều thực hành lục độ và thập địa để cầu đắc quả chánh giác tối hậu, đồng thời lấy sự phấn đấu vĩ đại và tâm kiên nhẫn phi thường và không ngừng tự hy sinh để mưu cầu sự tốt đẹp cho tất cả chúng sanh.

**Khái Niệm Về Sự Khác Biệt Giữa Bồ Tát Và Nhị Thừa:** Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật nhắc Mahamati về sự khác biệt giữa Bồ Tát và hàng Nhị Thừa như sau: “Này Mahamati, sự khác biệt giữa Bồ Tát và hàng Nhị Thừa như sau: Nhị Thừa không thể tiến qua địa thứ sáu và tại đó chư vị nhập Niết Bàn. Trong khi vị Bồ Tát ở địa thứ bảy, đi qua một kinh nghiệm tâm linh hoàn toàn mới, được gọi là anabhogacarya và có thể được dịch là một đời sống vô mục đích hay vô công dụng. Nhưng được hộ trì bởi thần lực chư Phật là cái năng lực nhập vào các đại nguyện mà vị Bồ Tát thiết lập đầu tiên khi ngài mới khởi đầu sự nghiệp của ngài và giữ đây ngài thiết định nhiều phương pháp cứu độ khác hẳn nhau nhằm lợi lạc cho chúng sanh u mê lầm lạc của ngài. Từ quan điểm tuyệt đối về chân lý tối hậu mà vị Bồ Tát đạt được, thì không có sự tiến bộ của tâm linh như thế trong đời sống của ngài, vì ở đây quả thực không có tầng bậc, không có sự thăng tiến tương tục mà riêng chân lý là không có tướng trạng và tách ly hoàn toàn với sự phân biệt.

### ***III. Bồ Tát Đạt Được Trí Tuệ Qua Tu Tập Thiền Định Và Các Ba La Mật Khác:***

**Trí Tuệ Bồ Tát:** Vị Bồ Tát phải tu tập thiền định sao cho đạt được trí tuệ; và cùng lúc phải trải qua ít nhất bốn a tăng kỳ thực hành các ba la mật trước khi ngài có thể đắc a nậu đa la tam miệu tam bồ đề. Trí Tuệ Bồ Tát ít nghiêng về lòng tin mà nghiêng về nỗ lực phát triển trí



tuệ hơn. Ít khi nào một người, nếu không muốn nói là không bao giờ đạt được cả ba mặt trí tuệ, tín tâm và tinh tấn. Trí Tuệ Bồ Tát chỉ tập trung trí tuệ và tăng trưởng thiền định hơn là giữ oai nghi và hình thức bên ngoài. Trí Tuệ Bồ Tát luôn hành động theo lý trí chứ không bị dẫn dắt hoặc nô lệ bởi lòng tin. Trí Tuệ Bồ Tát thích thiền định. Với tâm ý tĩnh lặng mà mạnh mẽ tỏa ra năng lực an lạc khiến họ có thể chuyển hóa chúng sanh bớt khổ đau hơn. Trí Tuệ Bồ Tát có thể đạt giác ngộ trong thời gian ngắn, bậc Tín Tâm Bồ Tát phải trải qua một thời gian dài hơn, và bậc Tinh Tấn Bồ Tát phải trải qua một thời gian còn dài hơn nữa để đạt đến quả vị Phật. Ngoài ra, bậc tu Bồ Tát đạo đã lâu, đã chứng được Vô Sanh Pháp Nhãn. Bậc này còn có thể nguyện sanh trong đời ác để cứu độ chúng sanh mà không sợ cùng chúng sanh đắm chìm trong biển sanh tử luân hồi. Luận Đại Trí Độ dạy: “Bậc Bồ Tát đã chứng Vô Sanh Nhãn cũng ví như người có thân nhân bị nước lôi cuốn, mà có đủ đầy khả năng và phương tiện, người ấy tỉnh sáng lấy thuyền bơi ra cứu, nên cả hai đều không bị nạn trầm溺.”

**Bồ Tát Tu Tập Ba La Mật Theo Kinh Duy Ma Cật:** Bồ Tát là những vị có tiếng tăm, đều đã thành tựu trí hạnh Đại Thừa. Do nhờ sự chỉ giáo của chư Phật mà các ngài đã làm thành bậc thành hộ pháp, giữ gìn Chánh Pháp, diễn nói pháp âm tự tại vô úy như sư tử hồng giáo hóa chúng sanh, danh đồn xa khắp mười phương. Người đời không cầu thỉnh mà các sẵn sàng đến chúng hội để tuyên lưu Tam Bảo, không để dứt mất. Các ngài hàng phục tất cả ma oán, ngăn dẹp các ngoại đạo; sáu căn tam nghiệp thân khẩu ý đều thanh tịnh; trọn lìa năm món ngăn che và mười điều ràng buộc. Tâm thường an trụ nơi lý vô ngại giải thoát. Nhờ niệm định tổng trì và tâm bình đẳng mà các ngài có khả năng biện tài thông suốt không hề trở ngại. Các ngài đã thành tựu Lục Ba La Mật, các hạnh bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, cũng như giáo pháp phương tiện thiện xảo lợi mình lợi người thấy đều đầy đủ. Tuy nhiên, với các ngài, những thành tựu này không có nghĩa là làm lợi cho chính họ, mà các ngài đã được đến bậc vô sở đắc mà không khởi pháp nhãn (vô sinh pháp nhãn). Các ngài có khả năng tùy thuận diễn nói pháp luân bất thối; khéo hiểu rõ chân tướng vạn pháp, thấu biết căn cơ chúng sanh; oai đức bao trùm đại chúng và thành tựu pháp vô úy. Các ngài Bồ Tát dùng công đức trí tuệ để trau sửa tâm mình, bằng cách lấy tướng tốt trang nghiêm thân hình sắc tướng dung nhan bậc nhất, vì thế bỏ hẳn tất cả trang sức tốt đẹp trong

đời. Danh tiếng các ngài cao xa vượt hẳn núi Tu Di. Lòng tin thậm thâm của các ngài bền chắc không bị phá vỡ như kim cương. Pháp bảo của các ngài soi khắp, và mưa cam lồ tuôn đổ nơi nơi. Tiếng thuyết pháp của các ngài là thậm thâm vi diệu bậc nhất. Các ngài Bồ Tát đã thâm nhập lý duyên khởi, dứt bỏ các tập khí kiến chấp sai lầm, thoát khỏi nhị biên. Các ngài diễn nói các pháp không sợ sệt như sư tử hống, những lời giảng nói như sấm vang. Các ngài không thể bị hạn lượng hạn chế, vì các ngài đã vượt ra ngoài sự hạn lượng. Các ngài Bồ Tát tự chứa nhóm rất nhiều Pháp Bảo như Hải Đạo Sư. Các ngài hiểu rõ nghĩa thậm thâm của các pháp, biết rõ hiện trạng qua lại trong các cảnh thú và hành vi tốt xấu trong tâm niệm của chúng sanh. Các ngài đã đạt đến trạng thái gần như trí tuệ tự tại vô thượng của chư Phật, đã thành đạt thập lực vô úy, và thập bát bất cộng. Dù các ngài đã ngăn đóng các cửa ngõ ác thú, các ngài vẫn hiện thân trong năm đường hóa độ chúng sanh, làm vị đại y vương khéo trị lành các bệnh, tùy theo trường hợp cá nhân mà cho thuốc một cách công hiệu. Vì thế mà các ngài đã thành tựu vô lượng công đức, trang nghiêm thanh tịnh vô lượng cõi Phật. Chúng sanh nào được nghe danh thấy hình đều được lợi ích vì các hành động của các ngài đều không uổng phí. Vì thế các ngài đều đã thành tựu mọi công đức tuyệt hảo.

#### ***IV. Sự Tu Tập Thiền Định Của Chư Bồ Tát Trong Những Sinh Hoạt Hằng Ngày:***

Trong sinh hoạt hằng ngày, chư Bồ Tát tu tập thiền định sao cho các ngài không còn chán ghét thứ gì trong bất cứ thế giới nào mà ngài bước vào, vì biết rằng hết thảy các pháp như ảnh tượng phản chiếu. Các ngài không đam mê trong bất cứ con đường nào mà ngài bước đi, vì biết rằng tất cả chỉ là sự hóa hiện. Các ngài không thấy mỗi một trong bất cứ nỗ lực nào điều phục chúng sanh, vì biết rằng tất cả là vô ngã. Các ngài nhiếp hóa chúng sanh không hề mỗi một vì từ bi là tinh thể của ngài. Các ngài không sợ phải trải qua nhiều kiếp, vì thấy rõ rằng sinh tử và năm uẩn như ảo tượng. Các ngài không hủy diệt bất cứ con đường hiện hữu nào, vì biết rằng hết thảy các giới (dhatu) và xứ (ayatana) đều là pháp giới (dharmadhatu). Các ngài không có thiên chấp về các đạo vì biết rằng hết thảy tư tưởng đều như quáng nắng. Các ngài không bị ô nhiễm dù khi đang ở trong cõi của hàng chúng sanh xấu ác, vì biết rằng hết thảy các thân đều chỉ là những giả tượng.

Các ngài không hề bị lôi cuốn bởi những tham dục, vì đã hoàn toàn chế ngự tất cả những gì được khả thị. Các ngài đi bất cứ ở đâu một cách vô cùng tự tại, vì đã hoàn toàn kiểm soát những giả tướng. Các ngài hiểu nguyên lý lớn về hết thảy chúng sanh đều có Phật tánh. Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh và đều có thể thành Phật. Đây là nguyên lý chính, mỗi người chúng ta là một vị Phật. Cách hành xử của Thường Bất Khinh Bồ Tát là một thí dụ điển hình. Thí dụ như công đức đặc biệt của Thường Bất Khinh Bồ Tát là ngài luôn kính trọng mọi người. Bồ Tát trải đời mình du hành khắp nơi, tiếp xúc với tất cả chúng sanh, bất kể là Bồ Tát biết người đó hay không, các ngài đều cung kính chắp tay trước họ mà nói: “Tôi không bao giờ dám khinh các ngài, vì các ngài rồi sẽ thành Phật.” Ngài không bao giờ buồn phiền khi bị người chửi mắng hay sỉ nhục khi nghe ngài nói câu này. Ngài luôn bình thản thực hành hạnh nguyện kính trọng đó bởi vì ngài biết chắc rằng tất cả chúng sanh rồi sẽ thành Phật.

#### ***V. Phẩm Hạnh Của Hai Vị Bồ Tát Phổ Hiền Và Văn Thù Qua Tu Tập Thiền Định Thâm Sâu:***

Nhờ tu tập sâu vào thiền định mà hai vị Bồ Tát Phổ Hiền và Văn Thù đã đạt được nhiều công hạnh xuất chúng. Họ biết rằng chư pháp như huyễn. Họ biết chư Phật như ảnh. Họ biết hết thảy loài thọ sinh như mộng. Họ biết hết thảy nghiệp báo như bóng trong gương. Họ biết hết thảy các pháp khởi lên như quang năng. Họ biết hết thảy thế gian đều như hóa. Họ đã thành tựu mười năng lực. Họ đã thành tựu trí huệ. Họ đã thành tựu tối thắng. Họ đã thành tựu quyết tín của Như Lai, khiến họ có thể cất tiếng rống của sư tử. Họ đã vào sâu trong biển cả của biện tài vô tận. Họ đã chứng đắc tri kiến giảng thuyết chánh pháp cho hết thảy chúng sanh. Họ đã hoàn toàn tự tại đối với hành vi của mình nên có thể du hành khắp thế giới không trở ngại như đi giữa hư không. Họ đã chứng đắc các năng lực kỳ diệu của một vị Bồ Tát. Sự dũng mãnh và tinh tấn của họ có thể phá vỡ đội quân Ma vương. Trí lực của họ quán triệt từ quá khứ, hiện tại đến vị lai. Họ biết rằng tất cả các pháp đều như hư không, họ thực hành hạnh không chống đối, không chấp trước các pháp. Dù họ siêng năng không mệt mỏi vì lợi ích của mọi người, nhưng biết rằng khi dùng nhất thiết trí để quán sát, các pháp vốn không từ đâu đến. Dù họ nhận thấy có một thế giới khách quan, họ biết rằng hiện hữu của thế giới vốn là bất khả đắc. Bằng trí

tuệ tối thắng, họ tự hiện thân vô cùng tự tại. Họ thác sanh vào tất cả các thế giới, hóa hiện đủ loại hình tướng. Trong tất cả thế giới, họ tự hiện thân vô cùng tự tại. Họ biến đổi cảnh vi tế thành cảnh quảng đại, biến đổi cảnh rộng lớn thành cảnh vi tế. Ngay trong một niệm diện kiến hết thấy chư Phật. Họ được thần lực của chư Phật gia hộ. Trong chớp mắt họ thấy hết cả vũ trụ mà không chút lẫn lộn, và ngay trong một sát na; và họ có thể du hành khắp tất cả mọi thế giới. Ngoài ra, nhờ tu tập sâu vào thiền định mà hai vị Bồ Tát Phổ Hiền và Văn Thù còn đạt được mười công hạnh xuất chúng khác. Thứ nhất là các ngài không còn bị vướng mắc, vì có thể hiện thân khắp trong tất cả cõi Phật. Thứ nhì là họ hiển hiện vô số thân, vì có thể đi đến bất cứ nơi nào có Phật. Thứ ba là họ có nhãn quan thanh tịnh và vô ngại, vì họ có thể thấy được những thân biến của chư Phật. Thứ tư, họ có thể du hành bất cứ nơi đâu không bị giới hạn vào một xứ sở nào, vì họ hằng đến khắp tất cả những chỗ chư Phật thành Chánh Đẳng Chánh Giác. Thứ năm, họ có ánh sáng không giới hạn, vì có thể soi tỏ biển Phật pháp bằng ánh sáng trí tuệ của mình. Thứ sáu, họ có khả năng biện tài không bao giờ cùng tận, vì ngôn ngữ của họ không ô nhiễm. Thứ bảy, họ an trụ nơi trí tuệ vô đẳng, biết rõ không cùng tận như hư không vì công hạnh của họ thanh tịnh vô cấu. Thứ tám, họ không cố định tại một nơi nào vì họ tự hiện thân tùy theo tâm niệm và nguyện vọng của hết thấy chúng sanh. Thứ chín, họ không bị mê muội vì họ biết rằng không có pháp và không có ngã trong thế giới của chúng sanh. Thứ mười, họ có siêu việt trí bao la như hư không, vì soi tỏ hết thấy Pháp giới bằng màn lưới quang minh của chính họ.

### *Practices of Zen of Bodhisattvas*

#### *I. The Meanings of Bodhisattva in the Different Traditions of Buddhism:*

A Bodhisattva is one who has Bodhi or perfect wisdom as his essence or one whose beings or essence is bodhi whose wisdom is resulting from direct perception of Truth with the compassion awakened thereby. Enlightened being who is on the path to awakening, who vows to forego complete enlightenment until he or she helps other beings attain enlightenment. ***Bodhisattva Is A Being Who Has Non-***

*Attachment to All Dharmas:* According to Buddhist teachings, attachment or love growing from thinking of others. Love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. Attachments are what keep us continuing the cycle of rebirth. Devout Buddhists, who vow to follow the Buddha's path of cultivation, will not act like ordinary people who cannot see through or renounce things. If you cannot get rid of attachments to self, mine, and dharmas; and if you continue to have the marks of self, others, sentient beings, and life span, then you will surely encounter a lot of trouble. If you know how to get rid of attachments and step back to consider things calmly, then no matter what happens, you will always be able to see things as they really are, not as their outside appearances. According to the Buddha, becoming enlightened is nothing other than cutting off all attachments. We can become attached to either people, things, experiential states, our own thoughts, or preconceptions. In the Four Noble truths, Buddha Shakyamuni taught that attachment to self is the root cause of suffering. From attachment (craving) springs grief and fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. The more attachments one has, the more one suffers). According to Buddhism, attachment means to cling to things as real. Attachment laos means tenet or to cling to, to adhere or to stick or attach one's self (grasping, clinging, attaching) on the belief of the reality of ego and things. In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: "Oh Mahamati, there are innumerable signs of close attachments to the world by taking letters as exactly corresponding to meaning." The holding on to the reality of self and things and the consequent hindrance to entrance into nirvana. If we have even a particle of attachment, we have obstructions. With obstructions, we are not able to escape the Triple Realm. Therefore, it is necessary for any sincere Buddhist to break through all attachments. When we reach the point of having no attachments, we regain our true being. Right now, no matter how much we want, nothing we can obtain. When we reach the point of not wanting anything, everything will be ours. According to the Buddha Birth Story, there is a story about the Trapper and the Monkey. How does a trapper catch a monkey? He takes a coconut and makes a small hole in it. He then puts some peanuts inside and outside the coconut.

Before long, a monkey will come and eat the peanuts on the ground. Then he will put his hand in the coconut to reach the peanuts inside. Holding the peanuts makes his hand bigger, so now he cannot pull it out through the hole. He cries and gets angry, but will not open his hand and let the peanuts go. Finally, the trapper comes and catches him. We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we will not let go our desires. In this way we remain caught in Samsara because of our own ATTACHMENTS. According to the Astasahasrika Prajnaparamita, nothing real is meant by the word “Bodhisattva,” because a Bodhisattva trains himself in non-attachment to all dharmas. For the Bodhisattva, the great being awakes in non-attachment to full enlightenment in the sense that he understands all the dharmas, because he has enlightenment as his aim, an enlightened being.

***In Buddhism, Bodhisattva Is An Awakening Being:*** The Sanskrit term “Bodhisattva” means “Awakening being” or a “being of enlightenment,” or “one whose essence is wisdom,” or “a being who aspires for enlightenment.” This is the ideal of Mahayana Buddhism. The beginning of the bodhisattva’s career is marked by the dawning of the “mind of awakening” (Bodhi-citta), which is the resolve to become a Buddha in order to benefit others. So, Bodhisattva is considered as a human being with his own karmas at his very birth as all other creatures, but he can be able to get rid of all his inner conflicts, including bad karmas and sufferings, and external crises, including environments, calamities and other dilemmas, can change this unfortunate situation and can make a peaceful, prosperous and happy world for all to live in together by using his effort and determination in cultivating a realistic and practical way without depending on external powers. In Mahayana literature, this is commonly followed by a public ceremony of a vow to attain Buddhahood (Pranidhana) in order to benefit other sentient beings. That is to say: “Above to seek bodhi, below to save (transform) beings.” This is one of the great vows of a Bodhisattva. After that point the bodhisattva pursues the goal of Buddhahood by progressively cultivating the six, sometimes ten, “perfections” (Paramita): generosity, ethics, patience, effort, concentration, and wisdom. The two primary qualities in which the Bodhisattva trains are compassion and wisdom, and when the perfections are fully cultivated and compassion and wisdom developed to their highest level, the

Bodhisattva becomes a Buddha. The Bodhisattva path is commonly divided into ten levels (Bhumi). The term Bodhisattva is not, however, confined solely to Mahayana Buddhism: in Theravada, Sakyamuni Buddha is referred to as “Bodhisatta” (Bodhisattva) in the past lives described in the Jatakas, during which he is said to have gradually perfected the good qualities of a Buddha. In the Mahayana sense, however, the Bodhisattva concept is an explicit rejection of Nikaya Buddhism’s ideal religious paradigm, the Arhat. In Mahayana the Arhat is characterized as limited and selfish, concerned only with personal salvation, in contrast to the Bodhisattva, who works very hard for all sentient beings.

***Bodhisattva Is An Enlightener:*** In Buddhist teachings, enlightenment means a complete and deep realization of what it means to be a Buddha. Achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one’s Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. “Awakening” is one of the three aims of meditation. Awakening or seeing into your True-nature and at the same time seeing into the ultimate nature of the universe and all things. It is the sudden realization that “I have been complete and perfect from the very beginning. How wonderful, how miraculous!” If it is true awakening, its substance will always be the same for whoever experiences it, whether he be the Sakyamuni Buddha, the Amitabha Buddha, or any one of you. But this does not mean that we can all experience awakening to the same degree, for in the clarity, the depth, and the completeness of the experience there are great difference. But Zen practitioners should always remember that enlightenment rests on your own shoulders. And each one of us has an equal opportunity to reach our own enlightenment. The term “Bodhisattva” in general, means a “Bodhi being”. It denotes a being who is destined to obtain fullest Enlightenment or Buddhahood. According to the Digha Nikaya, literally, a “Bodhisattva” means one who is an intellectual, or one who is resolved or maintained only to the paths that lead to enlightenment. In short, a Bodhisattva is an enlightener of sentient beings. He usually vows to take the enlightenment that he has been certified as having attained and the wisdom that he has uncovered to enlighten all other

sentient beings. A Bodhisattva's job is not easy at all. Though his appearance is not rare as that of a Buddha, but it is extremely difficult for a Bodhisattva to appear, and it is also extremely difficult for ordinary people to encounter a real Bodhisattva.

## ***II. Concepts of Bodhisattva in the Different Traditions of Buddhism:***

***Bodhisattva in the Concept of Theravada Buddhism:*** Several centuries after the Buddha's parinirvana, Bodhisattva is one of the most important ideas of Mahayana Buddhists. However, the concept was not a sole creation of the Mahayana. The term "Bodhisattva" had been mentioned in the Pali Canon and it stems from the original Pali Buddhism which is used more or less exclusively to designate Sakyamuni Buddha prior to His Enlightenment. According to Sarvastivada school, "Bodhisattva" is defined as a person who is certain to become a Buddha. He is a person who is born of wisdom and protected and served by the wise. A Bodhisattva is a person in the school of the elders who is desirous of acquiring the characteristics of a perfect being, the enlightened one. It appears as such in the Pali Nikayas. The accomplishment of such a state makes him content. But the ideal of Mahayana induces him to greater effort based on dynamic activity to help other beings attain ultimate bliss; before that he does not lay ore to save beings from the state of suffering. Not satisfied with his own mitigation of desire some actions that make him subjected to malice and all kind of craving, he strives up on helping all other beings to overcome their afflictions.

***Bodhisattva Ideal in Mahayana Buddhism:*** According to the Mahayana Buddhism, the ideal of the Bodhisattva was partly due to social pressure on the Order, but to a great extent it was inherent in the practice of the 'Unlimited,' which had trained the monks not to discriminate between themselves and others. As we saw, Buddhism has at its disposal two methods by which it reduces the sense of separateness on the part of individuals. The one is the culture of the social emotions, or sentiments, such as loving-kindness (friendliness) and compassion. The other consists in acquiring the habit of regarding whatever one thinks, feels or does as an interplay of impersonal forces, called 'Dharmas,' weaning oneself slowly from such ideas as 'I' or



‘mine’ or ‘self.’ There is a logical contradiction between the method of wisdom, which sees no persons at all, but only Dharmas, and the method of the ‘Unlimited’ which cultivates relations to people as persons. The meditation on Dharmas dissolves other people, as well as oneself, into a conglomeration of impersonal and instantaneous dharmas. It reduces our manhood into 5 heaps, or pieces, plus a label. If there is nothing in the world except bundles of Dharmas, as cold and as impersonal as atoms, instantaneously perishing all the time, there is nothing which friendliness and compassion could work on. One cannot wish well to a Dharma which is gone by the time one has come to wish it well, nor can one pity a Dharma, say a ‘mind-object,’ or a ‘sight-organ,’ or a ‘sound-consciousness.’ In those Buddhist circles where the method of Dharmas was practiced to a greater extent than the ‘Unlimited,’ it led to a certain dryness of mind, to aloofness, and to lack of human warmth. The true task of the Buddhist is to carry on with both contradictory methods at the same time. As the method of Dharmas leads to boundless expansion of the self, because one identifies oneself with more and more living beings. As the method of wisdom explodes the idea that there are any persons at all in the world, so the method of the ‘Unlimited’ increases the awareness of the personal problems of more and more persons. How then does the Mahayana resolve this contradiction? The Buddhist philosopher differs from philosophers bred in the Aristotelean tradition in that they are not frightened but delighted by a contradiction. They deal with this, as with other contradictions, by merely stating it in an uncompromising form, and then they leave it at that. According to the Diamond Sutra: “Here, oh! Subhuti! A Bodhisattva should think thus ‘As many beings as there are in the universe of beings, be they being egg-born, or from a womb, or moisture-born, or miraculously born; be they with form, or without; be they with perception, without perception, or with neither perception nor no-perception, as far as any conceivable universe of beings is conceived; all these should be led by me into Nirvana, into that realm of Nirvana which leaves nothing behind. And yet, although innumerable beings have thus been led to Nirvana, no being at all has been led to Nirvana. And why? If in a Bodhisattva the perception of a ‘being’ should take place, he would not be called an ‘enlightenment-being’ or a Bodhisattva.” In short, In Mahayana Buddhism, a

Bodhisattva is one who has the essence or potentiality of transcendental wisdom or supreme enlightenment, who is on the way to the attainment of transcendental wisdom. He is a potential Buddha. In his self-mastery, wisdom, and compassion, a Bodhisattva represents a high stage of Buddhahood, but he is not yet a supremely enlightened, fully perfect Buddha. His career lasts for aeons of births in each of which he prepares himself for final Buddhahood by the practice of the six perfections (paramitas) and the stages of moral and spiritual discipline (dasabhumi) and lives a life of heroic struggle and unremitting self-sacrifice for the good of all sentient beings.

***Concepts of the Differences Between Bodhisattva and the Two Vehicles:*** In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: “Oh Mahamati, the distinction between the Bodhisattva and the Two Vehicles is emphasized, as the latter are unable to go up further than the sixth stage where they enter into Nirvana. At the seventh stage, the Bodhisattva goes through an altogether new spiritual experience known as anabhogacarya, which may be rendered “a purposeless life.” But , supported by the majestic power of the Buddhas, which enters into the great vows first made by the Bodhisattva as he started in his career, the latter now devises various methods of salvation for the sake of his ignorant and confused fellow-beings. But from the absolute point of view of the ultimate truth in the Lankavatara Sutra, attained by the Bodhisattva, there is no such graded course of spirituality in his life; for here is really no gradation (krama), no continuous ascension (kramanusandhi), but the truth (dharma) alone which is imageless (nirabhasa), and detached altogether from discrimination.

### ***III. Bodhisattvas Attain Wisdom Through Practicing of Meditation and Other Paramitas:***

***Intellectual Bodhisattva:*** A Bodhisattva must practice meditation to attain the wisdom; at the same time, he must practice all paramitas for at least four asankheyas before he can achieve Anuttara Samyak Sambodhi. Intellectual Bodhisattvas are less devotional and more energetic. One person is seldom, if ever, possesses these three characteristics. Intellectual Bodhisattvas concentrate more on the development of wisdom and on the practice of meditation than on observation of external forms of homage. They are always guided by

reason and accept nothing on blind belief. They make no self-surrender, and are not slaves either to a book or to an individual. They prefer lonely meditation. With their silent but powerful thought of peace radiating from their solitary retreat they render moral help to suffering humanity. Intellectual Bodhisattvas can attain Buddhahood within a short period, Devotional Bodhisattvas take longer time, and Energetic Bodhisattvas take longer still. Besides, those who have followed the Bodhisattva path for a long time and attained the Tolerance of Non-Birth or insight into the non-origination of phenomena. These Bodhisattvas can vow to be reborn in this evil realm to rescue sentient beings without fear of being drown in the sea of Birth and Death with sentient beings. The Perfection of Wisdom Treatise states: "Take the case of the person who watches a relative drowning in the river, a person, more intelligent and resourceful, hurries off to fetch a boat and sails to rescue his relative. Thus both persons escape drowning. This is similar to the case of a Bodhisattva who has attained Tolerance of Non-Birth, has adequate skills and means to save sentient beings."

***Bodhisattvas Cultivate Paramiats According to the Vimalakirti Sutra:*** Bodhisattvas are those who were well known for having achieved all the perfections that lead to the great wisdom. They had received instructions from many Buddhas and formed a Dharma-protecting citadel. By upholding the right Dharma, they could fearlessly give the lion's roar to teach sentient beings; so their names were heard in the ten directions. They were not invited but came to the assemble to spread the teaching on the Three Treasures to transmit it in perpetuity. They had overcome all demons and defeated heresies; and their six faculties, karmas of deeds, words and thoughts were pure and clean; being free from the (five) hindrances and the (ten) bonds. They had realized serenity of mind and had achieved unimpeded liberation. They had achieved right concentration and mental stability, thereby acquiring the uninterrupted power of speech. They had achieved all the (six) paramitas: charity (dana), discipline (sila), patience (ksanti), devotion (virya), serenity (dhyana) and wisdom (prajna), as well as the expedient method (upaya) of teaching which completely benefit self and others. However, to them these realizations did not mean any gain whatsoever for themselves, so that they were in line with the patient

endurance of the uncreate (anutpattika-dharma-ksanti). They were able to turn the wheel of the Law that never turns back. Being able to interpret the (underlying nature of) phenomena, they knew very well the roots (propensities) of all living beings; they surpassed them all and realized fearlessness. Bodhisattvas had cultivated their minds by means of merits and wisdom with which they embellished their physical features which were unsurpassable, thus giving up all earthly adornments. Their towering reputation exceeded the height of Mount Sumeru. Their profound faith (in the uncreate) was unbreakable like a diamond. Their treasures of the Dharma illuminated all lands and rained down nectar. Their speeches were profound and unsurpassable. Bodhisattvas entered deep into all (worldly) causes, but cut off all heretical views for they were already free from all dualities and had rooted out all (previous) habits. They were fearless and gave the lion's roar to proclaim the Dharma, their voices being like thunder. They could not be gauged for they were beyond all measures. Bodhisattvas had amassed all treasures of the Dharma and acted like (skillful) seafaring pilots. They were well versed in the profound meanings of all Dharmas. They knew very well the mental states of all living beings and their comings and goings (within the realms of existence). They had reached the state near the unsurpassed sovereign wisdom of all Buddhas, having acquired the ten fearless powers (dasabala) giving complete knowledge and the eighteen different characteristics (of a Buddha as compared with Bodhisattvas (avenikadharmas)). Although they were free from (rebirth in ) evil existences, they appeared in five mortal realms as royal physicians to cure all ailments, prescribing the right medicine in each individual case, thereby winning countless merits to embellish countless Buddha lands. Each living being derived great benefit from seeing and hearing them, for their deeds were not in vain. Thus they had achieved all excellent merits.

#### ***IV. Bodhisattvas' Practicing of Meditation in Daily Activities:***

In daily activities, Bodhisattvas practice meditation so that they do not detest anything in whatever world he may enter, for he knows (prajna) that all things are like reflected images. They are not defiled in whatever path they may walk, for they know that all is a transformation. They feel no fatigue whatever in their endeavor to

mature all beings, for they know that there is nothing to be designated as an ego-soul. They are never tired of receiving all beings, for they are essentially love and compassion. They have no fear in going through all kalpas, for they understand (adhimukta) that birth-and-death and all the skandhas are like a vision. They do not destroy any path of existence, for they know that all the Dhatus and Ayatanas are the Dharmadhatu. They have no perverted view of the paths, for they know that all thoughts are like a mirage. They are not defiled even when they are in the realm of evil beings, for they know that all bodies are mere appearances. They are never enticed by any of the evil passions, for they have become a perfect master over things revealed. They go anywhere with perfect freedom, for they had full control over all appearances. They understand the great principle of Buddha-nature in all living beings. All living beings basically have Buddha-nature and can become Buddha. This is the great principle of the identity of all beings in principle with the Buddha. In principle, every one of us is a Buddha. For example, the conducts of Bodhisattva Never Disparaging is one typical example. His particular merit is that he respects every one. He spends his life wandering round the earth, approaching all kinds of people, whether he knew them or not to bow to them, he always says: "I would never dare disparage you, because you are all certain to attain Buddhahood." He never feels bad when people abuse or insult him because of his statement. But he continues unperturbed because he considers that all these people observe the course of duty of Bodhisattvas and are to become Buddhas.

***V. Samantabhadra and Manjusri Bodhisattvas' Qualifications Achieved Through Practicing of Deep Meditation:***

Besides, through practicing of deep meditation, Samantabhadra and Manjusri Bodhisattvas achieved ten other outstanding qualifications. First, they are unattached in their conduct because they are able to expand themselves in all the Buddha-lands. Second, they manifest innumerable bodies because they can go over wherever there are Buddhas. Third, they are in possession of an unimpeded and unspoiled eyesight because they can perceive the miraculous transformations of all the Buddhas. Fourth, they are able to visit anywhere without being bound to any one locality because they never neglect appearing in all

places where the Buddhas attain to their enlightenment. Fifth, they are in possession of a limitless light because they can illumine the ocean of all the Buddha-truths with the light of their knowledge. Sixth, they have an inexhaustible power of eloquence through eternity because their speech has no taint. Seventh, they abide in the highest wisdom which knows no limits like space because their conduct is pure and free from taints. Eighth, they have no fixed abode because they reveal themselves personally in accordance with the thoughts and desires of all beings. Ninth, they are free from obscurities because they know that there are rally no beings, no soul-substances in the world of being. Tenth, they are in possession of transcendental knowledge which is as vast as space because they illumine all the Dharmadhatus with their nets of light. Through practicing of deep meditation, Samantabhadra and Manjusri Bodhisattvas achieved many outstanding qualifications. They know that all dharmas are like Maya. They know that all Buddhas are like shadows. They know that all existence with its rise and fall is like a dream. They know that all forms of karma are like images in a mirror. They know that the rising of all things is like fata-morgana. They know that the worlds are mere transformations. They are all endowed with the ten powers. They are all endowed with knowledge. They are all endowed with dignity. They are all endowed with faith of the Tathagata, which enable them to roar like lions. They have deeply delved into the ocean of inexhaustible eloquence. They all have acquired the knowledge of how to explain the truths for all beings. They are complete masters of their conduct so that they move about in the world as freely as in space. They are in possession of all the miraculous powers belonging to a Bodhisattva. Their strength and energy will crush the army of Mara. Their knowledge power penetrates into the past, present, and future. They know that all things are like space, they practice non-resistance, and are not attached to them. Though they work indefatigably for others, they know that when things are observed from the point of view of all-knowledge, nobody knows whence they come. Though they recognize an objective world, they know that its existence is something unobtainable. They enter into all the worlds by means of incorruptible knowledge. They are born in all the worlds, take all forms. In all the worlds they reveal themselves with the utmost freedom. They transform a small area into an extended tract

of land, and the latter again into a small area. All the Buddhas are revealed in one single moment of their thought. The powers of all the Buddhas are added on to them. They survey the entire universe in one glance and are not all confused; and they are able to visit all the worlds in one moment.





**Chương Năm Mười Lăm**  
**Chapter Fifty-Five**

**Tu Tập Thiên Đại Thừa Theo**  
**Tinh Thần Của Sáu Ba La Mật**

**I. Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Ba La Mật:**

Ba La Mật có nghĩa là sự toàn hảo hay đáo bỉ ngạn (đạt tới bên kia bờ. Ở bên kia bến bờ của thế giới nhị nguyên hay thế giới của sự phân biệt và chấp trước). Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là đáo bỉ ngạn. Ba La Mật có công năng đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết bàn. Ba La Mật là những giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Ba La Mật bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Ba La Mật là những đức tính được Bồ Tát thực hiện trong đời tu hành của mình. Thuật ngữ “Paramita” đã được nhiều học giả diễn dịch khác nhau. Theo T.R. David và William Stede, “Paramita” có nghĩa là “hoàn hảo,” “hoàn thiện,” hay “tối thượng.” H.C. Warren dịch là sự toàn thiện. Và vài học giả Phật giáo khác lại dịch là đức hạnh siêu việt, hay đức hạnh hoàn hảo. Tiếng Phạn “Paramita” được chuyển dịch sang Hán ngữ là Ba-la-mật. “Ba la” có nghĩa trái thơm, còn “mật” có nghĩa là ngọt. Trong Phật giáo, tiếng Phạn “Paramita” (dịch cũ là Độ Vô Cực, dịch mới là Đáo Bỉ Ngạn) nghĩa là đến bờ bên kia, đưa qua bờ bên kia, hay cứu độ không có giới hạn. Đáo bỉ ngạn (đạt tới bên kia bờ. Ở bên kia bến bờ của thế giới nhị nguyên hay thế giới của sự phân biệt và chấp trước) cũng có nghĩa là sự toàn hảo hay hoàn thành những thứ cần hoàn thành. Ba La Mật cũng có nghĩa là thành tựu, hoàn tất, hay làm xong một cách hoàn toàn cái mà chúng ta cần làm. Thí dụ như nếu chúng ta quyết chí tu hành để làm Phật thì việc đạt được Phật quả chính là “Đáo được bỉ ngạn.” Đây cũng là những (sáu hay mười) đức tính được Bồ Tát thực hiện trong đời tu hành của mình. Từ “Ba La Mật” thông dụng cho cả Phật giáo Đại Thừa lẫn Nguyên Thủy. Ba La

Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là đáo bử nại. Có sáu Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết Bàn. Sáu giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Lục độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Lục độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành sáu Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật đưa ra ba loại Ba La Mật: Xuất thế gian thượng thượng Ba La Mật, Xuất thế gian Ba La Mật, Thế gian Ba La Mật. Tuy nhiên, theo kinh Hoa Nghiêm thì chỉ có một Ba La Mật, đó là Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật.

Sau khi giác ngộ, Đức Phật khám phá ra rằng mọi kiếp sống của tất cả chúng sanh đều có tương quan tương duyên với nhau, và Ngài cũng thấy thế gian này ngập tràn những khổ đau phiền não. Chúng sanh mọi loài, từ côn trùng nhỏ bé đến vua quan uy quyền tột đỉnh đều chạy theo thú vui dục lạc, và cuối cùng phải gặt lấy những khổ đau phiền não. Chính vì thương xót chúng sanh mọi loài mà Ngài đã xuất gia tu hành và tìm ra phương cách cứu độ chúng sanh. Sau sáu năm tu hành khổ hạnh, Ngài đã tìm ra những phương cách “Đáo Bử Nại,” còn gọi là “Ba La Mật Đa.” Theo đạo Phật, đáo bử nại hay vượt qua bờ sanh tử bên này để đến bờ bên kia, hay đạt đến cứu cánh Niết Bàn. Nếu chúng ta dụng công tu hành và nhìn thấy rõ ràng chân lý như Ngài đã nhìn thấy thì cuối cùng chắc chắn chúng ta sẽ chấm dứt hết mọi khổ đau phiền não. Theo các kinh điển Đại Thừa, sáu giáo pháp đưa người vượt qua biển sanh tử. Ngoài ra, Lục Độ Ba La Mật còn có mục tiêu cứu độ hết thảy chúng sanh. Lục độ Ba La Mật còn là sáu đức tính cốt yếu của Bồ Tát. Ngoài ra, Lục Độ còn là pháp môn Bồ Tát tu hành. Bồ thí được dùng để độ tánh bử xẻn và tham lam. Trì giới được dùng để độ việc hử phạm. Nhẫn nhục thì độ sân hận và thù ghét. Tinh tấn được dùng để độ giải đãi, lười biếng. Thiền định được dùng để độ tâm tán loạn; trí tuệ được dùng để độ ngu si. Khi lục độ được tu tập viên mãn thì hành giả khai ngộ.

## ***II. Sơ Lược Về Tu Tập Lục Độ Ba La Mật Trong Phật Giáo:***

Lục độ Ba La Mật là sáu giáo pháp đưa người vượt qua biển sanh tử. Ngoài ra, Lục Độ Ba La Mật còn có mục tiêu cứu độ hết thảy chúng sanh. Lục độ Ba La Mật hay sáu đức tính cốt yếu của Bồ Tát.

Sáu Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết Bàn. Sáu giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Lục độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Lục độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành sáu Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Theo Sớ Giải Kinh Tập, những ai thực hành hạnh Ba La Mật không sanh vào những trạng thái xấu kém sau đây: Họ không bao giờ sanh ra mà bị mù; họ không bao giờ sanh ra mà bị điếc; họ không bao giờ bị mất trí; họ không bao giờ bị chảy nước dãi; họ không bao giờ sanh ra làm người man dã; họ không bao giờ sanh ra làm nô lệ; họ không bao giờ sanh ra trong gia đình theo dị giáo. Cho dù họ có luân hồi sanh tử bao nhiêu lần, họ sẽ không bao giờ đổi giới tính; họ không bao giờ phạm năm trọng tội; họ không bao giờ trở thành người cùi hủi; họ không bao giờ sanh ra làm súc sanh; họ không bao giờ sanh ra làm ngựa quý; họ không bao giờ sanh ra trong hàng a tu la; họ không bao giờ sanh vào địa ngục vô gián; họ không bao giờ sanh vào Biên Địa Địa Ngục (Biên Ngục); họ không bao giờ sanh ra làm ma Ba Tuần; họ không bao giờ sanh vào cảnh giới không có tình thức; họ không bao giờ sanh trong cõi vô nhiệt thiên; họ không bao giờ sanh ra trong cõi sắc giới; họ không bao giờ sanh ra trong tiểu thế giới. Tóm lại, những ai thực hành Ba La Mật là thực hành Bồ Tát Hạnh. Bồ Tát Hạnh theo truyền thống Phật Giáo Đại Thừa, một vị Bồ Tát muốn thực hành Bồ Tát Hạnh phải trước hết phát tâm Bồ Đề, đối với chúng hữu tình phải có đầy đủ tâm từ bi hỷ xả không ngần ngại. Ngoài ra, người ấy phải luôn thực hành hạnh nguyện độ tha với lục Ba La Mật. Cuối cùng vị ấy phải lấy Tứ Nhiếp Pháp trong công việc hoằng hóa của mình.

### ***III. Tu Tập Thiền Đại Thừa Theo Tinh Thần Của Lục Độ Ba La Mật:***

***Tu Tập Thiền & Bố Thí Ba La Mật:*** Bố thí là cho vì ích lợi và hạnh phúc của tất cả chúng sanh bất cứ thứ gì và tất cả những gì ta có thể cho được: không những chỉ của cải vật chất, mà cả kiến thức, thể tục cũng như tôn giáo hay tâm linh. Chư Bồ Tát đều sẵn sàng bố thí ngay cả sinh mạng mình để cứu kẻ khác. Bố thí tài sản vật chất, nghĩa là cho người tiền bạc hay vật chất. Trên đời này, không ai là không thể

thực hiện một hình thức bố thí nào đó. Dù cho một người bản cùng đến đâu, người ấy cũng có thể bố thí cho những người còn tệ hơn mình hay có thể giúp vào việc công ích bằng sự bố thí dù nhỏ nhặt, nếu người ấy muốn. Ngay cả một người hoàn toàn không thể làm được như thế, người ấy cũng có thể có ích cho người khác và cho xã hội bằng cách phục vụ. Bố thí Pháp, nghĩa là dạy dỗ người khác một cách đúng đắn. Một người có kiến thức hay trí tuệ về một lãnh vực nào đó, hẳn cũng có thể dạy người khác hay dẫn dắt họ ngay cả khi họ không có tiền hay bị trở ngại về thể chất. Dù cho một người có hoàn cảnh hạn hẹp cũng có thể thực hiện bố thí pháp. Nói lên kinh nghiệm của riêng mình làm lợi cho người khác cũng là bố thí pháp. Bố thí vô úy nghĩa là gỡ bỏ những ưu tư hay khổ đau của người khác bằng nỗ lực của chính mình. An ủi ai vượt qua lúc khó khăn cũng được xem như là “vô úy thí.” Đây không chỉ có nghĩa là cho đi thứ gì mà người ta có thừa; nó còn bao gồm cả việc thí xả thân mệnh mình cho chính nghĩa. Đạn na bao gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí. Bố thí Ba la Mật được dùng để diệt trừ xan tham, bôn xển.

***Tu Tập Thiện & Trì Giới Ba La Mật:*** Trì giới dạy chúng ta rằng chúng ta không thể cứu độ người khác nếu chúng ta không tự mình tháo gỡ những nhiệm trược của chúng ta bằng cách sống theo phạm hạnh và chánh trực. Tuy nhiên, cũng đừng nên nghĩ rằng chúng ta không thể dẫn dắt người khác vì chúng ta chưa được hoàn hảo. Trì giới còn là tấm gương tốt cho người khác noi theo nữa, đây là một hình thức giúp đỡ người khác. Trì giới hạnh thanh tịnh nghĩa là thực hành tất cả các giới răn của đạo Phật, hay tất cả những thiện hạnh dẫn tới chỗ toàn thiện đạo đức cho mình và cho tất cả mọi người. Trì giữ giới hạnh thanh tịnh. Trì giới Ba La Mật được dùng để diệt trừ phạm giới và hủy báng Phật Pháp. Giới luật còn có một ý nghĩa sâu xa hơn thế nữa đối với người tu thiện vì giới luật giải thoát tâm chúng ta ra khỏi mọi hối hận và lo âu. Hành giả tu thiện nên luôn nhớ rằng mặc cảm tội lỗi về những chuyện trong quá khứ không mang lại lợi ích gì; chúng chỉ làm cho tâm chúng ta thêm lo buồn mà thôi. Hành giả phải cố gắng tạo dựng cho mình một căn bản trong sạch cho hành động trong giây phút hiện tại vì nó có thể giúp làm cho tâm mình an tĩnh và nhất tâm một cách dễ dàng hơn. Chính vì vậy mà nền tảng giới luật trở thành một căn bản vô cùng cần thiết cho việc phát triển tâm linh của hành giả tu Thiện.

***Tu Tập Thiên & Nhẫn Nhục Ba La Mật:*** Nhẫn nhục là một trong những phẩm chất quan trọng nhất trong xã hội hôm nay. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật có tất cả những đức hạnh và thành Phật do sự kiên trì tu tập của Ngài. Tiểu sử của Ngài mà ta đọc được bất cứ ở đâu hay trong kinh điển, chưa có chỗ nào ghi rằng Đức Phật đã từng giận dữ. Dù Ngài bị ngược đãi nặng nề hay dù các đệ tử Ngài nhẫn tâm chống Ngài và bỏ đi, Ngài vẫn luôn luôn có thái độ cảm thông và từ bi. Là đệ tử của Ngài, chúng ta phải nên luôn nhớ rằng: “Không có hành động nào làm cho Đức Phật thất vọng hơn là khi chúng ta trở nên giận dữ về điều gì và trách mắng hay đổ thừa cho người khác vì sự sai lầm của chính chúng ta.” Tóm lại, một khi chúng ta kiên nhẫn theo sự tu tập của Bồ Tát, chúng ta không còn trở nên giận dữ hay trách mắng kẻ khác hay đối với mọi sự mọi vật trong vũ trụ. Chúng ta có thể than phiền về thời tiết khi trời mưa trời nắng và cần nhẫn về bụi bặm khi chúng ta gặp buổi đẹp trời. Tuy nhiên, nhờ nhẫn nhục, chúng ta sẽ có được một tâm trí bình lặng thanh thản, lúc đó chúng ta sẽ biết ơn cả mưa lẫn nắng. Rồi thì lòng chúng ta sẽ trở nên tự tại với mọi thay đổi trong mọi hoàn cảnh của chúng ta. “Nhẫn nhục,” thường được hiểu là chịu đựng những việc sỉ nhục một cách nhẫn nại, hay đúng hơn là chịu đựng với lòng bình thản. Hay như Đức Khổng Tử nói: “Người quân tử không buồn khi công việc hay tài năng của mình không được người khác biết đến.” Không người Phật tử nào lại cảm thấy tổn thương khi mình không được tán dương đầy đủ; không, ngay cả khi họ bị bỏ lơ một cách bất công. Họ cũng tiếp tục một cách nhẫn nại trong mọi nghịch cảnh. Nhẫn nhục đôi khi cũng được gọi là nhẫn nại, nhưng nhẫn nhục thì đúng nghĩa hơn. Vì rằng nó không chỉ là sự kiên nhẫn chịu những bệnh hoạn của xác thịt, mà nó là cảm giác về sự vô nghĩa, vô giới hạn, và xấu ác. Nói cách khác, nhẫn nhục là nín chịu mọi sự mắng nhục của các loài hữu tình, cũng như những nóng lạnh của thời tiết. Nhẫn nhục Ba la mật được dùng để diệt trừ nóng giận và sân hận.

***Tu Tập Thiên & Tinh Tấn Ba La Mật:*** Tinh tấn có nghĩa là tiến thẳng lên một mục tiêu quan trọng mà không bị xao lãng vì những việc nhỏ nhặt. Chúng ta không thể bảo rằng chúng ta tinh tấn khi ý tưởng và cách hành xử của chúng ta không thanh sạch, dù cho chúng ta có nỗ lực tu tập giáo lý của Đức Phật. Ngay cả khi chúng ta nỗ lực tu tập, đôi khi chúng ta vẫn không đạt được kết quả tốt, mà ngược lại còn có thể lãnh lấy hậu quả xấu, trở ngại trong việc tu hành do bởi người khác; đó chỉ

là những bóng ma, sẽ biến mất đi khi gió lặng. Do đó, một khi chúng ta đã quyết định tu Bồ Tát đạo, chúng ta cần phải giữ vững lòng kiên quyết tiến đến ý hướng của chúng ta mà không đi lệch. Đó gọi là “tinh tấn.” Tinh tấn là kiên trì thể hiện động lực chí thiện. Đời sống của các vị tu theo Phật giáo Đại Thừa là một cuộc đời hằng say tột bậc, không chỉ trong đời sống hiện tại mà cả trong đời sống tương lai và những cuộc đời kế tiếp không bao giờ cùng tận. Tinh tấn còn có nghĩa là luôn khích lệ thân tâm tiến tu năm Ba La Mật còn lại. Tinh tấn Ba la mật được dùng để diệt trừ các sự giải đãi.

**Tu Tập Thiền & Định Ba La Mật:** “Thiền định,” tiếng Phạn là “Dhyana” và tiếng Nhật là “Zenjo.” Zen có nghĩa là “cái tâm tĩnh lặng” hay “tinh thần bất khuấy,” và Jo là trạng thái có được cái tâm tĩnh lặng, không dao động. Điều quan trọng là không những chúng ta phải nỗ lực thực hành giáo lý của đức Phật, mà chúng ta còn phải nhìn hết sự vật bằng cái tâm tĩnh lặng và suy nghĩ về sự vật bằng cái nhìn “như thị” (nghĩa là đúng như nó là). Được vậy chúng ta mới có thể thấy được khía cạnh chân thực của vạn hữu và tìm ra cách đúng đắn để đối phó với chúng. Từ “Thiền Định” là giữ trạng thái tâm bình lặng của mình trong bất cứ hoàn cảnh nào, nghịch cũng như thuận, và không hề bị xao động hay lúng túng ngay cả khi nghịch cảnh đến tới tấp. Điều này đòi hỏi rất nhiều công phu tu tập. Thiền định có nghĩa là tư duy, nhưng không theo nghĩa tư duy về một phương diện đạo đức hay một cách ngôn triết học; nó là việc tu tập tĩnh tâm. Nói khác đi, thiền định là luôn tu theo pháp tư duy để đình chỉ sự tán loạn trong tâm. Thiền định Ba la mật được dùng để diệt trừ sự tán loạn và hôn trầm.

**Tu Tập Thiền & Trí Tuệ Ba La Mật:** Trí tuệ là cách nhìn đúng về sự vật và năng lực nhận định các khía cạnh chân thân thật của vạn hữu. Trí tuệ là khả năng nhận biết những dị biệt giữa các sự vật, đồng thời thấy cái chân lý chung cho các sự vật ấy. Tóm lại, trí tuệ là cái khả năng nhận ra rằng bất cứ ai cũng có thể trở thành một vị Phật. Giáo lý của Đức Phật nhấn mạnh rằng chúng ta không thể nhận thức tất cả các sự vật trên đời một cách đúng đắn nếu chúng ta không có khả năng trọn vẹn hiểu biết sự dị biệt lẫn sự tương đồng. Chúng ta không thể cứu người khác nếu chúng ta không có trí tuệ, vì dù cho chúng ta muốn làm tốt cho kẻ khác để cứu giúp họ, nhưng không có đủ trí tuệ để biết nên làm như thế nào, cái gì nên làm và cái gì không nên làm, chúng ta có thể làm hại người khác chứ không làm được lợi ích gì

cho họ. Không có chữ Anh nào tương đương với từ “Prajna” trong Phạn ngữ. Thật ra, không có ngôn ngữ Âu châu nào tương đương với nó, vì người Âu không có kinh nghiệm nào đặc biệt tương đương với chữ “prajna.” Prajna là cái kinh nghiệm một người có được khi người ấy cảm thấy cái toàn thể tính vô hạn của sự vật trong ý nghĩa căn bản nhất của nó, nghĩa là, nói theo tâm lý học, khi cái bản ngã hữu hạn đập vỡ cái vỏ cứng của nó, tìm đến với cái vô hạn bao trùm tất cả những cái hữu hạn do đó vô thường. Chúng ta có thể xem kinh nghiệm này giống với một trực giác toàn thể về một cái gì vượt qua tất cả những kinh nghiệm đặc thù riêng lẻ của chúng ta. Trong Phật giáo, Bát Nhã là trí tuệ siêu việt, yếu tố giác ngộ. Nó là trực giác thông đạt mọi pháp để chứng đạt chân lý, hay để nhìn vào chân lý cứu cánh của vạn hữu, nhờ đó mà người ta thoát ra ngoài triền phược của hiện hữu và trở thành tự chủ lấy mình. Bát Nhã hay Trí huệ Ba la mật được dùng để diệt trừ sự hôn ám ngu si. Nói tóm lại, trí tuệ là điểm cao tột nhất đối với hành giả tu thiền. Tuy nhiên, nó phải được bắt đầu bằng sự thực hành bố thí, trì giới và phát triển định lực. Từ căn bản trong sạch ấy, hành giả mới có khả năng phát sanh ra một trí tuệ có khả năng soi thấu được thực chất của thân và tâm. Bằng cách giữ chánh niệm hoàn toàn trong hiện tại, những gì huân tập trong tâm mình từ bấy lâu nay sẽ bắt đầu hiển lộ. Mọi tư tưởng, mọi tà ý, tham dục, luyến ái, sân hận, trong tâm sẽ được mang lên bình diện nhận thức. Và bằng sự thực hành chánh niệm, không dính mắc, không ghét bỏ, không nhận bất cứ đối tượng nào làm mình, tâm mình sẽ trở nên thư thái và tự tại.

### ***Practices of Mahayana Zen in the Spirit of the Six Paramitas***

#### ***I. Overview and Meanings of the Transcendental Perfection:***

Paramitas means perfected, traversed, perfection, or crossed over, or gone to the opposite shore (reaching the other shore). According to the Sanskrit language, Paramitas mean crossing-over. Paramitas also mean the things that ferry beings beyond the sea of mortality to nirvana. Paramitas mean stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. Paramitas, the virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many

ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. The term “Paramita” has been interpreted differently. T. Rhys Davids and William Stede give the meanings: completeness, perfection, highest state. H.C. Warren translates it as perfection. And some other Buddhist scholars translate “Paramita” as transcendental virtue or perfect virtue. The Sanskrit term “Paramita” is transliterated into Chinese as “Po-luo-mi.” “Po-luo” is Chinese for “pineapple”, and “mi” means “honey.” In Buddhism, “Paramita” means to arrive at the other shore, to ferry across, or save, without limit. Paramita also means perfection, or crossed over, or gone to the opposite shore (reaching the other shore). Crossing from Samsara to Nirvana or crossing over from this shore of births and deaths to the other shore. Practice which leads to Nirvana. Paramita also means to achieve, finish, or accomplish completely whatever we do. For instance, if we decide to cultivate to become a Buddha, then the realization of Buddhahood is “Paramita.” The (six) practices of the Bodhisattva who has attained the enlightened mind. The term “Paramita” is popular for both Mahayana and Theravada Buddhism. According to the Sanskrit language, Paramita means crossing-over. There are six Paramitas or six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the six paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. In the Lankavatara Sutra, the Buddha gave three kinds of Paramitas: Super-worldly paramita in the highest sense for Bodhisattvas, Super-worldly paramita for Sravakas and Pratyekabuddhas Worldly paramita. However, according to the Avatamsaka Sutra, there is only one Paramita, that is the Prajna-Paramita Emancipation.

After the Buddha’s Great Enlightenment, He discovered that all life is linked together by causes and conditions, and He also saw all the



sufferings and afflictions of the world. He saw every sentient beings, from the smallest insect to the greatest king, ran after pleasure, only to end up with sufferings and afflictions. Out of great compassion for all sentient beings, the Buddha renounced the world to become a monk to cultivate to find ways to save beings. After six years of ascetic practices, He finally discovered the Way to cross over from this shore, which is also called “Paramita”. According to Buddhism, “Paramita” means to cross over from this shore of births and deaths to the other shore, or nirvana. If we try to cultivate and can see the truth clearly as the Buddha Himself had seen, eventually, we would be able to end all sufferings and afflictions. According to most Mahayana Sutras, the six things that ferry one beyond the sea of birth and death. In addition, the Six Paramitas are also the doctrine of saving all living beings. The six paramitas are also sometimes called the cardinal virtues of a Bodhisattva. Besides, Bodhisattvas use the Six Paramitas as their method of cultivation. Giving that takes stinginess across; moral precepts that takes across transgressions; patience that takes across anger and hatred; vigor that takes across laxness and laziness; meditation that takes across scatterness; and wisdom that takes across stupidity. When these six paramitas have been cultivated to perfection, one can become enlightened.

## ***II. Summaries of Cultivation of Six Paramitas in Buddhism:***

The six paramitas are six things that ferry one beyond the sea of birth and death. In addition, the Six Paramitas are also the doctrine of saving all living beings. The six paramitas are also sometimes called the cardinal virtues of a Bodhisattva. Six Paramitas mean the six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the six paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. According to the Sutta Nipata Commentary, those who practice “Paramitas” will escape from being born in the following inauspicious states: They are never born

blind; they are never born deaf; they never become insane; they are never slobbery or rippled; they are never born among savages; they are never born from the womb of a slave; they are never born in a heretic family; they never change their sex no matter how many births and deaths they have been through; they are never guilty of any of the five grave sins (anantarika-kammas); they never become a leper; they are never born as an animal; they are never born as a hungry ghost; they are never born among different classes of asuras; they are never born in the Avici; they are never born in the side hells (Lokantarika-Nirayas); they are never born as a mara; they are never born in the world where there is no perception; they are never born in a heatless heaven (Anavatapta); they are never born in the rupa world; they are never born in a small world. In short, those who practice Paramitas is practicing Bodhisattvas' practice. According to the tradition of Northern Buddhism, Bodhisattva practice (Bodhisattva's practising) comprises of to vow to devote the mind to bodhi (bodhicita); to practise the four immeasurables. Besides, that person must also practise the six Paramitas, and practise the four all-embracing virtues.

### ***III. Cultivation of Mahayana Zen in the Spirit of the “Six Paramitas”:***

***Cultivation of Zen and Dana-Paramita:*** Charity or giving, is to give away for the benefit and welfare of all beings anything and everything one is capable of giving: not only material goods, but knowledge, worldly as well as religious or spiritual (or knowledge belonging to the Dharma, the ultimate truth). The Bodhisattvas were all ready to give up even their lives to save others. Giving of material goods, that is, to give others money or goods. In this world, there is no one who is unable to perform some form of giving. No matter how impoverished one is, he should be able to give alms to those who are worst off than he or to support a public work with however small a donation, if he has the will to do so. Even if there is someone who absolutely cannot afford to do so, he can be useful to others and to society by offering his services. Giving of law means to teach others rightly. A person who has knowledge or wisdom in some field should be able to teach others or guide them even if he has no money or is physically handicapped. Even a person of humble circumstances can

perform giving of the Law. To speak of his own experience in order to benefit others can be his giving of the Law. Giving of fearlessness means to remove the anxieties or sufferings of others through one's own effort. To comfort others in order to help them overcome their difficult time can be considered as "giving of fearlessness." Charity does not merely mean to give away what one has in abundance, but it involves even the giving-up of one's whole being for a cause. Charity, or giving, including the bestowing of the truth and courage giving on others. Giving Paramita is used to destroy greed, selfishness, and stinginess.

***Cultivation of Zen and Sila-Paramita:*** Keeping precepts teaches us that we cannot truly save others unless we remove our own cankers by living a moral and upright life. However, we must not think that we cannot guide others just because we are not perfect ourselves. Keeping precepts is also a good example for others to follow, this is another form of helping others. Sila-paramita or pure observance of precepts (keeping the commandments, upholding the precepts, the path of keeping precepts, or moral conduct, etc) is the practicing of all the Buddhist precepts, or all the virtuous deeds that are conducive to the moral welfare of oneself and that of others. Maintaining Precept Paramita is used to destroy violating precepts and degrading the Buddha-Dharma. For Zen practitioners, the precepts have an even more profound meaning because they free our minds of remorse and anxiety. Zen practitioners should always remember that guilt about past actions is not very helpful; it only keeps our minds more agitated. Zen practitioners should try to establish basic purity of action in the present moment for it can help our minds becomes tranquil and one-pointed easier. Therefore, the foundation in morality becomes the basis of spiritual development for Zen practitioners.

***Cultivation of Zen and Patience Paramita:*** Endurance is one of the most important qualities in nowadays society. Sakyamuni Buddha was endowed with all the virtues and became the Buddha through his constant practice. No matter what biography of Sakyamuni Buddha we read or which of the sutras, we find that nowhere is it recorded that the Buddha ever became angry. However severely he was persecuted and however coldly his disciples turned against him and departed from him, he was always sympathetic and compassionate. As Buddhists, we

should always remember that: “No action that makes Sakyamuni Buddha more disappointed than when we become angry about something and we reproach others or when we blame others for our own wrongs.” In short, if we are able to practice the “endurance” of the Bodhisattvas, we cease to become angry or reproachful toward others, or toward anything in the universe. We are apt to complain about the weather when it rains or when it shines, and to grumble about the dust when we have a day with fine weather. However, when through “endurance” we attain a calm and untroubled mind, we become thankful for both the rain and the sun. Then our minds become free from changes in our circumstances. “Patience,” really means patiently, or rather with equanimity, to go through deeds of humiliation. Or as Confucius says, “The superior man would cherish no ill-feeling even when his work or merit is not recognized by others.” No Buddhist devotees would feel humiliated when they were not fully appreciated, no, even when they were unjustly ignored. They would also go on patiently under all unfavorable conditions. Patience-paramita or humility is sometimes rendered patience, but humility is more to the point. Rather than merely enduring all sorts of ills of the body, it is the feeling of unworthiness, limitlessness, and sinfulness. In other words, humility or patience, or forbearance under insult of other beings as well hot and cold weather. Tolerance Paramita is used to destroy anger and hatred.

*Cultivation of Zen and Vigor Paramita:* “Making right efforts.” means to proceed straight toward an important target without being distracted by trivial things. We cannot say we are assiduous when our ideas and conduct are impure, even if we devoted ourselves to the study and practice of the Buddha’s teachings. Even when we devote ourselves to study and practice, we sometimes do not meet with good results or may even obtain adverse effects, or we may be hindered in our religious practice by others. But such matters are like waves rippling on the surface of the ocean; they are only phantoms, which will disappear when the wind dies down. Therefore, once we have determined to practice the bodhisattva-way, we should advance single-mindedly toward our destination without turning aside. This is “making right efforts.” Devotion or Striving means a constant application of oneself to the promotion of good. The Mahayanists’ life is one of

utmost strenuousness not only in this life, but in the lives to come, and the lives to come may have no end. Virya also means energy or zeal (earnestness-Diligence-Vigour-The path of endeavor) and progress in practicing the other five paramitas. Vigor Paramita is used to destroy laziness and procrastination.

***Cultivation of Meditation and Dhyana Paramita:*** “Meditation,” “dhyana” in Sanskrit and “Zenjo” in Japanese. “Zen” means “a quiet mind” or “an unbending spirit,” and “jo” indicates the state of having a calm, unagitated mind. It is important for us not only to devote ourselves to the practice of the Buddha’s teachings but also to view things thoroughly with a calm mind and to think them over well. Then we can see the true aspect of all things and discover the right way to cope with them. Dhyana is retaining one’s tranquil state of mind in any circumstance, unfavorable as well as favorable, and not being at all disturbed or frustrated even when adverse situations present themselves one after another. This requires a great deal of training. Dhyana means meditation, not in the sense of meditating on a moral maxim or a philosophical saying, but the disciplining of oneself in tranquillization. In other words, Dhyana (Meditation-Contemplation-Quiet thoughts-Abstraction-Serenity) means the path of concentration of mind to stop the scattered mind. Meditation Paramita is used to destroy chaos and drowsiness.

***Cultivation of Zen and Prajna Paramita:*** Wisdom means the right way of seeing things and the power of discerning the true aspects of all things. Wisdom is the ability both to discern the differences among all things and to see the truth common to them. In short, wisdom is the ability to realize that anybody can become a Buddha. The Buddha’s teachings stress that we cannot discern all things in the world correctly until we are completely endowed with the ability to know both distinction and equality. We cannot save others without having wisdom, because even though we want to do good to others but we don’t have adequate knowledge on what should be done and what should not be done, we may end up doing some harm to others. There is no corresponding English word for prajna, in fact, no European word, for it, for European people have no experience specifically equivalent to prajna. Prajna is the experience a man has when he feels in its most fundamental sense the infinite totality of things, that is, psychologically

speaking, when the finite ego, breaking its hard crust, refers itself to the infinite which envelops everything that is finite and limited and therefore transitory. We may take this experience as being somewhat akin to a totalistic intuition of something that transcends all our particularized, specified experiences. In Buddhism, Prajna (the path of wisdom) means transcendental knowledge. This is what constitutes enlightenment; it is an intuition into the power to discern reality or truth, or into the ultimate truth of things, by gaining which one is released from the bondage of existence, and becomes master of one's self. Wisdom Paramita is used to destroy ignorance and stupidity. In short, wisdom is the culmination of the spiritual path for Zen practitioners. However, we must start from the practice of generosity, moral restraint, and the development of concentration. From that base of purity comes penetrating insight into the nature of the mind and body. By being perfectly aware in the moment, all that has been accumulated in our minds begins to surface. All the thoughts and emotions, all the ill will, greed and desire, all the lust and attachment in our minds begins to be brought to the conscious level. And through the practice of mindfulness, of not clinging, not condemning, not identifying with anything, the mind becomes lighter and freer.

**Chương Năm Mươi Sáu**  
**Chapter Fifty-Six**

**Tu Tập Theo Truyền Thống**  
**Thiền Của Khất Sĩ**

**I. Phong Cốt Của Một Bậc Khất Sĩ:**

Khi Thái tử Tất Đạt Đa trở thành một nhà tu khổ hạnh, Ngài bắt đầu đi tìm một vị thầy có thể chỉ bày con đường chấm dứt mọi khổ đau phiền não. Ngài du hành qua những khu rừng và tiếp xúc với các bậc thánh nhân. Ngài được mọi người niềm nở tiếp đón với sự kính trọng. Mặc dầu Thái tử mặc áo quần rách rưới và dùng thức ăn thanh đạm mà ngài xin được, nhưng ngài vẫn được mọi người kính trọng. Ngày nọ, Thái tử đến thành Vương Xá, thủ đô nước Ma Kiệt Đà, khi đi ngang qua cổng thành, một vị quan đại thần của vua Tần Bà Sa La nhìn thấy, liền chạy vào tâu với đức vua: “Tâu hoàng thượng, hạ thần vừa trông thấy một đạo sĩ hết sức lạ thường xuất hiện trong thành. Ông ta ăn mặc rách rưới và đi đến từng nhà để xin thức ăn, nhưng hạ thần đoán chắc rằng đây là một vĩ nhân. Khuôn mặt của người ấy trông rất từ bi và dáng đi đứng hết sức trang nghiêm.” Nhà vua rất vui mừng cho đời đạo sĩ đến để đàm luận. Nhà vua vô cùng cảm phục trước sự sáng suốt, đức khiêm cung và lòng từ tâm của đạo sĩ. Sau đó nhà vua đề nghị đạo sĩ ở lại xứ Ma Kiệt Đà để giúp vua trị quốc. Nhưng Thái tử Tất Đạt Đa thưa: “Thưa Đại Vương, bản đạo đã có dịp cai trị một vương quốc, nhưng bản đạo đã từ chối vì bản đạo muốn đi tìm chân lý cứu vớt chúng sanh khỏi khổ đau phiền não. Xin cảm tạ lòng ưu ái của ngài.” Sau đó vua Tần Bà Sa La khấn khoản đạo sĩ trở lại để chỉ dạy cho đức vua sau khi đã chứng ngộ chân lý. Và ngay cả khi đạo sĩ không thành công, vua xứ Ma Kiệt Đà này lúc nào cũng hoan nghênh tiếp đón đạo sĩ. Người Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng chúng ta phải cần đạt tới trình độ ‘Thiền duyệt vi thực’ nghĩa là lấy sự tham thiền làm thực phẩm. Người tham thiền tới chỗ rốt ráo thì trên không biết có trời, dưới không biết có đất, chặng giữa không thấy có người, hòa với hư không làm một, sống trong một cảnh giới vô nhân, vô ngã, vô chúng sanh, vô thọ giả.

## ***II. Sơ Lược Về Đạo Phật Khất Sĩ Việt Nam:***

Giáo hội Phật Giáo Tăng Già Khất Sĩ Việt Nam được Đức Tôn Sư Minh Đăng Quang sáng lập năm 1944. Giáo Hội được sáng lập trong bối cảnh đặc biệt của lịch sử, chính trị, văn hóa, xã hội của Việt Nam vào nửa đầu thế kỷ thứ 19. Đức Tôn Sư đã khéo léo phối hợp giữa hai truyền thống giáo lý Nam và Bắc Tông để làm giáo lý căn bản cho Giáo Hội. Không bao lâu sau ngày được Đức Ngài thành lập, hàng triệu tín đồ đã theo Ngài tu tập. Tiếng Đức Ngài vang vọng, tuy nhiên Đức Ngài thành linh vắng bóng vào năm 1954, từ năm đó Giáo Hội chính thức tưởng niệm ngày Đức Ngài vắng bóng. Sau khi Đức Ngài vắng bóng Giáo Hội Phật Giáo Tăng Già Khất Sĩ Việt Nam đã phát triển nhanh hơn trên một bình diện rộng hơn từ khắp các miền Nam Việt ra tận Bắc Trung Việt với hàng triệu triệu tín đồ. Trong tu tập thiền định, người khất sĩ tu tập nói truyền Thích Ca Chánh Pháp bằng cách tu tập “Giới Định Huệ”. Ngoài ra, đạo Phật Khất Sĩ Việt Nam vẫn giữ truyền thống Thiền của chư Phật hay Như Lai Thanh Tịnh Thiền.

## ***III. Đức Tôn Sư Minh Đăng Quang Dạy Về Vai Trò Của Giới-Định-Huệ:***

“Giới-Định-Tuệ” là ba phần học của hàng vô lậu, hay của hạng người đã dứt được luân hồi sanh tử. Nếu chúng ta không trì giới thì chúng ta có thể tiếp tục gây tội tạo nghiệp; thiếu định lực chúng ta không có khả năng tu đạo; và kết quả chẳng những chúng ta không có trí tuệ, mà chúng ta còn trở nên ngu độn hơn. Vì vậy người tu Phật nào cũng phải có tam vô lậu học này. Giới luật giúp thân không làm ác, định giúp lắng đọng những xáo trộn tâm linh, và tuệ giúp loại trừ ảo tưởng và chứng được chân lý. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Đương nhiên, Giới Định Huệ rất cần thiết cho Phật tử. Nhưng sau Đức Phật, Tam Học dần dần bị chia thành ba đề tài riêng rẽ: những người tuân giữ giới luật trở thành những Luật sư; các hành giả tham thiền nhập định trở thành những Thiền sư; những người



tu Bát Nhã (tu huệ) trở thành những triết gia hay những nhà biện chứng. Theo Tổ sư Minh Đăng Quang, tam Tu “Giới-Định-Tuệ” nằm gọn trong Bát Thánh Đạo mà Đức Phật đã dạy. Đây là tám con đường chính mà người tu Phật nào cũng phải dấn lên để được giác ngộ và giải thoát. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng dù chúng ta đã tiến đến mức độ khá cao trong định, cũng chưa chắc cái định này bảo đảm được cho chúng ta vị trí giác ngộ cuối cùng vì những khuynh hướng ô nhiễm ngầm vẫn chưa bị loại bỏ hoàn toàn. Chúng ta chỉ làm chúng lảng xuống tạm thời mà thôi. Vào bất cứ lúc nào chúng cũng đều có thể trở lại nếu hoàn cảnh cho phép, và đầu độc tâm trí chúng ta nếu chúng ta không luôn áp dụng chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định trong cuộc tu của chính mình. Vì lẽ chúng ta vẫn còn bất tịnh nên chúng ta vẫn còn bị ảnh hưởng bởi những lời cuốn bắt thiện. Dầu chúng ta đã đạt đến trạng thái tâm vắng lặng nhờ chánh định, nhưng chúng ta vẫn chưa đạt đến trạng thái thanh tịnh tuyệt đối. Như vậy công phu hành thiền nhằm phát triển tâm định vắng lặng không bao giờ là cứu cánh của người tu Phật. Chuyện quan trọng nhất cho bất cứ người tu Phật nào ở đây cũng là phát triển “trí huệ,” vì chính trí huệ mới giúp được chúng ta loại trừ mê hoặc, phá bỏ vô minh để thẳng tiến trên con đường giác ngộ và giải thoát. Đạo lộ giải thoát gồm Giới, Định và Tuệ, thường được trong Kinh điển như là Tam Học (Tividhasikkha) và không có học nào trong Tam học này tự thân nó là cứu cánh cả; mỗi học chỉ là một phương tiện để đi đến cứu cánh. Nghĩa là mỗi học không thể được tu tập độc lập với các học khác. Như trường hợp một cái giá ba chân, nếu một chân gãy thì cả cái giá ấy sẽ sập, vì vậy trong Tam Học, học này không thể làm nhiệm vụ của nó một cách chu toàn nếu không có sự hỗ trợ của hai học kia. Tam Học thường nương tựa và hỗ trợ lẫn nhau. Giới củng cố Định, và Định trở lại thúc đẩy Huệ. Trí tuệ giúp hành giả loại trừ tà kiến đối với các pháp như chúng thực sự là, đó là thấy cuộc sống và tất cả chư pháp liên quan đến cuộc sống đều phải chịu sanh, diệt, vô thường. Thật vậy, trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp nào mà không có giới. Giới tuy có năm giới, mười giới, hay Bồ Tát Giới, vân vân, nhưng căn bản nhất vẫn là Ngũ Giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc. Trì giới thì không tạo tội. Giới như những chiếc lồng nhốt những tên trộm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát,

đạo, dâm, vọng. Trì giới là để tránh những hậu quả xấu ác do thân khẩu ý gây nên. Như vậy, trước khi gia công thực hành những nhiệm vụ khó khăn hơn, như tu tập thiền định, điều chánh yếu là chúng ta phải tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương, đặt hành động và lời nói trong giới luật. Người muốn hành thiền có kết quả thì trước tiên phải trì giữ ngũ giới căn bản không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống rượu cũng như những chất cay độc làm cho tâm thần buông lung phóng túng, không tỉnh giác. Định tức là Thiền Định, là phép luyện cho tâm được định tĩnh. Tương tự như “giới,” trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không tu luyện cho tâm định tĩnh. Định là phép tu tập nhờ đó người ta đi đến yên tịnh. Định giúp làm yên tĩnh những nhiễu loạn tinh thần. Thiền định (thu nhiếp những tư tưởng hỗn tạp) và trí tuệ (quán chiếu thấu suốt sự lý), giống như hai cánh tay, tay trái là thiền định, tay phải là trí tuệ. Phật tử chơn thuần nên luôn kiên định trong pháp tu chứ không nay vậy mai khác. Có người hôm nay tu Thiền, ngày mai nghe nói niệm Phật chắc chắn vãng sanh lưu xá lợi hay được công đức lớn lao, lại bỏ Thiền mà niệm Phật. Sau đó lại nghe nói trì chú thù thắng hơn liền bỏ niệm Phật mà trì chú. Những người như vậy sẽ tiếp tục thay đổi từ pháp môn này qua pháp môn khác, để rồi kết quả chẳng thành cái gì hết. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng định lực đối với người tu rất ư là cần thiết. Nếu chúng ta không có định lực, chắc chắn chúng ta sẽ không thành công trong tu tập. Ngoài ra, nếu chúng ta thiếu định lực thì đạo tâm không kiên cố, nên có thể dễ dàng bị ảnh hưởng bên ngoài chi phối khiến bị đọa lạc.

#### ***IV. Tu Tập Định Trong Thiền Tập Của Người Khất Sĩ:***

***Sơ Lược Về Tu Tập Định Trong Thiền Tập:*** Trong khi hành thiền chúng ta thường nghĩ rằng sự ồn ào, tiếng xe chạy, tiếng người nói, hình ảnh bên ngoài là những chướng ngại đến quấy nhiễu chúng ta khiến chúng ta phóng tâm, trong khi chúng ta đang cần sự yên tĩnh. Kỳ thật, ai quấy nhiễu ai? Có lẽ chính chúng ta là người quấy nhiễu chúng. Xe cộ, âm thanh vẫn hoạt động theo đường lối tự nhiên của chúng. Chúng ta quấy nhiễu chúng bằng những ý tưởng sai lầm của chúng ta, cho rằng chúng ở ngoài chúng ta. Chúng ta cũng bị dính chặt vào ý tưởng muốn duy trì sự yên lặng, muốn không bị quấy nhiễu. Phải học để thấy rằng chẳng có cái gì quấy nhiễu chúng ta cả, mà chính chúng ta đã ra ngoài để quấy nhiễu chúng. Hãy nhìn cuộc đời như một

tấm gương phản chiếu chúng ta. Khi tập được cách này thì chúng ta tiến bộ trong từng thời khắc, và mỗi kinh nghiệm của chúng ta đều làm hiển lộ chân lý và mang lại sự hiểu biết. Một cái tâm thiếu huấn luyện thường chứa đầy lo âu phiền muộn. Bởi thế chỉ một chút yên tịnh do thiền đem lại cũng dễ khiến cho chúng ta dính mắc vào đó. Đó là sự hiểu biết sai lầm về sự an tịnh trong thiền. Có đôi lúc chúng ta nghĩ rằng mình đã tận diệt được tham sân si, nhưng sau đó chúng ta lại thấy bị chúng tràn ngập. Thật vậy, tham đắm vào sự an tịnh còn tệ hơn là dính mắc vào sự dao động. Bởi vì khi dao động, ít ra chúng ta còn muốn thoát ra khỏi chúng; trong khi đó chúng ta rất hài lòng lưu giữ sự an tịnh và mong muốn được ở mãi trong đó. Đó chính là lý do khiến chúng ta không thể tiến xa hơn trong hành thiền. Vì vậy, khi đạt được hỷ lạc, bạn hãy tự nhiên, đừng dính mắc vào chúng. Dù hương vị của sự an tịnh có ngọt ngào đi nữa, chúng ta cũng phải nhìn chúng dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã. Hành thiền nhưng đừng mong cầu phải đạt được tâm định (tập chú tâm trong Thiền định) hay bất cứ mức độ tiến bộ nào. Chỉ cần biết tâm có an tịnh hay không an tịnh, và nếu có an tịnh thì mức độ của nó nhiều hay ít mà thôi. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự động phát triển. Phải có sự chú tâm kiên cố thì trí tuệ mới phát sanh. Chú tâm như bật đèn và trí tuệ là ánh sáng phát sanh do sự bật đèn đó. Nếu không bật đèn thì đèn sẽ không sáng, nhưng không nên phí thì giờ với cái bật đèn. Cũng vậy định tâm chỉ là cái chén trống không, trí tuệ là thực phẩm đựng trong cái chén ấy. Đừng dính mắc vào đối tượng như dính mắc vào một loại chú thuật. Phải hiểu mục tiêu của nó. nếu chúng ta thấy niệm Phật khiến chúng ta dễ chú tâm thì niệm Phật, nhưng đừng nghĩ sai lầm rằng niệm Phật là cứu cánh trong việc tu hành.

*Lời Chỉ Dạy Của Tổ Sư Minh Đăng Quang Về Sự Tu Tập “Định”*: Theo Tổ Sư Minh Đăng Quang, sự tu tập “định” tự nó không phải là cứu cánh của sự giải thoát. Định chỉ là phương tiện để đạt đến một cái gì đó vi diệu hơn, thường được coi là có tầm quan trọng sống còn, đó là tuệ (vipassana). Nói cách khác, định là phương tiện để đi đến chánh kiến, chi đầu tiên trong Bát Thánh Đạo. Mặc dù chỉ là phương tiện để đạt đến cứu cánh, định cũng đóng một vai trò quan trọng trong Bát Thánh Đạo, nó được xem như là sự thanh tịnh tâm, mà sự thanh tịnh tâm này được tạo ra nhờ sự lặng yên của năm triền cái. Nếu một người còn bị những thọ khổ bức bách, người ấy không thể

trông đợi sự định tâm. Nghĩa là chừng nào thân tâm chúng ta còn bị khổ sở vì đau đớn, thì không thể nào có được sự định tâm đúng nghĩa. Theo Kinh Tương Ưng Bộ, Đức Phật đã dạy: “Do không có khinh an, nên sống đau khổ. Do tâm đau khổ nên không có định tĩnh. Do tâm không định tĩnh, nên các pháp không hiện rõ.” Tuy nhiên, người tu tập thiền định nên luôn nhớ rằng “Định” là một trong ba mục tiêu của Thiền quán. Đây là định lực là năng lực hay sức mạnh phát sinh khi tâm được hợp nhất qua sự tập trung. Người đã phát triển định lực không còn nô lệ vào các đam mê, người ấy luôn làm chủ cả chính mình lẫn các hoàn cảnh bên ngoài, người ấy hành động với sự tự do và bình tĩnh hoàn toàn. Tâm của người ấy như trạng thái nước đã lắng trong và tĩnh lặng. Cũng theo Tổ Sư Minh Đăng Quang, giới đức trang nghiêm giúp phát triển định tâm. Ba chi cuối cùng của Bát Chánh Đạo là chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định, hợp thành nhóm định. Hành giả có thể ngồi lại trong một tịnh thất, dưới một cội cây hay ngoài trời, hoặc một nơi nào thích hợp khác để gom tâm chăm chú vào đề mục hành thiền, đồng thời không ngừng tinh tấn gội rửa những bợn nhơ trong tâm và dần dần triệt tiêu năm triền cái để định tâm vào một điểm. Trong khi Tổ dạy chúng rằng: Nầy thiện tri thức! Pháp môn của ta đây lấy định tuệ làm gốc, đại chúng chớ lầm nói định tuệ riêng. Định tuệ một thể không hai. Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của định. Ngay khi tuệ, định ở tại tuệ; ngay khi định, tuệ ở tại định. Nếu biết được nghĩa nầy tức là cái học định tuệ bình đẳng. Những người học đạo chớ nói trước định rồi sau mới phát tuệ, hay trước tuệ rồi sau mới phát định, mỗi cái riêng khác. Khởi cái thấy như thế ấy, thì pháp có hai tướng. Miệng nói lời thiện, mà trong tâm không thiện thì không có định tuệ, định tuệ không bình đẳng. Nếu tâm miệng đều là thiện, trong ngoài một thứ, định tuệ tức là bình đẳng. Tự ngộ tu hành không ở chỗ tranh cãi, nếu tranh trước sau tức là đồng với người mê, không dứt sự hơn thua, trở lại tăng ngã và pháp, không lia bốn tướng. Tổ lại nói thêm: “Nầy thiện tri thức! Định tuệ ví như cái gì? Ví như ngọn đèn và ánh sáng. Có ngọn đèn tức có ánh sáng, không đèn tức là tối, đèn là thể của ánh sáng, ánh sáng là dụng của đèn; tên tuy có hai mà thể vốn đồng một. Pháp định tuệ nầy lại cũng như thế.” Theo Phật giáo, giới là quy luật giúp chúng ta đề phòng phạm tội. Khi không sai phạm giới luật, tâm trí chúng ta đủ thanh tịnh để tu tập thiền định ở bước kế tiếp hầu đạt được định lực. Trí tuệ là kết quả của việc tu tập giới và định.

Nếu bạn muốn đoạn trừ tam độc tham lam, sân hận và si mê, bạn không có con đường nào khác hơn là phải tu giới và định hầu đạt được trí tuệ ba la mật. Với trí huệ ba la mật, bạn có thể tiêu diệt những tên trộm nầy và chấm dứt khổ đau phiền não. Huệ giúp loại trừ ảo vọng để đạt được chân lý. Nói cách khác, Huệ hay Bát Nhã là năng lực thâm nhập vào bản tánh của tự thể và đồng thời nó cũng là chân lý được cảm nghiệm theo cách trực giác. Tóm lại, tâm định ở mức độ cao là phương tiện để thành đạt trí tuệ hay tuệ minh sát. Tuệ bao gồm chánh kiến và chánh tư duy, tức là hai chi đầu trong Bát Chánh Đạo. Trí tuệ giúp chúng ta phá tan lớp mây mờ si mê bao phủ sự vật và thực chứng thực tướng của vạn pháp, thấy đời sống đúng như thật sự, nghĩa là thấy rõ sự sanh diệt của vạn hữu.

### ***V. Hành Giả Khất Sĩ & Như Lai Thanh Tịnh Thiên:***

Hành giả trong hệ phái Khất Sĩ luôn tu tập theo truyền thống của Đức Phật Thích Ca Chánh Pháp. Nghĩa là hai mươi sáu thế kỷ về trước đức Như Lai tu tập thiền định như thế nào thì hành giả khất sĩ cũng tu tập thế ấy. Như Lai Thanh Tịnh Thiên hay Thiên Như Lai theo phương cách tu tập Lục Độ Ba La Mật được dạy trong truyền thống kinh điển Đại thừa. Tất cả các trường phái Thiền, Tịnh Độ, hay Mật tông chỉ là những phương tiện, là những ngón tay chỉ trăng, chứ thật ra thật tánh nằm trong mỗi người. Đây là loại thiền định cao nhất mà các tín đồ Phật giáo Đại Thừa tu tập. Vị thiền giả đã thể chứng chân lý tự nội ẩn sâu trong tâm thức, nhưng vị ấy không say đắm với cái hạnh phúc đạt được ở đấy mà bước vào trong thế giới để thực hiện những hành động tuyệt vời của sự cứu độ vì hạnh phúc của chúng sanh. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, để hiểu Như Lai Thiên, học giả phải nghiên cứu về lịch sử pháp môn Thiền học của Phật. Khi nói về Như Lai Thiên, là ám chỉ sự hưng khởi của Tổ Sư Thiền qua sự xuất hiện của Bồ Đề Đạt Ma tại Trung Hoa vào năm 520. Trong Như Lai Thiên, trước tiên Đức Phật dạy về Tam Học: Tăng thượng Giới (adhi-sila), Tăng thượng Tâm (adhi-citta), và Tăng thượng Tuệ (Adhi-prajna). Trong Lục độ Ba La Mật, thiền định (samadhi) là một trong những yếu tố quan trọng nhất. Đức Phật còn dạy thiền như là căn bản của hành động (karma-sthana), như quán thập biến xứ, quán bất tịnh, quán vô thường, quán hơi thở, vân vân. Với Phật, hình như chủ đích của Thiền phải đạt đến trước hết là sự yên tĩnh của tâm, tức chỉ,

rồi sau mới là hoạt động của trí tuệ, tức quán. Cả Tiểu và Đại Thừa đều đồng ý về điểm này. Để phát triển ý tưởng nguyên thủy đó và áp dụng nó một cách rộng rãi, mỗi thừa lại chi tiết thêm những đối tượng của thiền định. Tuy nhiên, phương pháp thông thường để thực tập Như Lai Thiền là nguyên tắc chung cho tất cả các trường phái Phật giáo bao gồm cả Nam Tông, Bắc Tông và Khất Sĩ. Hành giả trước tiên phải sửa soạn tọa cụ cho đàng hoàng, rồi ngồi thẳng lưng, chân chéo kiết già, mắt khép vừa phải, không mở cũng không nhắm kín, và nhìn thẳng về phía trước từ 3 đến 7 thước. Hành giả phải ngồi thật ngay ngắn, nhưng thân mình vẫn có thể điều hòa theo hơi thở. Để điều hòa hơi thở, hành giả có thể đếm hơi thở ra và hơi thở vào kể là một, và từ từ đếm như vậy cho đến mười, không bao giờ nên đếm xa hơn mười. Tuy thân ngồi thẳng và an định, nhưng tâm hành giả vẫn có thể vọng động. Do đó mà hành giả phải quán sự bất tịnh của loài người qua bệnh, chết và sau khi chết. Khi đã sẵn sàng để quán tưởng, hành giả bắt đầu chú tâm vào mười biến xứ. Đây là một lối định tâm về những hiện tượng sai biệt vào một trong mười biến xứ, tức xanh, vàng, đỏ, trắng, đất, nước, lửa, gió, không và thức. Trong đó hành giả quán về một biến xứ cho đến khi màu sắc hay chất thể bị quán hiện rõ ràng trước mắt. Thí dụ như hành giả quán nước, thì cả thế giới chung quanh sẽ chỉ là dòng nước đang chảy.

### ***Practices In the Zen Tradition of the Mendicants***

#### ***I. The Dignity of a Mendicant:***

When Prince Siddhartha became an ascetics, a poor seeker of the truth, he began to look for a teacher who could show him the way to end all sufferings and afflictions. He wandered through the forests and spoke to all holy men he found there. Everywhere he went he was welcomed with respect. Even though he now wore ragged clothes and ate only the simple food he could beg, but he was respected wherever he came. One day, he was walking through Rajagriha, the capital of Magadha, he passed near the palace gate. One of the King Bimbisara's ministers saw him and immediately ran to report to the King: "Your Majesty, I have just seen a most unusual man in the city. He dressed in rags and begs his food from door to door, but I am sure he must be a

great person. His face is so strong and he walks with such dignity.” The king was very interested and asked that Siddhartha be brought before him. They talked together for a while and the King was very impressed by his intelligence, modesty and kind manner. Then the King suggested that the Prince settle in Rajagriha to help the king to rule the kingdom. But Siddhartha replied politely: “Your Majesty, thank you for your offer, I have already had the chance to rule a kingdom, but I refused because I just wanted to renounce the world to find the truth that I can help save people to end sufferings and afflictions.” The King bowed to Siddhartha to ask him to come back to teach him once Siddhartha did find the Truth. Even if Siddhartha failed, he was always welcome to return to Magadha. Sincere Buddhists should always remember that in cultivation we must realize the state of ‘taking the bliss of Zen as our food,’ that means we should let our sustenance come from Zen meditation. A person who is genuinely doing the work of meditation is no longer aware of heaven above, earth below, or people in between. He has merged completely with empty space. He no longer has any sense of self, others, living beings, or a life span.

## ***II. A Summary of Vietnamese Sangha Bhikshu Buddhist Sect:***

Vietnamese Sangha Bhikshu Buddhist Association, founded in 1944 by the Late Most Honourable One Minh Đăng Quang. The school was established in the special background of history, politics, culture, and society of Vietnam in the first half of the nineteenth century. Most Honourable One Minh Đăng Quang cleverly combined both doctrines from Theravada (Hinayana) and Mahayana to make the doctrine for the Vietnamese Sangha Buddhism. Not long after he founded The Vietnamese Sangha Buddhism, millions of followers followed him to practise. He was so famous; however, he suddenly disappeared in 1954. He was officially considered missing in 1954. After he disappeared, the Vietnamese Sangha Bhikshu Buddhism developed more quickly on a larger scale from all over the South Vietnam to North of Central Vietnam with millions more followers. In meditation practices, Vietnamese Mendicant Sect continues the Buddha’s Correct Dharma in cultivating “Disciplines-Concentration-

Wisdom”. Besides, Vietnamese Mendicant Sect keeps the Zen tradition of all Buddhas.

***III. Venerable Master Minh Dang Quang’s Teachings on the Roles of Disciplines-Meditation-Wisdom:***

“Disciplines-Concentration-Wisdom” are threefold training, or three studies or endeavors of the non-outflow, or those who have passionless life and escape from transmigration. If we do not hold the precepts, we can continue to commit offenses and create more karma; lacking trance power, we will not be able to accomplish cultivation of the Way; and as a result, we will not only have no wisdom, but we also may become more dull. Thus, every Buddhist cultivator (practitioner) must have these three non-outflow studies. Discipline wards off bodily evil, meditation calms mental disturbance, and wisdom gets rid of delusion and proves the truth. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. Obviously, all these three are needed for any Buddhist. But after the Buddha, as time went on, the Triple Discipline was split into three individual items of study. The observers of the rules of morality became teachers of the Vinaya; the yogins of meditation were absorbed in various samadhis and became Zen Masters; those who pursued Prajna became philosophers or dialecticians. According to Venerable Master Minh Dang Quang, the threefold study of “Precept-Concentration-Wisdom” completely encloses itself in the Eightfold Noble Path is eight main roads that any Buddhist must tread on in order to achieve enlightenment and liberation. Sincere Buddhists should always remember that even the higher practice of calming concentration or samadhi does not assure and place us in an ultimate position of enlightenment, for defilements or latent tendencies are not totally removed yet. We only calm them down temporarily. At any moment they may re-appear when circumstances permit, and poison our mind if we don’t always apply right effort, right mindfulness, and right concentration in our own cultivation. As we still have impurities, we are still impacted by unwholesome impulses. Even though we have



gained the state of calm of mind through concentration or samadhi, but that state is not an absolute state of purity. Thus the efforts to develop concentration never an end itself to a Buddhist cultivator. The most important thing for any Buddhist cultivator here is to develop his “Insight” for only “insight” can help us eliminating perversions and destroying ignorance, and to advance on the Path of Enlightenment and Liberation. The path of liberation includes Virtue, Concentration, and Wisdom, which are referred to in the discourses as the “Threefold Training” (Tividha-sikkha) and none of them is an end in itself; each is a means to an end. One can not function independently of the others. As in the case of a tripod which falls to the ground if a single leg gives away, so here one can not function without the support of the others. These three go together supporting each other. Virtue or regulated behavior strengthens meditation and meditation in turn promotes Wisdom. Wisdom helps one to get rid of the clouded view of things, to see life as it really is, that is to see life and all things pertaining to life as arising and passing away. As a matter of fact, in Buddhism, there is no so-called cultivation without discipline, and also there is no Dharma without discipline. Although there are the Five Precepts, the Ten Precepts, the Bodhisattva Precepts, and so on, the Five Precepts are the most fundamental. They are: do not kill, do not steal, do not engage in sexual misconduct, do not engage in false speech, and do not consume intoxicants. If one can hold the precepts, one will not make transgressions. Precepts are considered as cages to capture the thieves of greed, anger, stupidity, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lust, and lying. Learning by the commandments or prohibitions, so as to guard against the evil consequences of error by mouth, body or mind. Therefore, it is essential for us to discipline ourselves in speech and action before we undertake the arduous task of training our mind through meditation. If you wish to be successful in meditation practice, you should try to observe at least the five basic precepts of morality, abstinence from killing, stealing, illicit sexual indulgence, speaking falsehood and from taking any liquor, including narcotic drugs that cause intoxication and heedlessness. Samadhi refers to Dhyana, meditation, trance, or training the mind. In the same manner as in above mentioned, in Buddhism, there is no so-called cultivation without concentration, or training the mind. Meditation is the exercise

to train oneself in tranquilization. Meditation (training the mind) calms mental disturbance. Meditation and wisdom, two of the six paramitas; likened to the two hands, the left meditation, the right wisdom. Sincere Buddhists should always be firm in the method of cultivation, not to change the method day after day. Some undetermined Buddhists practice meditation today, but tomorrow they hear that reciting the Buddha's name will easily be reborn in the Pure Land with a lot of relics and have a lot of merit and virtue, so they give up meditation and start reciting the Buddha's name. Not long after that they hear the merit and virtue of reciting mantras is supreme, so they stop reciting the Buddha's name and start reciting mantras instead. Such people will keep changing from one Dharma-door to another Dharma-door, so they end up achieving nothing. Sincere Buddhists should always remember that "Power of Concentration" is extremely important in our cultivation. If we have no Power of Concentration, we will surely have no success in our cultivation. Furthermore, if we do not have sufficient power of concentration, we will surely lack a firm resolve in the Way, external temptations can easily influence us and cause us to fall.

#### ***IV. Learning Concentration in Meditation of the Mendicants:***

*A Summary of Learning Concentration in Meditation:* In our meditation, we think that noises, cars, voices, sights, and so forth, are distractions that come and bother us when we want to be quiet. But who is bothering whom? Actually, we are the ones who go and bother them. The car, the sound, the noise, the sight, and so forth, are just following their own nature. We bother things through some false idea that they are outside of us and cling to the ideal of remaining quiet, undisturbed. We should learn to see that it is not things that bother us, that we go out to bother them. We should see the world as a mirror. It is all a reflection of mind. When we know this, we can grow in every moment, and every experience reveals truth and brings understanding. Normally, the untrained mind is full of worries and anxieties, so when a bit of tranquility arises from practicing meditation, we easily become attached to it, mistaking states of tranquility for the end of meditation. Sometimes we may even think we have put an end to lust or greed or hatred, only to be overwhelmed by them later on. Actually, it is worse to be caught in calmness than to be stuck in agitation, because at least

we will want to escape from agitation, whereas we are content to remain in calmness and not go any further. Thus, when extraordinarily blissful, clear states arise from insight meditation practice, do not cling to them. Although this tranquility has a sweet taste, it too, must be seen as impermanent, unsatisfactory, and empty. Practicing meditation without thought of attaining absorption or any special state. Just know whether the mind is calm or not and, if so, whether a little or a lot. In this way it will develop on its own. Concentration must be firmly established for wisdom to arise. To concentrate the mind is like turning on the switch, there is no light, but we should not waste our time playing with the switch. Likewise, concentration is the empty bowl and wisdom is the food that fills it and makes the meal. Do not be attached to the object of meditation such as a mantra. Know its purpose. If we succeed in concentrating our mind using the Buddha Recitation, let the Buddha recitation go, but it is a mistake to think that Buddha recitation is the end of our cultivation.

*Venerable Master Minh Dang Quang's Teachings on the Development of Concentrative Calmness:* According to Venerable Master Minh Dang Quang, the development of concentrative calmness itself is never an end of the deliverance. It is only a means to something more sublime which is of vital importance, namely insight (vipassana). In other words, a means to the gaining of Right Understanding, the first factor of the Eightfold Noble Path. Though only a means to an end, it plays an important role in the Eightfold Noble Path. It is also known as the purity of mind (citta-visuddhi), which is brought about by stilling the hindrances. A person who is oppressed with painful feeling can not expect the purity of mind, nor concentrative calm. It is to say that so long as a man's body or mind is afflicted with pain, no concentrative calm can be achieved. According to the Samyutta Nikaya, the Buddha taught: "The mind of him who suffers is not concentrated." However, Zen practitioners should always remember that "Concentration" is one of the three aims of meditation. This is the power or strength that arises when the mind has been unified and brought to one-pointedness in meditation concentration. One who has developed the power of concentration is no longer a slave to his passions, he is always in command of both himself and the circumstances of his life, he is able to move with perfect freedom and

equanimity. His mind becomes like clear and still water. Also according to Venerable Master Minh Dang Quang, virtue aids the cultivation of concentration. The first three factors of the Noble Eightfold Path, right effort, right mindfulness and right concentration, form the concentration group. This called training in concentration or samadhi-sikkha. Progressing in virtue the meditator practices mental culture, Seated in cloister cell, or at the foot of a tree, or in the open sky, or in some other suitable place, he fixes his mind on a subject of meditation and by unceasing effort washes out the impurities of his mind and gradually gains mental absorption by abandoning the five hindrances. While the Sixth Patriarch instructed the assembly: “Good Knowing Advisors, this Dharma-door of mine has concentration and wisdom as its foundation. Great assembly, do not be confused and say that concentration and wisdom are different. Concentration and wisdom are one substance, not two. Concentration is the substance of wisdom, and wisdom is the function of concentration. Where there is wisdom, concentration is in the wisdom. Where there is concentration, wisdom is in the concentration. If you understand this principle, you understand the balanced study of concentration and wisdom. Students of the Way, do not say that first there is concentration, which produces wisdom, or that first there is wisdom, which produces concentration: do not say that the two are different. To hold this view implies a duality of dharma. If your speech is good, but your mind is not, then concentration and wisdom are useless because they are not equal. If mind and speech are both good, the inner and outer are alike, and concentration and wisdom are equal. Self-enlightenment, cultivation, and practice are not a matter for debate. If you debate which comes first, then you are similar to a confused man who does not cut off ideas of victory and defeat, but magnifies the notion of self and dharmas, and does not disassociate himself from the four makrs. The Patriarch added: “Good Knowing Advisors, what are concentration and wisdom like? They are like a lamp and its light. With the lamp, there is light. Without the lamp, there is darkness. The lamp is the substance of the light and the light is the function of the lamp. Although there are two names, there is one fundamental substance. The dharma of concentration and wisdom is also thus.” According to Buddhism, precepts are rules which keep us from committing offenses. When we are able to refrain from

committing offenses, our mind is pure to cultivate meditation in the next step to achieve the power of concentration. The resulting wisdom, or training in wisdom. If you want to get rid of greed, anger, and ignorance, you have no choice but cultivating discipline and samadhi so that you can obtain wisdom paramita. With wisdom paramita, you can destroy these thieves and terminate all afflictions. Wisdom (training in wisdom). In other words, Wisdom or Prajna is the power to penetrate into the nature of one's being, as well as the truth itself thus intuited. In short, high concentration is the means to the acquisition of wisdom or insight. Wisdom consists of right understanding and right thought, the first two factors of the path. This is called the training in wisdom or panna-sikkha. Wisdom helps us get rid of the clouded view of things, and to see life as it really is, that is to see life and things pertaining to life as arising and passing.

***V. Zen Practitioners in the Mendicant Sect and the Tathagata Zen:***

Zen practitioners in the Mendicant Sect always cultivate in accordance the Buddha's Correct Dharma. It is to say whatever path the Buddha cultivated twenty six centuries ago, the mendicants strictly follow His path. Tathagata Zen follows the methods and the six paramitas taught in Mahayana sutras. All schools of Buddhism, whether Patriarchal Zen (Thiền Tông) or Pure Land (Tịnh Độ) or Tantrism (Mật tông) are merely expedients "Fingers pointing to the moon." The true mind inherent in all sentient beings. One of the four Dhyanas. This is the highest kind of Dhyana practiced by the Mahayana believers of Buddhism. The practitioner has realized the inner truth deeply hidden in the consciousness, yet he does not remain intoxicated with the bliss thereby attained, he goes out into the world performing wonderful deeds of salvation for the sake of other beings. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, to understand Tathagata meditation, one must study the history of the meditative teaching of the Buddha. When we speak of the Tathagata meditation, we presuppose the rise of patriarchal meditation by the advent of Bodhidharma in China in 520 A.D. In Tathagata meditation, the Buddha first taught the Threefold Basis of Learning (trisiksa): Higher Discipline (adhi-sila), Higher meditation (adhi-citta), and

Higher Wisdom (adhi-prajna). In the sixfold perfection of wisdom, concentration (samadhi) is one of the most important factors. The Buddha further taught meditation as the 'basis of action' (karma-sthana), such as meditation on the ten universal objects, on impurity, on impermanence, on breaths, etc. The object of meditation with the Buddha seems to have been to attain first, tranquility of mind, and then activity of insight. This idea is common to both Hinayana and Mahayana. To intensify the original idea and to apply it extensively, each school seems to have introduced detailed items of contemplation. However, ordinary method of practicing Tathagata Zen is common to all Buddhist schools including Theravada, Mahayana as well as the Mendicant Sect. Arrange your seat properly, sit erect, cross-legged, and have your eyes neither quite closed nor quite open, looking three to seven meters ahead. You should sit properly but your body will move on account of your breaths. To correct such movement, count your in-breath and out-breath as one and slowly count as far as ten, but never beyond ten. Although your body may become upright and calm, your thought will move about. You must therefore meditate upon the impurity of human beings in illness, death and after death. When you are well prepared to contemplate, you will begin to train yourself by concentration on the ten universals. This is a meditative unification of diverse phenomena into one of the ten universals, that is, blue, yellow, red, white, earth, water, fire, air, space, consciousness. In this you must meditate upon the universe until it becomes to your eyes one wash of a color or one aspect of an element. If you meditate upon water, the world around you will become only running water.

## *Chương Năm Mươi Bảy*

### *Chapter Fifty-Seven*

#### *Thiền Tọa*

##### ***I. Tổng Quan Về Tọa Thiền:***

Thực hành thiền bằng cách ngồi hít thở rồi đếm từ một đến mười, rồi đếm ngược lại, vân vân. Đây chỉ là một trong nhiều phương pháp hành thiền. Nó chỉ có thể được thực hành khi bạn đang ngồi, nhưng khi bạn đang lái xe, đang nói chuyện, đang xem truyền hình, đang làm việc hoặc đang chơi đùa, vân vân, thì làm sao có thể đếm hơi thở được? Nên nhớ! Tọa thiền chỉ là một phần nhỏ trong thực tập thiền quán mà thôi. Chân thiết nghĩa của tọa thiền là cắt đứt dòng suy tưởng và giữ cho tâm không còn dong ruổi nữa. Hành giả nên luôn nhớ về phương pháp ‘trước khi suy nghĩ’ trong mọi sinh hoạt hằng ngày. ***Tọa Thiền Là Phương Pháp Tu Tập Thiết Yếu Của Thiền Tông:*** Ngồi trong tư thế thiền định. Chữ “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Kỳ thật, thiền không cần đến một tư thế đặc biệt nào cả. Ở trình độ cao, thiền được thực tập ngay trong tất cả những sinh hoạt, từ đi, đứng, làm việc, lái xe, vân vân. Trong lịch sử nhà Thiền, có nhiều vị thiền sư đã đạt được giác ngộ trong lúc rửa chén, nấu nướng, gánh nước, hay kiếm củi. Vì vậy làm cái gì chúng ta cũng đều làm với cái tâm tập trung, ấy là thiền. Nếu tâm được kiểm soát và hành giả luôn tỉnh thức trong mọi hành động, thì rửa chén cũng trở thành cỗ xe đưa chúng ta đến tự chứng được. Tuy nhiên, tọa thiền là phương cách tu tập tôn giáo chính yếu trong các truyền thống nhà Thiền. Thiền cũng được xem như là phương tiện tiên khởi mà hành giả đạt được chứng ngộ và trong hầu hết các thiền viện người ta thực tập mỗi ngày vài tiếng đồng hồ. Lý tưởng là thực tập tọa thiền trong trạng thái tâm không vướng mắc, không cố gắng, và cũng không tập trung vào một vật gì. Sự tu tập dựa vào khái niệm tất cả chúng sanh đều đã là Phật, nên trong lúc tu tập “tọa thiền” người ta cố buông bỏ tất cả những khái niệm đã được kết tập từ trước cũng như những suy nghĩ phân tích để cho cái Phật tánh này được hiển lộ một cách tự động. Khi tọa thiền hành giả phải luôn nhẫn nại, phải học cách chịu đau nơi lưng và nơi

chân, vì khi mới bắt đầu tọa thiền chúng ta chưa quen với cách ngồi nên chúng ta cảm thấy đau và khó chịu nơi lưng và chân. Cách duy nhất để vượt qua là chúng ta phải kiên nhẫn mà thôi. Ngoài ra, chúng ta không nên hy vọng bất cứ thứ gì khi tọa thiền, ngay cả việc hy vọng giác ngộ vì ngay cái tư tưởng về hy vọng giác ngộ tự nó đã là một tư tưởng nhiễm ô. Chúng ta không thể nào thiền vài giờ, hoặc thiền hôm nay rồi ngày mai thành Phật được. Như vậy trong khi ngồi thiền, đừng trông mong bất cứ thứ gì, đừng trông mong có kết quả mau mắn trong việc tọa thiền. **Mọi Người Đều Có Quả Chứng Sẵn Có:** Hai Thiền phái lớn là tông Tào Động và Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy cứ ngồi và tập trung tâm ý vào bản chất của tâm, tông này còn nhấn mạnh về “quả chứng sẵn có”, đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Thay vì luôn cố gắng để thành đạt một cái gì đó, thì tông Tào Động khuyên chúng ta hãy tự coi mình là cái đó và hãy ý thức về nó. Sự tĩnh lặng và tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất được phát triển qua tọa thiền trong tông Tào Động. Tông này tin rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng ngộ viên mãn, nên sự tu tập về trí tuệ đặc biệt liên hệ tới sự ý thức hoàn toàn về thân trong tư thế ngồi trong từng giây phút. Tông Lâm Tế xử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau, và mỗi công án có những mục đích khác nhau. Nhưng một cách căn bản, những nan đề ngắn như “Cái gì là bản lai diện mục của người khi cha mẹ người chưa sinh ra?” hay “Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?” thách thức quan niệm thông thường của con người về quan hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép lý luận để hiểu về công án, nhưng chân ngộ vượt ra ngoài những giải thích của ngôn từ, và tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người. Điểm then chốt của việc quán chiếu công án không phải là để tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, công án nhằm chống lại những khái niệm có sẵn trong trí óc của con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực và cảm nhận thông thường của con người không thể nào hiểu được nghĩa của công án, vì thế mà công án được dùng để đánh thức một tâm thức đang yên ngủ. Một tâm thức hời hợt và giả tạo bên ngoài không thể nào trả lời được một công án, chỉ có tuệ quán sâu sắc mới làm được chuyện này mà thôi. Hành giả của tông Lâm Tế đạt được sự tĩnh trú bằng cách tập trung tâm ý vào một công án và đạt được tuệ giác đặc



biệt để trả lời cho công án này. **Thiền Tâm:** Thiền là một trong những nghệ thuật đập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Hành giả phải ngồi thiền là ngồi cho tới lúc trong không có thân tâm, ngoài không có thế giới, xa gần đều trống rỗng, nghĩa là đạt đến chỗ không có ngã tướng, không có nhân tướng, không có chúng sanh tướng, không có thọ giả tướng. Lúc đó tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, tâm vị lai cũng không có.

## ***II. Cách Hay Nhất Để Điều Phục Tâm Mình Vẫn Là Tọa Thiền:***

Mọi người đều nhận thấy rằng tự bắt mình ngồi thiền mỗi ngày là khó khăn. Chúng ta thường tìm đủ mọi cách để khỏi phải ngồi thiền. Tuy nhiên, ứng dụng thiền quán trong cuộc sống hằng ngày lại càng khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở sở, ở nhà, ở trường, hay tại bất cứ công việc nào, nếu chúng ta luôn kiểm soát được tâm mình, luôn hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, hoặc nếu chúng ta có thể là điều ta làm, đó là chúng ta đang thiền quán vậy. Như vậy, chúng ta có thể thiền quán trong mọi sinh hoạt, nhưng cách hay nhất để điều phục tâm mình vẫn là tọa thiền. Trong truyền thống nhà Thiền, có hai cách ngồi, kiết già và bán già. Thế ngồi kiết già là đặt mỗi bàn chân lên trên đùi bên kia. Thế bán già là đặt một bàn chân lên đùi kia, còn bàn chân kia nằm trên mặt đất. Tuy nhiên, nếu thế ngồi bán già hãy còn quá khó, người mới tập thiền có thể hạ bàn chân xuống khỏi đùi, đặt xuống đất ngay phía trước chân kia, hai cổ chân sát với nhau. Hai đầu gối chạm sát xuống nền nhà và càng xa nhau càng tốt. Gối ngồi thiền cao sẽ giúp cho hai đầu gối đạt đến vị thế đúng dễ dàng hơn. Nếu hành giả không thể ngồi trên sàn, thì có thể ngồi trên ghế. Điểm quan trọng nhất trong khi ngồi thiền là giữ cho thân thẳng thớm, vững vàng và thoải mái. Hành giả không nên để cho thân mình ngã nghiêng qua bên phải hay bên trái, gục ra phía trước hay ngã bật ra phía sau, mà phải giữ cho thân thẳng thớm. Khi thân đã được vững chắc nhờ ngồi đúng thế, thì tâm cũng sẽ được an định, và nhờ tâm an định mà hành giả có thể thực tập tinh thần định tĩnh dễ dàng. Khi thân đã thẳng thớm, hai bàn tay được đặt trong lòng, bàn tay trái bên trên bàn tay phải; cả hai bàn tay đều được đặt gần bụng dưới.

Hai ngón tay cái chạm vào nhau ở phía trên, tạo nên một vòng tròn rộng. Vòng tròn rộng này có ý nghĩa là lúc hành thiền, trong khi hai bàn tay đều rộng không thì tâm của chúng ta cũng rộng không. Hai bàn tay không nắm giữ thứ gì và tâm cũng không nắm giữ thứ gì. Tâm luôn giữ trong trạng thái rộng. Hành giả không suy nghĩ về quá khứ và tương lai, cũng không lo cho hoàn cảnh bên ngoài, mà chỉ ngồi thiền với chính mình ngay đây và bây giờ. Khi ngồi quán tưởng một mình, mình có thể hé mắt nhìn xuống phía trước khoảng một thước. Nếu ngồi trong nhóm, tốt nhất là nên nhắm mắt lại để tránh bị lo ra. Lưỡi nên chạm vào đóc giọng (phần vòm phía trên trong miệng) để cho nước miếng không chảy ra quá nhiều. Điều quan trọng nhất trong thiền quán là điều tâm, khiến cho tâm trở về lại tánh tự nhiên của nó là yên và tĩnh. Để điều tâm, phương pháp đầu tiên và có hiệu quả nhất là tỉnh giác với hơi thở. Thở theo truyền thống nhà Thiền khác với lối thở Du Già, theo đó hành giả du già hít thật sâu và giữ hơi lại thật lâu. Trong khi với Thiền, thiền giả chỉ hít vào và thở ra nhẹ nhàng và tự nhiên, nhưng lúc nào cũng ý thức được hơi thở của mình. Hành giả không để cho tâm mình dong ruổi đó đây. Hành giả cột tâm vào chỗ này và bây giờ của hiện thực. Khi hành giả hít vào và thở ra xong một lần thì đếm một; khi xong vòng thứ hai thì đếm hai; cứ thế mà đếm cho tới mười. Rồi đếm ngược trở lại từ mười xuống một. Phương pháp này rất giản dị trên lý thuyết, nhưng không dễ thực hành. Khi thực hành, nhiều lúc chúng ta thấy tâm mình dong ruổi khỏi đề mục hành thiền. Có thể chúng ta đang đếm “một, rồi không biết đến mấy? Hai, suy nghĩ không biết mình phải làm gì cho bữa ăn chiều? Ba, cảm thấy lo quá vì khi đi làm về mình chưa khóa cửa xe, vân vân và vân vân.” Khi tâm dong ruổi, hành giả chỉ nên buông những vọng niệm và chú tâm trở lại vào hơi thở, chỉ thở vào và thở ra, hoàn toàn tỉnh giác với việc mình làm. Chỉ đếm hơi thở và không làm gì khác.

### ***III. Năm Giai Đoạn Tu Tập Tọa Thiền:***

Trong Thiền tông, thực nghiệm cần thiết hơn cả. Và muốn đạt được thực nghiệm, nghĩa là đạt được giác ngộ và thực chứng Niết Bàn, thực hành là cần thiết. Chúng ta không thể đi đến đâu cả nếu chúng ta không chịu thực hành. Hòa Thượng Thích Giác Nhiên đã giảng về Pháp Môn Tọa Thiền như sau: Lý thuyết và thực hành của Thiền Phật giáo quá mênh mông nên không cách gì thực tập hết được. Tuy nhiên,

nói chung hành giả tọa thiền đều trải qua năm giai đoạn sau đây: **Giai Đoạn Thứ Nhất Là Đếm Thấy Và Nghe Hơi Thở:** Trong thiền quán, chúng ta đếm, thấy và nghe hơi thở. Trong khi hơi thở được quán sát bằng mắt nhắm, hành giả cố lắng nghe tiếng thở mà không gây ra tiếng động, mắt hơi nhắm lại, nhưng mắt tâm cố nhìn vào hơi thở vào thở ra của mình. Không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến thứ gì khác ngoài hơi thở. Hành giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này làm tăng kinh nghiệm thiền quán và giúp chúng ta cắt đứt tâm phân biệt. Hành giả ngồi ở tư thế bình thường, rồi thở nhẹ và tự nhiên. Hành giả không có thứ gì trong tâm ngoài việc đếm hơi thở, hành giả không thấy gì ngoài hơi thở, hành giả cũng không nghe gì ngoài hơi thở. Chăm chú vào hơi thở, tỉnh giác với hơi thở, cảm xúc và sống trong hơi thở, chứ không có thứ gì khác. Nói cách khác, chúng ta phải là cái mà chúng ta đang làm. Đếm hơi thở, tập trung đếm hơi thở vào và thở ra từ 1 đến 10. Rồi tiếp tục đếm lại. Nếu bị đứt vì ngoại cảnh chi phối, đừng lo, cứ đếm trở lại từ 1 đến 10. Cứ đếm hơi thở cho đến khi nào không còn nhu cầu đếm nữa. Lý do tại sao chúng ta cần nên đếm hơi thở vì sự hô hấp đã giúp rất nhiều trong việc làm giảm bớt gánh nặng cho hệ thần kinh giao cảm của con người. Thường thì người ta hay lấy bộ ngực làm trọng tâm cho việc hô hấp, còn thiền giả thì tập thở sâu, nghĩa là dời cái trọng tâm này xuống tới phần bụng dưới. Tuy nhiên, việc dời trọng tâm hô hấp từ ngực xuống bụng không phải là việc của đôi ngày đôi bữa. Nếu không khéo, hành giả có thể mang bệnh về hô hấp. Nếu không dời được trọng tâm xuống phần bụng dưới, cách hay nhất là cứ thở tự nhiên và tiếp tục tập trung vào hơi thở. Hành giả không nên vì mong cầu có kết quả nhanh chóng mà tự ép mình quá đáng, ngược lại nên phải bảo trì hô hấp bình thường, nhưng cố gắng thực tập đều đặn là được. Sau một thời gian thực tập thường xuyên, tự nhiên hơi thở của bạn sẽ dài ra và chậm lại, nghĩa là bạn đã có khả năng thở thật sâu tới tận đan điền (bụng dưới). **Giai Đoạn Thứ Nhì Là Để Tâm Hợp Nhất Với Hơi Thở:** Khi không còn nhu cầu đếm hơi thở nữa, có thể nói là tâm trí bạn đã hợp nhất với hơi thở. Lúc này bạn sẽ cảm thấy không khí mà bạn hít vào phổi như tràn lan khắp châu thân, ngay cả nơi cọng lông sợi tóc của bạn. Lúc này tâm trí bạn trở nên tĩnh lặng và thanh thoát. **Giai Đoạn Thứ Ba Là Đặt Tâm Ngay Trên Sóng Mũi Và Quên Đi Việc Đếm Hơi Thở:** Ở giai đoạn này, bạn hoàn toàn quên hết việc đếm hơi thở và đặt tâm ngay

trên sóng mũi. Bạn sẽ cảm thấy cực kỳ tịnh lặng và quân bình. Thân tâm bạn như giảm xuống mức không giống như một chiếc lá đang từ từ rơi xuống đất. Đây là trạng thái tam ma địa hay đại định trong Thiền Na. Tuy nhiên, bạn không nên bám víu vào trạng thái này dù nó tạo cho bạn một cảm giác thật là tuyệt vời, nhưng hãy coi chừng. ***Giai Đoạn Thứ Tư Là Cảnh Giác Quan Sát Hơi Thở Vi Tế & Phân Tích Ngũ Uẩn:*** Ở giai đoạn thứ tư bạn nên cảnh giác quan sát hơi thở nhẹ nhàng của bạn và phân tích ngũ uẩn của thân này. Sự phân tích này giúp bạn giảm thiểu vọng niệm cho đến khi đạt được vô niệm. Sự phân tích này cũng khiến bạn nhận chân ra rằng tất cả những thứ đó (ngũ uẩn) đều là giả tạm và hư ảo chứ không có tự tánh. Cứ tiếp tục nhận chân như vậy, tâm trí sẽ thể nghiệm được sự hư ảo của tự ngã. Rồi thì tự nhiên bạn phát giác ra rằng sự tồn tại của mình từ trước đến giờ chẳng qua chỉ là sự tích tụ của một chuỗi dài vọng niệm và phiền não, và những thứ này không phải là con người đích thực của bạn. Con người đích thực của bạn hay bản lai diện mục của bạn cùng với tất cả mọi sự vật khách quan không thể chia cắt được (nghĩa là không có một tự ngã độc lập và trường tồn). ***Giai Đoạn Thứ Năm Là Tâm Sẽ Tự Nhiên Trở Về Trạng Thái Vô Nhiễm Hay Bản Tâm Thanh Tịnh:*** Sau khi trải qua bốn giai đoạn kể trên, tâm bạn lúc này tự nhiên được đưa trở về trạng thái vô nhiễm ban đầu hay bản tâm thanh tịnh. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả những gì bạn đã kinh qua đều có tính chất nhị nguyên vì hãy còn tâm này và vật này tương ứng nhau. Dứt bỏ được tánh lưỡng phân này bạn sẽ thể nghiệm được tánh “Không” ngay trên thân tâm của bạn. Tuy nhiên, để kết luận, tôi xin chân thành nhắc bạn về tính thực tiễn của Thiền Na: Những gì bạn vừa đọc được trong quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” đều không phải là Thiền. Thiền là những gì mà bạn phải học hỏi và kinh qua bằng chính kinh nghiệm của bạn. Nếu không thì quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” này chỉ là những trang giấy lộn làm cho tâm thức vốn dĩ đã tạp nhạp của bạn thêm tạp nhạp hơn, chẳng những không giúp gì được cho bạn mà còn cô phụ tấm lòng nhiệt thành muốn đạt thành kết quả từ Thiền tập của bạn.

#### ***IV. Tọa Thiền Theo Đại Sư Thân Tú Hay Ý Tưởng Của “Ngôi Thiên” Từ Trước Thời Huệ Năng:***

Nói chung, cho đến thời Huệ Năng, người ta vẫn nghĩ rằng Phật tánh hiện trong tất cả vạn hữu thì thanh tịnh và không ô nhiễm theo

cách như thế. Do đó việc làm hằng ngày của hành giả cốt yếu là hướng dẫn lấy tự tánh mình, tánh thanh tịnh xưa nay. Nghĩa là sự thiền định của hành giả có khuynh hướng làm sáng tỏ cái gương tâm trong ấy hành giả hy vọng thấy được tự tánh thanh tịnh của mình. Loại thiền định này gọi là tĩnh. Kiểu mặc chiếu hay sự chiêm nghiệm tánh thanh tịnh của Tâm. Khán tịnh hay để mắt xem cái tịnh không gì khác hơn là sự im lặng chiêm nghiệm về tự tánh hay tự ngã. Thần Tú đại sư rõ ràng đã nhiệm nặng tính cách tịch mặc khi ngài dạy kiểu phản tỉnh này qua bài kệ sau đây:

Thân thị Bồ đề thọ,  
 Tâm như minh cảnh đài  
 Thời thời thường phát thức,  
 Vật xử nhạ trần ai.  
 (Thân là cây Bồ Đề,  
 Tâm như đài gương sáng  
 Luôn luôn siêng lau chùi  
 Chớ để dính bụi bặm).

#### ***V. Tọa Thiền Theo Lục Tổ Huệ Năng:***

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, chương thứ năm, Lục Tổ dạy chúng rằng: “Pháp môn tọa thiền này vốn không chấp nơi tâm, cũng không chấp nơi tịnh, cũng chẳng phải chẳng động. Nếu nói chấp tâm, tâm vốn là vọng; biết tâm như huyền nên không có chỗ để chấp vậy. Nếu nói chấp tịnh, tánh người vốn là tịnh, bởi vì vọng niệm che đậy chơn như, chỉ cần không có vọng tưởng thì tánh tự thanh tịnh. Khởi tâm chấp tịnh trở lại sanh ra cái tịnh vọng. Vọng không có chỗ nơi, chấp ấy là vọng; tịnh không có hình tướng trở lại lập tướng tịnh, nói là công phu, người khởi kiến giải này là chướng tự bản tánh trở lại bị tịnh trói. Nầy thiện tri thức! Nếu người tu hạnh bất động, chỉ khi thấy tất cả người, không thấy việc phải quấy, tốt xấu, lỗi lầm của người tức là tự tánh bất động. Nầy thiện tri thức! Người mê thân tuy bất động, mở miệng liền nói việc phải quấy, hay dở, tốt xấu của người, tức là cùng đạo đã trái nhau, chấp tâm, chấp tịnh tức là chướng đạo. Tổ lại dạy chúng rằng: “Nầy thiện tri thức! Sao gọi là tọa thiền? Trong pháp môn này không chướng không ngại, ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là tọa, trong thấy tự tánh chẳng động gọi là thiền. Nầy thiện tri thức, sao gọi là thiền định? Ngoài lia tướng là thiền, trong

chẳng loạn là định. Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm tức loạn; ngoài nếu lìa tướng, tâm tức chẳng loạn. Bản tánh tự tịnh tự định, chỉ vì thấy cảnh, suy nghĩ cảnh tức là loạn; nếu thấy các cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định vậy. Nầy thiện tri thức! Ngoài lìa tướng tức là thiền, trong chẳng loạn tức là định, ngoài thiền trong định, ấy gọi là thiền định. Kinh Bồ Tát Giới nói: “Bản tánh của ta vốn tự thanh tịnh. Nầy thiện tri thức! Trong mỗi niệm tự thấy được bản tánh thanh tịnh, tự tu, tự hành, tự thành Phật đạo.”

Bồ đề bốn vô thọ,  
 Minh cảnh diệt phi đài,  
 Bản lai vô nhất vật,  
 Hà xứ nhạ trần ai ?  
 (Bồ đề vốn không cây,  
 Gương sáng cũng chẳng đài,  
 Xưa nay không một vật,  
 Chỗ nào dính bụi bặm?).

Sự xác định này hoàn toàn của Huệ Năng, dù cuối cùng đây là tư tưởng nằm trong Bát Nhã, nhưng Huệ Năng đã tạo ra một cuộc cách mạng về thực tập thiền quán, mang truyền thống đích thực Phật giáo và bảo vệ tinh thần đầu tiên của Tổ Bồ Đề Đạt Ma.

## ***VI. Những Khác Biệt Về Giáo Pháp Của Thân Tú và Huệ Năng:***

Sự bất đồng giữa giáo thuyết về Thiền của Thân Tú và Huệ Năng ở chỗ Thân Tú chủ trương trước phải tập định rồi sau mới phát huệ (thời thời thường phát thức, vật xử nhạ trần ai). Nhưng theo chủ trương của Huệ Năng thì Định và Huệ có mặt đồng thời. Định và Huệ chỉ là một vì theo kinh Niết Bàn nếu thừa Định mà thiếu Huệ ấy là thêm vô minh, khi thừa Huệ mà thiếu Định ấy là thêm tà kiến. Nhưng khi Định Huệ bằng nhau, người ta có thể nói là thấy trong Phật Tánh. Chính vì vậy mà trong các bài pháp, Huệ Năng luôn chứng minh quan niệm nhất thể giữa Định và Huệ của mình: “Này các bạn hữu, cái căn bản trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các bạn chớ để bị mê hoặc mà tin rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ và Huệ là Dụng của Định. Khi các bạn quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các bạn quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập.

Này các bạn đang tu tập, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi chúng rồi. Những người thấy như vậy khiến pháp có hai tướng, những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Như những người miệng và lòng hợp nhau, trong ngoài như một, xem Định và Huệ đồng nhau hay như một, những người này miệng nói tâm làm cùng lúc.” Huệ Năng còn chứng minh thêm về quan niệm nhất thể này bằng cách nêu lên mối tương quan hiện hữu giữa ngọn đèn và ánh sáng của nó. Ngài nói: “Giống như cái đèn và ánh sáng của nó. Khi có đèn thì sáng. Đèn là thể của sáng và sáng là Dụng của đèn. Tên gọi khác nhau nhưng thể chỉ là một. Nên hiểu mối tương quan giữa Định và Huệ cũng theo cách như vậy.” Chúng ta thấy quan niệm của Thần Hội (một đại đệ tử của Huệ Năng) về nhất thể trong quyển Pháp Ngữ của sư: “Ở đâu niệm chẳng khởi, trống không và vô tướng ngự trị, ở đó là chân Định. Khi niệm không khởi, trống không, không tương thích ứng với trần cảnh, khi ấy là chân Huệ. Ở đâu được như thế thì chúng ta thấy rằng Huệ, quán trong chính nó, là Dụng của Định, không có phân biệt, nó chính là Định. Khi người ta cố quán Định thì chẳng có Định. Khi người ta cố quán Huệ, thì chẳng có Huệ. Tại sao vậy? Bởi vì tự tánh là chơn như, và chính đây là cái mà chúng ta nói Định Huệ nhất thể.”

### ***VII. Tọa Thiền Theo Kinh Duy Ma Cật:***

Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông nầy ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Ngồi Thiền là ngay lúc chợt tỉnh liền về được bốn tâm. Vả chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.

### ***VIII. Tu Tập Thiền Tọa Theo Quan Điểm Của Một Số Thiền Sư:***

**Sơ Lược Về Tọa Thiền:** Tọa Thiền có nghĩa là ngồi tu thiền. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Như vậy, tọa

Thiền có nghĩa là ngồi tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Đối tượng của tọa thiền trong đời sống của hành giả là để khai mở mắt trí huệ. Như chúng ta đọc trong kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, không có trí huệ thì tất cả các đức hạnh kia đều không thành tựu được gì cả, bởi vì chúng thiếu con mắt để nhìn vào ý nghĩa của sự vật một cách phổ quát. Tọa Thiền còn là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Ngồi thiền là phương cách tu tập tôn giáo chính yếu trong các truyền thống nhà Thiền. Thiền cũng được xem như là phương tiện tiên khởi mà hành giả đạt được chứng ngộ và trong hầu hết các thiền viện người ta thực tập mỗi ngày vài tiếng đồng hồ. Lý tưởng là thực tập tọa thiền trong trạng thái tâm không vướng mắc, không cố gắng, và cũng không tập trung vào một vật gì. Sự tu tập dựa vào khái niệm tất cả chúng sanh đều đã là Phật, nên trong lúc tu tập “tọa thiền” người ta cố buông bỏ tất cả những khái niệm đã được kết tập từ trước cũng như những suy nghĩ phân tích để cho cái Phật tánh này được hiển lộ một cách tự động. Khi tọa thiền hành giả phải luôn nhẫn nại, phải học cách chịu đau nơi lưng và nơi chân, vì khi mới bắt đầu tọa thiền chúng ta chưa quen với cách ngồi nên chúng ta cảm thấy đau và khó chịu nơi lưng và chân. Cách duy nhất để vượt qua là chúng ta phải kiên nhẫn mà thôi. Ngoài ra, chúng ta không nên hy vọng bất cứ thứ gì khi tọa thiền, ngay cả việc hy vọng giác ngộ vì ngay cái tư tưởng về hy vọng giác ngộ tự nó đã là một tư tưởng nhiễm ô. Chúng ta không thể nào thiền vài cử, hoặc thiền hôm nay rồi ngày mai thành Phật được. Như vậy trong khi ngồi thiền, đừng trông mong bất cứ thứ gì, đừng trông mong có kết quả mau mắn trong việc tọa thiền. Tọa thiền tức là ngồi thiền định, là phương pháp thiết yếu của Thiền tông. Hai Thiền phái lớn là tông Tào Động và Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy cứ ngồi và tập trung tâm ý vào bản chất của tâm, tông này còn nhấn mạnh về “quả chứng sẵn có”, đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Thay vì luôn cố gắng để thành đạt một cái gì đó, thì tông Tào Động khuyên chúng ta hãy tự coi mình là cái đó và hãy ý thức về nó. Sự tĩnh lặng và tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất được phát triển qua tọa thiền trong tông Tào Động. Tông này tin



rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng ngộ viên mãn, nên sự tu tập về trí tuệ đặc biệt liên hệ tới sự ý thức hoàn toàn về thân trong tư thế ngồi trong từng giây phút. Tông Lâm Tế sử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau, và mỗi công án có những mục đích khác nhau. Nhưng một cách căn bản, những nan đề ngắn như “Cái gì là bản lai diện mục của người khi cha mẹ người chưa sinh ra?” hay “Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?” thách thức quan niệm thông thường của con người về quan hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép lý luận để hiểu về công án, nhưng chân ngộ vượt ra ngoài những giải thích của ngôn từ, và tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người. Điểm then chốt của việc quán chiếu công án không phải là để tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, công án nhằm chống lại những khái niệm có sẵn trong trí óc của con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực và cảm nhận thông thường của con người không thể nào hiểu được nghĩa của công án, vì thế mà công án được dùng để đánh thức một tâm thức đang yên ngủ. Một tâm thức hời hợt và giả tạo bên ngoài không thể nào trả lời được một công án, chỉ có tuệ quán sâu sắc mới làm được chuyện này mà thôi. Hành giả của tông Lâm Tế đạt được sự tĩnh trú bằng cách tập trung tâm ý vào một công án và đạt được tuệ giác đặc biệt để trả lời cho công án này.

**Thiền Tọa Tĩnh Tâm:** Thiền tọa là phương pháp thiền định được nhà thiền dạy như là con đường trực tiếp nhất để đạt tới giác ngộ. Nhưng Thiền tọa tĩnh tâm (Zazen) không hoàn toàn là thiền định theo nghĩa thông thường của thuật ngữ này, vì cách thiền định thông thường đòi hỏi, ít nhất trong thời gian đầu, phải tập trung tinh thần của mình vào một đối tượng thiền định, chẳng hạn như một mạn đà la hay một tượng thờ một vị Phật hay Bồ Tát nào đó, hoặc tập trung tư tưởng vào một phẩm chất trừu tượng như tính chất phù du của các sự vật hay lòng bi mẫn, vân vân. Mục đích của "Thiền tọa tĩnh tâm" là giải thoát tinh thần ra khỏi xiềng xích của những ý tưởng, những hình ảnh, những cách nhìn và những đối tượng, dù thiêng liêng hay cao cả thế mấy đi nữa. Ngay những thứ hỗ trợ giúp cho việc tập luyện "Thiền tọa tĩnh tâm", chẳng hạn như các công án, không phải là những đối tượng thật sự của thiền định, vì về thực chất chúng dựa vào nghịch lý, tức là vào những gì ở bên kia của tư duy hay ở bên kia cái có thể quan niệm được. Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng dưới hình thức thuần

túy nhất của nó, thiền tọa tĩnh tâm cho phép hành giả ở trong trạng thái không tập trung vào một đối tượng nào và không bị ràng buộc vào một nội dung nào. Nếu được thực hành trong một thời gian dài một cách kiên nhẫn và tinh cần, Thiền tọa tĩnh tâm chuyển tâm của hành giả vào một trạng thái hoàn toàn tỉnh táo, mà với sự bộc phát đột ngột, nó có thể cho phép hành giả đạt tới giác ngộ về chân tánh hay Phật tính, đồng nhất với thực chất của toàn thể vũ trụ. Rõ ràng, từ "Thiền tọa tĩnh tâm" hay ngồi tĩnh tâm, ôm trọn cả điểm khởi đầu và điểm kết thúc của thiền, điều này có nghĩa là nếu không tọa thiền là không có thiền gì cả. Nói cách khác, tọa thiền là đem chính bản thân mình ra để thể nghiệm trực tiếp theo nghĩa sâu nhất. Như vậy không còn nghi ngờ gì nữa về việc tu tập ngồi tĩnh tâm cho phép hành giả đạt tới chính sự thể nghiệm sau cùng được gọi là giác ngộ. Một thí dụ điển hình trong lịch sử nhà thiền, sơ tổ Bồ Đề Đạt Ma đã chứng minh bằng việc ngồi thiền định hoàn toàn trong chín năm ở chùa Thiếu Lâm. Nói tóm lại, thiền tọa tĩnh tâm (zazen) là một trong những phương pháp trọng yếu của thiền. Nó là phương pháp chính trong tu tập thiền và tất cả các thiền sư đều ca ngợi phương pháp này như là cửa ngõ đi vào sự giác ngộ hoàn toàn.

***Thiền Sư Huệ Lãng Trường Khánh: Tọa Phá Thất Cá Bồ Đoàn:***

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XVIII, Huệ Lãng Trường Khánh tham học với nhiều Thiền sư. Vào khoảng năm 879, Trường Khánh đi đến tỉnh Phúc Kiến, tại đây ông học Thiền với Thiền sư Tây Viện Từ Minh. Rồi sau đó ông lại học Thiền với Thiền sư Linh Vân Khắc Cần, nơi ông gặp khó khăn và nghi ngờ trong tu tập. Cuối cùng ông hành cước du phương đến Phúc Châu, nơi mà sau những thời thiền gian khổ ông đạt được đại giác (người ta nói ông đã làm rách bảy chiếc gối thiền). Tuyết Phong đã cho Sư một loại thuốc mà "bác sĩ thú y đã dùng để làm cho ngựa sống lại." Tuyết Phong chỉ thị Trường Khánh tu tập một loại Thiền trong thiền sảnh như thể "một gốc cây chết." Trường Khánh tu tập theo cách này hai năm rưỡi, cho đến một đêm khuya, sau khi tất cả mọi người khác đều đi ngủ, Trường Khánh vén bức rèm tre lên và ánh sáng của chiếc đèn lồng ập vào mắt ông (mắt sư nhìn vào ánh sáng của đèn lồng). Ngay lúc đó ông đạt được đại giác. Hôm sau sư bèn làm bài tụng:

“Đại sai đã đại sai

Quyện khởi liêm lai kiến thiên hạ

Hữu nhơn vấn ngã thị hà tông?  
 Niêm khởi phát tử phách khẩu đà.”  
 Rất sai lại rất sai  
 Vén bức rèm lên, thế giới đây!  
 Ví hỏi pháp nào tu chứng đó  
 Rằng đây phát tử tặc ông này.

Nghĩa là: rất sai cũng rất sai; vừa cuốn rèm lên thấy thiên hạ. Có người hỏi ta là tu tông gì mà chứng đắc? Ta sẽ cầm cây phát tử lên nhằm miệng đánh.

**Đạo Nguyên Hy Huyền: Thiên Tọa Thị Đạo:** Theo Thiền Sư Đạo Nguyên, Thiền Tọa có nghĩa là ngồi tu thiền. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Như vậy, tọa Thiền có nghĩa là ngồi tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Trong quyển Chánh Pháp Nhãn Tạng, Thiền sư nói: “Thiền tọa là sự hiện thực hóa của Đạo. Tọa Thiền không đơn giản là một kỹ thuật để học nhằm trở nên giác ngộ hoặc học để an tâm hay làm tăng sức mạnh cho thân thể. Tọa Thiền là Đạo.” Thật vậy, hình thức đơn giản nhất của Thiền Tọa là ngồi Thiền. Nhưng nó vượt xa khỏi điều đó. Như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy: “Mọi thứ như nó đang là, chính là Đạo!” Do vậy Thiền Tọa là tiếng sấm, là ánh chớp, là cơn mưa, hay là bất cứ hiện tượng nào đang tồn tại trên trái đất này. Thiền Tọa là loại bỏ khoảng cách giữa chủ thể và đối tượng. Và vì vậy, Thiền Tọa sẽ dần dần phá vỡ sự phân chia giữa ta và người. Thiền Tọa là nguồn gốc của một năng lượng mạnh mẽ, di chuyển tự nhiên và mở rộng không giới hạn ra toàn bộ vũ trụ. Và kết luận là Thiền Tọa đồng nghĩa với toàn bộ cuộc sống này. Theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Ánh Trăng Trong Giọt Sương, “Hãy lánh xa các việc thế gian và hãy quên muôn vàn các thứ ấy đi. Tọa thiền không phải là nghĩ đến cái thiện hay cái ác. Đó không phải là một nỗ lực có ý thức. Đó không phải là phép nội quan. Đừng mong muốn thành Phật. Bỏ chuyện nằm và ngồi đi. Hãy ăn uống có điều độ. Hãy ý thức chuyện thời gian trôi qua và hãy tích cực tọa thiền như ôm đầu chạy xa đám cháy vậy.” Cũng theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Vở Lòng Thiền Tào Động, “Điểm quan trọng nhất trong học Đạo là tọa Thiền. Ở Trung Hoa rất nhiều người đạt đến giác ngộ chỉ nhờ sức mạnh của tọa thiền. Một số người ngu dốt đến nỗi họ không trả lời được một câu,

chỉ nhờ hết lòng tọa thiền, đã vượt qua những người có học đã dày công tu tập nhiều năm. Vì vậy, các Thiền sinh đờng bận tâm về bất cứ chuyện gì khác, chỉ nên tập trung vào việc tọa thiền."

***Tu Tập Thiền Tọa Theo Thiền Sư Nhất Hưu Tông Thuần:*** Khi làm trụ trì của một ngôi tự viện chính, Nhất Hưu (1394-1481) đã lôi kéo được một số lớn đệ tử, và bất kể sự kiện ông nổi tiếng trong văn hóa phổ thông và lối sống không chính thống, ông đã chứng tỏ mình là một bậc thầy nghiêm khắc và có hiệu quả. Ông xử dụng những sư tập công án truyền thống, nhưng ông cũng nhấn mạnh đến tầm quan trọng trong việc duy trì tu tập trong mọi tình huống. Ông dạy rằng sự tỉnh thức hành giả áp dụng trong thiền định hơi thở hay găm nhắm câu hỏi của công án nên được áp dụng trong những khía cạnh khác trong đời sống:

“Đừng nhặt lá trà, mà tu tập thiền tọa.  
Đừng tụng kinh, mà tu tập thiền tọa.  
Đừng lau nhà, mà tu tập thiền tọa.  
Đừng cưỡi ngựa, mà tu tập thiền tọa.  
Đừng làm tương, mà tu tập thiền tọa.  
Đừng gieo hạt trà, mà tu tập thiền tọa.”

***Tọa Thiền Theo Thiền Sư Nội Sơn Hưng Chính:*** Thiền sư Nội Sơn Hưng Chính viết trong quyển Mở Vòng Tay Tư Duy: "Trong một quyển sách của Godo Nakanishi, có một câu chuyện về một con chim ấp trứng. Trong giai đoạn ấp trứng, một cách đều đặn, chim mái nhổm mình lên và dùng mỏ để trở bề các quả trứng, xong lại nằm xuống. Trứng sẽ không nở tốt nếu chỉ được ấp nóng một bên, còn bên kia thì nguội ngắt. Tuy nhiên, có vẻ như chim mái trở bề không phải vì nó ý thức được đến lúc phải làm như vậy. Đúng hơn, nó trở bề trứng có thể chỉ vì khi nằm ấp trứng, bụng nó nóng lên, và khi trở trứng, bụng nó được tiếp xúc với mặt nguội của trứng, và nó giảm bớt được sức nóng. Lòng ham sống của chúng ta cũng thể hiện như vậy. Khi lòng ham sống bao quát toàn bộ cuộc sống, chúng ta nhìn quanh để tìm xem cái gì đang nguội, cần phải chăm sóc. Tình cảm ham muốn đó, vốn phát xuất một cách tự nhiên, là hoạt động hoặc chức năng của cuộc sống của chúng ta."

***Tu Tập Thiền Tọa Theo Thiền Sư Philip Kapleau:*** Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Ba Trụ Thiền': Vừa làm cho nhân cách trở nên phong phú và tính cách trở nên mạnh mẽ hơn, tọa thiền soi sáng

ba đặc điểm của sinh tồn như lời Phật dạy: thứ nhất, vạn pháp, bao gồm tư tưởng, tình cảm, và nhận thức, đều vô thường, và khởi lên khi các nhân duyên và điều kiện đặc biệt đưa chúng đến và biến mất với những nhân tố duyên khởi mới; thứ nhì nói rằng cuộc đời là đau khổ; và thứ ba là rốt rồi không có thứ gì tự thân tồn tại, rằng tất cả sắc tướng đều rỗng từ bản chất, nghĩa là chúng là những mẫu năng lực lưu động và hỗ tương tùy thuộc lẫn nhau, tuy vậy chúng vẫn có một thực thể tạm bợ và hữu hạn trong thời gian không gian và, rất giống với hành động trong một cuốn phim, có thật trong ngữ cảnh của cuốn phim, nhưng ngoài ra, không có bản chất và không có thật... Cuối cùng, với sự giác ngộ, tọa thiền mang lại thức ngộ rằng bản thể của cuộc sống là cái Không, từ đó, liên tục khởi sinh mọi sự vật và cũng nơi đó, các sự vật ấy liên tục trở về, và cái không ấy có tính tích cực và sinh động và kỳ thật, không khác gì cái sinh động của một cảnh mặt trời lặn hay những hòa âm của một bản nhạc giao hưởng lớn. Sự hốt nhiên thức ngộ Phật tánh sáng ngời là sự nuốt chửng cả vũ trụ, là sự xóa sạch mọi cảm nghĩ đối nghịch và phân biệt.

**Tọa Thiền Theo Maurine Stuart:** Maurine Stuart viết trong quyển 'Âm Thanh Vi Tế': "Từ ngữ thiền quán xuất phát từ tiếng La Tinh 'meditare', ở thế bị động, có nghĩa là 'được đưa vào trung tâm'. Đó không phải là thế chủ động có nghĩa là 'tiến vào trung tâm'. Trung tâm ấy là tánh thể của chúng ta. Bằng cách hết ngồi rồi lại ngồi, buông bỏ hết mọi việc, chúng ta càng trở nên ý thức hơn về trung tâm của chúng ta. Chúng ta càng bắt rễ sâu hơn vào đó. Hành vi đơn giản của việc ngồi xuống một cách tuyệt đối tĩnh lặng, để cho mọi việc trôi đi, có những hiệu ứng dài hạn. Ngồi tĩnh lặng không phải là cái mà một số người trong chúng ta có lẽ đã hình dung được rằng nó là một phép tu tập tâm linh. Có lẽ chúng ta nghĩ rằng phép ngồi tĩnh lặng liên hệ tới một điều gì đó gây ấn tượng mạnh mẽ hơn. Nhưng những người trong chúng ta làm điều đó, hiện diện vào lúc này, biết rằng phép tu tập ấy là phép thiền tọa. Ngồi tĩnh lặng tuyệt đối, thân và tâm chúng ta không tách rời nhau. Trạng thái tâm của chúng ta trở nên trong sáng trong mọi lúc, khi chúng ta hiện diện, hiện diện trọn vẹn. Và qua đó chúng ta có được năng lực chữa lành này." Maurine Stuart viết trong quyển 'Thiền Trên Đất Mỹ': Chúng ta tọa thiền vì chúng ta có niềm tin tuyệt đối vào tọa thiền. Chúng ta tham dự nhiếp tâm vì chúng ta biết rằng đã qua bao thế kỷ, nhiếp tâm có hiệu quả lớn đối với nỗ lực chứng ngộ tự

ngã tinh túy, cái mà chúng ta gọi là Phật tánh. Chúng ta tụng kinh Kim Cang vì biết rằng khi chúng ta tụng kinh với toàn bộ bản thể của mình, kinh sẽ có được khả năng thẩm thấu sâu và giúp cho chúng ta chứng ngộ Đạo. Nếu bạn thấy rằng ai đó không thấm được Phật pháp, hãy tự hỏi. Đây là một con người. Con người này có đủ mọi thứ khiếm khuyết. Tu tập là con đường bạn phải dẫn thân. Không điều kiện, không nghi vấn, không ngờ vực. Tu tập là thầy dạy. Công phu tu tập của bạn là thầy của bạn.

### ***IX. Tu Tập Thiền Quán Luôn Đòi Hỏi Đại Tín, Đại Dũng và Đại Nghi:***

***Đại Tín Là Gì?:*** Đại tín có nghĩa là luôn luôn giữ cái quyết tâm tu hành, không còn vướng mắc vấn đề gì khác. Nó giống như một con gà mái đang ấp trứng. Con gà cứ ấp mãi liên tục, chăm nom và giữ cho những quả trứng luôn ấm áp, thì trứng sẽ nở. nếu gà mái lơ đãng hoặc bất cẩn, thì những quả trứng sẽ không nở thành gà con. Vì vậy tâm thiền định là mọi lúc, mọi nơi luôn tin tưởng nơi chính mình. Chúng ta đã nguyện sẽ thành Phật và cứu độ chúng sanh. ***Đại Dũng Là Gì?:*** Đại dũng là nghị lực chúng ta tập trung vào một điểm. Nó giống như trường hợp một con mèo đang bắt chuột. Con chuột chạy vào hang trốn, còn mèo thì đợi bên ngoài hang hàng nhiều giờ mà không lay chuyển. Con mèo hoàn toàn tập trung vào hang chuột. Đây là tâm thiền, dẹp bỏ mọi vọng tưởng, và trực chỉ vào một điểm với tất cả năng lực. ***Đại Nghi Là Gì?:*** Đại nghi giống như tình trạng một người đang chết khát chờ nước, chỉ nghĩ đến một thứ là nước. Cái này gọi là nhất tâm trong nhà thiền. Nếu bạn nghi tình với trực tâm, thì chỉ có cái tâm ‘không biết’ mà thôi.

## ***Sitting Meditation***

### ***I. An Overview of Sitting Meditation:***

Practice has been sitting and counting exhalations to ten. This is only one of many methods in Zen. It is possible to practice this way when we are sitting, but when we are driving, when we are talking, when we are watching television, when we are working and when we are playing, and so forth, how is it possible to count our breaths then? Remember! Sitting is only a small part of practicing Zen. The true

meaning of sitting Zen is cut off all thinking and to keep not-moving mind. Zen practitioners should always remember the ‘before thinking’ method in all other activities in our daily life. ***Sitting Meditation Is a Key Practice of the Zen School:*** To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T’ien-T’ai. In fact, Zen has nothing to do with any particular posture. At its highest level, meditation is practiced in the midst of all sorts of activities, walking, standing, working, driving, etc. In the history of Zen, many masters attained enlightenment while washing dishes, cooking, carrying water, and collecting fuel. So whatever we do, we do with concentrated mind, we are meditating. If the mind is kept under control and the adept remains mindful of what he is doing, even washing dishes can become a vehicle of self-realization. However, sitting meditation is the main religious practice in all Zen traditions. It is also considered to be the primary means by which students attain realization and in most Zen monasteries it is practiced for several hours every day. Ideally, sitting meditation is practiced in a state of mind free from grasping or striving, and not focused on any particular object. The practice is based on the notion that all beings are already buddhas, and so during the practice of “sitting meditation,” one attempts to drop off accumulated conceptions and analytical thinking in order to allow this fundamental buddha-nature to manifest spontaneously. We must be patient when practicing sitting meditation. We must learn to bear the pain in our back and legs because when we first practice to sit in meditation, we are unaccustomed to sitting that way and we will surely experience “hard to bear” pain. The only way to overcome the pain is “patience.” Besides, we should not hope for anything, even hoping for enlightenment because the thought of hoping for enlightenment is itself deluded. We cannot expect to sit in just several sessions of meditation or to sit today and get enlightened tomorrow. Thus, while in sitting meditation, try not to expect anything, try not to do it fast. ***Everybody Has His Own Original Enlightenment:*** The two major Zen traditions, T’ao-T’ung and Lin-Chi, have a slightly different approach to this. T’ao-T’ung Zen teaches “just sitting” in which one focuses on the nature of the mind. T’ao-T’ung emphasizes “original enlightenment”, and doesn’t distinguish between the means and the end. Instead of

constantly trying to achieve something, one is encouraged to just be, and to be aware of that. Calm abiding is developed in T'ao-T'ung Zen by just sitting, thus concentrating the mind single-pointedly. This sect is confident that sitting is the perfect expression of inherent perfection or enlightenment, the practice of special insight involves total awareness of the body sitting in each moment. Lin-Chi Zen employs the koan (kung-an) to develop special insight. Different koans are used by each teacher, and each koan serves a different purpose. But basically, these short puzzles, such as "What was the appearance of your face before your ancestors were born?" or "What is the sound of one hand clapping?" challenge one's usual way of relating to oneself and to the world. One may use logic to approach the koans, but real understanding transcends verbal explanations and depends on insight into one's ultimate nature. The key point of contemplating a koan isn't to get the right answer. Rather, it's to confront people with their preconceptions. Becoming frustrated because the usual intellect and emotions can't make sense of the koan, the sleeping mind will wake up. A koan can't be answered by the discursive superficial mind, but only by deep insight. Practitioners of the Lin-Chi tradition gain calm abiding by focusing the mind on the koan. They gain special insight by answering it. ***The Mind of Meditation:*** To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. We, Zen practitioners, should sit in meditation until our state is such that 'inside we have no body and mind,' outside we have no word, and afar there are no objects. This state is also described as "Thoughts of the past cannot be obtained, thoughts of the present cannot be obtained, and thoughts of the future cannot be obtained."

## ***II. The Best Way to Control the Mind Is By the Practice of Sitting Meditation:***

Everybody recognizes that to discipline ourselves in sitting meditation is difficult. We always make many excuses to ourselves for not meditating. However, it is even more difficult to apply meditation to our daily lives. Every day we are working at our office, at home, at school, or at any job sites, etc, we keep our minds under control, if we can realize the meaning of what we are doing, if we can be what we



do, that is meditation. Therefore, while we can meditate in any activity, the best way to control the mind is by the practice of sitting meditation. In Zen tradition, there are two ways of sitting, the full lotus and the half lotus. The full lotus posture involves placing each foot across the opposite thigh. The half lotus involves placing one foot across the opposite thigh with the other foot resting upon the ground. However, if the half lotus is still too difficult, the practitioner may move his foot from his thigh, placing it directly on the floor, in front of the other leg, the ankles close together. The knees should be spread as far apart as possible, resting on the floor. Higher cushions will help to lower the knees to the proper position easily. If the meditator cannot sit on the floor, a chair may be used. The most important point in sitting is to hold the body erect, stable and comfortable. The meditator must not let the body lean to the right or left, forward or backward, but he must keep it straight. When the body is stabilized through the proper posture, the mind too becomes stable and calm, and with a calm mind the practice of mental concentration can be easily undertaken. Once the body is erect, the hands are placed on the lap, the left hand on the right palm; both hands rest near the lower abdomen. The two thumbs should be joined at the top, making an empty circle. This circle signifies that during meditation while the hands are empty, the mind is also empty. Nothing is held in the hands, nothing is held in the mind either. The mind is kept empty. A practitioner does not think about the past and the future, does not worry about the external circumstances, but just sit in meditation, at one with himself here and now. In contemplation by oneself, the mind can be kept partially open, looking downwards at a distance of about three feet. If the contemplation is with a group, it is best to close the eyes to avoid distraction. The tongue should be touching the upper part of the mouth to avoid excessive salivation. The most important thing in meditation is to keep the mind under control, so it can return to its natural condition of calm and quiet. To regulate the mind, the first and most effective method is awareness of breathing. Breathing in Zen differs from yogic breathing where the yogi breathes deeply and retains the air for long periods of time. In Zen, everything is natural. The practitioner just breathes in and out lightly and naturally, but remains aware of his breathing. He does not allow his mind to wander here and there. He ties it down to the here and now of present

existence. When he finishes one cycle of inhalation and exhalation, as he finishes breathing out he counts one; when he finishes the second cycle he counts two; and so on, up to ten. Then he counts backwards from ten down to one. This method is very simple in theory, but it is not easy to practice. As we practice, many times we will find that the mind is drifting away from its object. We may find ourselves counting: “One, what time is it? Two, what am I going to prepare for the dinner? Three, I feel so worry because I forgot to lock my car door when I got back from work. Etc.” When the mind drifts, the meditator should just let go of all extraneous thoughts and bring his attention back to the breathing, just breathing in and out, fully aware of what he is doing. Just counting and breathing, there is nothing more.

### ***III. Five Stages of Practices of Sitting Meditation:***

In Zen experience counts for everything. And to achieve experience, that is, to attain enlightenment and realize Nirvana, practice is necessary. We cannot get anywhere without practice. Most Venerable Thich Giac Nhien taught on the Methods of Sitting Meditation as follows: The theories and practices of Buddhist meditation are so immense that in no way we are able to practice them all. However, generally speaking, sitting-meditation practitioners should always undergo the following five stages: ***The First Stage, Counting-Seeing-Listening to the Breaths:*** In meditation, we just count, see, and hear the breaths. Just as the breaths are visualized with the eyes closed, so the practitioner tries to hear the breathing without making any sound, the eyes are closed lightly, but the mind’s eye tries to visualize the breath going in and out. Nothing else is seen but the breath, nothing else is thought but the breath. The meditator must visualize the breaths as clearly as possible. Such practice intensifies the meditation experience and helps to cut discrimination. He assumes the regular sitting posture, then breathes lightly and naturally. He keeps his mind on nothing but counting breaths, he does not see anything but breaths, he does not hear anything but breaths. Concentrating on breathing, being aware of breathing, feeling and living breathing, nothing else interferes with the breathing. In other words, one should just be what he is doing. Count the breath, focusing the mind on the counting of both inhaling and exhaling breaths from

one to ten. Then continue to recount them. If interrupted due to distractions, don't worry, just repeat counting them from one till the need for counting vanishes. The reason why we try to count the breath for breathing has a lot to do with relieving burden of the sympathetic nervous system. Usually, a normal person would use the chest as the center of his breathing, a Zen practitioner, however, would try to breath deeper, that is to say he try to shift the center to his lower abdomen. However, to shift the center of breathing from chest to lower abdomen can not be accomplished in a couple of days of practice. If not be so careful, practitioner can damage his respiratory system. If you cannot shift the center down to the lower abdomen, the best way is to follow the natural course breathing and to keep concentrating on your breath, no matter deep or shallow. Practitioner should not force yourself to a quick result. In the contrary, you should maintain your normal breathing, but try to practice on a regular basis. After a period of time of regular practice, your breath will naturally lengthen and slow down, frequency of breath will reduce. That is to say, you are able to achieve deep breathing down to your lower abdomen. ***The Second Stage, Merging the Mind With the Breathing:*** When there is no need for counting the breath any more, it is to say your mind merges with the breathing. You will feel that the air takes in spreads through your entire body, even to the tip of your hair. Your mind will become very calm and serene. ***The Third Stage, Stopping the Mind on the Tip of the Nose, and Ignoring the Breath:*** At this stage, you completely ignore the breath and stop the mind on the tip of the nose. You will feel extremely tranquil and balanced. Your body and mind will reduce to nothing as a leaf that is gradually falling to the ground. This is the stage of samadhi. However, you should not cling to it. Although the experience is wondrous, but be careful. ***The Fourth Stage, Being Alert to Observe the Subtle Breath & Analyze the Five Aggregates:*** At the fourth stage, you should be alert to observe your subtle breath, and analyze the five components of this physical body. This will help you reduce wandering thoughts until reaching the state of mindfulness. This will also make you realize that all of them are momentary and delusive of no-self nature. By repeating scanning, your mind will be able to realize the very illusion of the ego. Then you will naturally realize that your existence in the past was built on an accumulated pile of

perplexed and wrongful notions which are not your true self. Your true self is one that is inalienable from all matters (that is to say, there is no such independent and permanent ego). *The Fifth Stage, the Mind Will Naturally Be Back to the Original Undefined State:* After undergoing four above mentioned stages, your mind will naturally be brought back to the original undefined state. You will feel all that you have experienced up till now was a dualistic nature because you always think that there is a mind to practice meditation and an object to be practiced on. Ridding yourself of this dichotomy, you will realize that the nature of your body and mind is nothing but emptiness. However, in conclusion, I would like to sincerely remind you about the practical nature of Dhyana: what you have just read in “The Method of Sitting Meditation” is not meditation itself. Meditation requires learning, practicing, and realizing with your own experience. If not, the Method of Sitting Meditation is worth no more than disordered papers that makes your already confused mind more confused. It will not assist you in any way, but it will put away your sincere wishes of learning and practicing meditation.

***IV. Sitting Meditation According to Great Master Shen-Hsiu or  
The Idea of “Sitting Meditation Up to the Time of Hui-Neng:***

The idea of “Sitting Meditation up to the time of Hui-Neng was that the Buddha-nature with which all beings are endowed is thoroughly pure and undefined as to its self-being. The job of a meditator is to bring out his self-nature, which is the Buddha-nature, in its original purity. It is to say his meditation may end in clearing up the mirror of consciousness in which he expects to see the image of his original pure self-being reflected. This may be called static meditation, or serenely reflecting or contemplating on the purity of the Mind. Watching purity or to keep an eye on Purity is no other than a quietistic contemplation of one’s self-nature or self-being. Great Master Shen-Hsiu’s teaching was evidently strongly colored with quietism or the reflection type through the following verse:

The body is like the bodhi tree,  
The mind is like a mirror bright,  
Take heed to keep it always clean,  
And let no dust accumulate on it.

***V. Sitting Meditation According to the Sixth Patriarch Hui Neng:***

According to the Platform Sutra, Chapter Five, the Sixth Patriarch instructed the assembly: “The door of sitting in Ch’an consists fundamentally of attaching oneself neither to the mind nor to purity; it is not non-movement. One might speak of becoming attached to the mind, and yet the mind is fundamentally false. You should know that the mind is like an illusion and, therefore, there is nothing to which you can become attached. One might say that to practice Ch’an is to attach oneself to purity, yet the nature of people is basically pure. It is because of false thinking that the True Suchness is obscured. Simply have no false thinking, and the nature will be pure of itself. If attachment to purity arises in your mind, a deluded idea of purity will result. What is delusory does not exist, and the attachment is false. Purity has no form or mark and yet there are those who set up the mark of purity as an achievement. Those with this view obstruct their own original nature and become bound by purity. Good Knowing Advisors, one who cultivates non-movement does not notice whether other people are right or wrong, good or bad, or whether they have other faults. That is the non-movement of the self-nature. Good Knowing Advisors, although the body of the confused person may not move, as soon as he opens his mouth he speaks of what is right and wrong about others, of their good points and shortcomings and so, he turns his back on the way. Attachment to the mind and attachment to purity are obstructions to the Way.” The Master also instructed the assembly, “Good Knowing Advisors, what is meant by ‘sitting in Ch’an?’ In this obstructed and unimpeded Dharma-door, the mind’s thoughts do not arise with respect to any good or evil external state. That is what ‘sitting’ is. To see the unmoving self-nature inwardly is Ch’an. Good Knowing Advisors, what is meant by Ch’an concentration? Being separate from external mark is ‘Ch’an.’ Not being confused inwardly is ‘concentration.’ If you become attached to external marks, your mind will be confused inwardly. If you are separate from external marks, inwardly your mind will be unconfused. The original nature is naturally pure, in a natural state of concentration. Confusion arises merely because states are seen and attended to. If the mind remains

unconfused when any state is encountered, that is true concentration. Good Knowing Advisors, being separate from all external marks is Ch'an and being inwardly unconfused is concentration. External Ch'an and inward concentration are Ch'an concentration. The Vimalakirti Sutra says, 'Just then, suddenly return and regain the original mind.' The Bodhisattva-Sila Sutra says, 'Our basic nature is pure of itself.' Good Knowing Advisors, in every thought, see your own clear and pure original nature. Cultivate, practice, realize the Buddha Way."

The Bodhi is not like the tree,  
 (Bodhi tree has been no tree)  
 The mirror bright is nowhere shining,  
 (The shining mirror was actually none)  
 As there is nothing from the first,  
 (From the beginning, nothing has existed)  
 Where can the dust itself accumulate?  
 (How would anything be dusty?)

The statement was quite original with him, though ultimately it goes back to the Prajnaparamita. It really revolutionized the Zen practice of meditation, establishing what is really Buddhist and at the same time preserving the genuine spirit of Bodhi-Dharma.

#### ***VI. Differences Between Shen-Hsiu's Teachings and That of Hui-Neng:***

The disagreement between Shen-Hsiu's teaching of Zen and that of Hui Neng is due to Shen-Hsiu's holding the view that Dhyana is to be practiced first and that it is only after its attainment that Prajna is awakened. But according to Hui-Neng's view, the very moment Dhyana and Prajna are present at the same time. Dhyana and Prajna are the same for according to the Nirvana Sutra, when there is more of Dhyana and less of Prajna, this helps the growth of ignorance; when there is more of Prajna and less of Dhyana, this helps the growth of false views; but when Dhyana and Prajna are the same, this is called seeing into the Buddha-nature. Therefore, in his preachings, Hui-Neng always tried to prove his idea of oneness: "O good friends, in my teaching what is most fundamental is Dhyana and Prajna. And, friends, do not be deceived and let to thinking that Dhyana and Prajna are separable. They are one, and not two. Dhyana is the Body of Prajna,

and Prajna is the Use of Dhyana. When Prajna is taken up, Dhyana is in Prajna; when Dhyana is taken up, Prajna is in it. When this is understood, Dhyana and Prajna go hand in hand in practice of meditation. O followers of truth, do not say that Dhyana is first attained and then Prajna awakened, or that Prajna is first attained and the Dhyana awakened; for they are separate. Those who advocate this view make a duality of the Dharma; they are those who affirm with the mouth and negate in the heart. They regard Dhyana as distinct from Prajna. But with those whose mouth and heart are in agreement, the inner and the outer are one, and Dhyana and Prajna are regarded as equal." Hui-Neng further illustrates the idea of this oneness by the relation between the lamp and its light. He says: "It is like the lamp and its light. As there is a lamp, there is light; if no lamp, no light. The lamp is the Body of the light, and the light is the Use of the lamp. They are differently designated, but in substance they are one. The relation between Dhyana and Prajna is to be understood in like manner." We can see Shen-Hui's view on the oneness in his Sayings as follows: "Where no thoughts are awakened, and emptiness and nowhere-ness prevails, this is right Dhyana. When this non-awakening of thought, emptiness, and nowhere-ness suffer themselves to be the object of perception, there is right Prajna. Where this mystery takes place, we say that Dhyana, taken up by itself, is the Body of Prajna, and is not distinct from Prajna, and is Prajna itself; and further, that Prajna, taken up by itself, is the Use of Dhyana, and is not distinct from Dhyana, and is Dhyana itself. Indeed, when Dhyana is to be taken up by itself, there is no Dhyana; when Prajna is to be taken up by itself, there is no Prajna. Why? Because Self-nature is suchness, and this is what is meant by the oneness of Dhyana and Prajna."

### ***VII. Sitting Meditation According to the Vimalakirti Sutra:***

According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: "Sariputra, meditation is not necessarily sitting. Sitting Meditation is when a man is instantly awakened, he comes back to his original mind. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying

from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha's seal."

### ***VIII. Practice of Zen in Some Zen Masters' Point of View:***

***Summaries of Sitting Meditation:*** Meditative sitting or to sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Thus, Sitting meditation means sitting in fixed abstraction or contemplation. Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. The object of meditation in the life of Zen practitioners is to open the wisdom eye. As we read in the Prajna-paramita Sutra, without the wisdom all the other virtues are incapable of accomplishing anything, for they lack the eye which sees into the meaning of things generally. It is also considered to be the primary means by which students attain realization and in most Zen monasteries it is practiced for several hours every day. Ideally, sitting meditation is practiced in a state of mind free from grasping or striving, and not focused on any particular object. The practice is based on the notion that all beings are already Buddhas, and so during the practice of "sitting meditation," one attempts to drop off accumulated conceptions and analytical thinking in order to allow this fundamental buddha-nature to manifest spontaneously. We must be patient when practicing sitting meditation. We must learn to bear the pain in our back and legs because when we first practice to sit in meditation, we are unaccustomed to sitting that way and we will surely experience "hard to bear" pain. The only way to overcome the pain is "patience." Besides, we should not hope for anything, even hoping for enlightenment because the thought of hoping for enlightenment is itself deluded. We cannot expect to sit in just several sessions of meditation or to sit today and get enlightened tomorrow. Thus, while in sitting meditation, try not to expect anything, try not to do it fast. Sitting meditation is a key practice. The two major Zen traditions, T'ao-T'ung and Lin-Chi, have a slightly different approach to this. T'ao-T'ung Zen teaches "just sitting" in which one focuses on the nature of the mind.



T'ao-T'ung emphasizes "original enlightenment", and doesn't distinguish between the means and the end. Instead of constantly trying to achieve something, one is encouraged to just be, and to be aware of that. Calm abiding is developed in T'ao-T'ung Zen by just sitting, thus concentrating the mind single-pointedly. This sect is confident that sitting is the perfect expression of inherent perfection or enlightenment, the practice of special insight involves total awareness of the body sitting in each moment. Lin-Chi Zen employs the koan (kung-an) to develop special insight. Different koans are used by each teacher, and each koan serves a different purpose. But basically, these short puzzles, such as "What was the appearance of your face before your ancestors were born?" or "What is the sound of one hand clapping?" challenge one's usual way of relating to oneself and to the world. One may use logic to approach the koans, but real understanding transcends verbal explanations and depends on insight into one's ultimate nature. The key point of contemplating a koan isn't to get the right answer. Rather, it's to confront people with their preconceptions. Becoming frustrated because the usual intellect and emotions can't make sense of the koan, the sleeping mind will wake up. A koan can't be answered by the discursive superficial mind, but only by deep insight. Practitioners of the Lin-Chi tradition gain calm abiding by focusing the mind on the koan. They gain special insight by answering it.

*Sitting in Absorption:* Sitting meditation or sitting and Zen, a meditative practice taught in Zen as the most direct way to enlightenment. But "zazen" is not meditation in the usual sense, since meditation includes, at least initially, the focusing of the mind on a meditation object, for example, a mandala or a graphic representation of a Buddha or a Bodhisattva; or contemplating abstract properties, for instance, impermanence or compassion, and so on. "Zazen", however, is intended to free the mind from bondage to any thought-form, vision, thing, or representation, however sublime or holy it might be. Even such aids to "zazen" practice as koans are not meditation objects in the usual sense; for the essential nature of a koan is paradox, that which is beyond conception. Zen practitioners should always remember that in its purest form zazen is dwelling in a state of thought-free, alertly wakeful attention, which, however, is not directed toward any object

and clings to no content. If practiced over a long period of time with persistence and devotion, zazen being the mind of the sitter to a state of totally contentless wakefulness, from which, in a sudden breakthrough of enlightenment, he can realize his own true nature or Buddha-nature, which is identical with the nature of the entire universe. Obviously, the word "zazen" means sitting in absorption. It embraces both the starting point and the ending point of Zen, which means without zazen, there is no zen at all. In other words, sitting in absorption means a practitioner experiences his own Buddha-nature (truth) in its deepest sense directly and immediately himself. Therefore, it is no doubt that the practice of sitting in absorption (zazen) allows practitioners to attain a final realization of enlightenment. A typical example in Zen history, the first patriarch Bodhidharma already demonstrated himself through his nine years of sitting in absorption facing the wall at the Shao-Lin monastery. In short, zazen or sitting in absorption is one of the most important and essential methods in Zen. It is the central practice of Zen and is prized by all masters as the 'Gateway to complete liberation.'

***Zen Master Hui-Ling Chang-Shing: Wore Out Seven Meditation Cushions:*** According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XVIII, Hui-Ling Chang-Shing first entered Tong-xuan (Penetrate Mystery) Temple in Suzhou at the age of thirteen. Later, he studied under various Zen teachers. In about the year 879, he went to Fujian Province, where he studied under Xiyuan Siming. He then studied under Lingyun Zhiqin, where he experienced difficulty and doubt about his practice. Finally he traveled to Fuzhou, where only after arduous meditation under Xuefeng did he gain enlightenment (tradition holds that he wore out seven meditation cushions). Xuefeng provided Chang-Shing with "the medicine a horse doctor uses to bring a dead horse alive again." He instructed Chang-Shing to practice meditation in the hall as if he were a "dead tree stump." Chang-Shing followed this practice for two and a half years, until late one night, after others had gone to bed, he rolled up a bamboo screen and his eye fell upon the light of a lantern. At that moment he woke up. At that moment he woke up. The next day he composed the following verse to attest to his understanding:

"How deluded I was! How deluded indeed!

Then all the earth was revealed when I rolled up a screen.  
 If any asks me to explain our school,  
 I'll raise the whisk and slap his mouth."

**Zen Master Dogen: Zazen Is the Way:** According to Zen Master Dogen, Zazen is the Way. Thus, Sitting meditation means sitting in fixed abstraction or contemplation. In the Shobo-genzo (the right Dharma eye treasury), Zen master Dogen taught: "Zazen is actualization of the Enlightened Way. Zazen is not simply a technique to learn to become enlightened or to learn to calm the mind or to strengthen the body. Zazen is the Enlightened Way." As a matter of fact, the simplest form of zazen is sitting meditation. But it goes far beyond that. As Sakyamuni Buddha said, "Everything as it is, is the Enlightened Way!" Thus zazen is the thunder, the lightning, the rain, or any existing phenomena on this earth. Zazen is the elimination of distance between subject and object. And therefore, Zazen progressively breaks down the distinction between self and others. It is the source of a powerful energy that naturally flows out and boundlessly extends to the whole universe. And in conclusion, Zazen is a synonym for all of this life. According to Zen Master Dogen in Moon In A Dewdrop, "Set aside all involvements and let the myriad things rest. Zazen is not thinking of good, not thinking of bad. it is not conscious endeavor. It is not introspection. Do not desire to become a Buddha; let sitting or lying down drop away. Be moderate in eating and drinking. Be mindful of the passing of time, and engage yourself in zazen as though saving your head from fire." Also according to Zen Master Dogen in A Primer of Soto Zen, the most important point in the study of the Way is zazen. Many people in China gained enlightenment solely through the strength of zazen. Some who were so ignorant that they could not answer a single question exceeded the learned who had studied devotion to zazen. Therefore, students must concentrate on zazen alone and not bother about other things. The Way of the Buddhas and Ancestors is zazen. Follow nothing else.

**Zen Master Ikkyu Sojun's Zen Practice:** As the abbot of a major temple, he drew a larger number of students, and, in spite of the fact that he was celebrated in popular culture for his unorthodox lifestyle, he proved to be an effective and demanding teacher. He made use of the traditional koan collections, but he also stressed the importance of

maintaining one's practice under all circumstances. He taught that the mindfulness one applied during meditation to the breath or to the gnawing question of the koan should be applied to all the other aspects of one's life:

“Don't pick up tea leaves, but practice zazen.  
 Don't read sutras, but practice zazen.  
 Don't clean the house, but practice zazen.  
 Don't ride on horse back, but practice zazen.  
 Don't make fermented beans, but practice zazen.  
 Don't sow tea seeds, but practice zazen.”

***Zen Master Kosho Uchiyama's Sitting Meditation:*** Zen Master Kosho Uchiyama wrote in the *Opening the Hand of Thought*: "In a book by Godo Nakanishi there is a story about how a bird hatches its eggs. While the female bird warms the eggs, she periodically gets up, turns them over with her beak, and sits down again. The eggs will not hatch well if she only warms one side and leaves the other side cool. yet it does not appear that she turns the eggs over because she thinks consciously that it is time to do so. Rather, she seems to do it because as she sits on the eggs her abdomen gets very warm and by turning the eggs over she can cool herself by pressing her abdomen on the other, relatively cool side of the egg. Our passion for life works in the same way. When your passion embraces the wholeness of life you naturally look around to see what is cool and needs to be taken care of. This feeling of passion that arises naturally is the activity or the function of our lives."

***Philip Kapleau's Zen Practice:*** Zen Master Philip Kapleau wrote in *The Three Pillars of Zen*: "As well as enriching personality and strengthening character, zazen illumines the three characteristics of existence which the Buddha proclaimed: first, that all things, in which are included our thoughts, feelings, and perceptions, are impermanent, arising when particular causes and conditions bring them into being and passing away with the emergence of new causal factors; second, that life is pain; and third, that ultimately nothing is self-subsistent, that all forms in their essential nature are empty, that is, mutually dependent patterns of energy in flux, yet at the same time are possessed of a provisional or limited reality in time and space, in much the same way that the actions in a movie film have a reality in terms of the film but

are otherwise insubstantial and unreal... Finally, with enlightenment, zazen brings the realization that the substratum of existence is a Voidness out of which all things ceaselessly arise and into which they endlessly return, that this Emptiness is positive and alive and in fact not other than the vividness of a sunset or the harmonies of a great symphony. The bursting into consciousness of the effulgent Buddha-nature is the 'swallowing up' of the universe, the obliteration of every feeling of opposition and separateness."

*Maurine Stuart: Sitting Meditation:* Maurine Stuart wrote in *Subtle Sound*: "The word meditation comes from the Latin 'meditare', which is the passive form of the verb, meaning 'being moved to the center.' It is not the active form, which is 'moving to the center'. We are being moved to the center. This center is our own essence. Sitting after sitting, letting everything go, we become more aware of our own personal center. We become more rooted in it. This simple act of sitting absolutely still, letting everything drop off, has far-reaching effects. Sitting still is not what some of us may have imagined spiritual practice to be. We may think that it involves something more impressive. But those of us who do it, those of us who are present at this moment, know that this is it. Sitting absolutely still, body and mind are not separate. Our state of mind at any given moment becomes clear in this condition of being present, completely present. And there is great healing power in this." Maurine Stuart wrote in 'Zen in America': "We sit zazen because we have absolute faith in it. We do sesshin because we know that for centuries and centuries this has had a profound effect on the efforts to realize our essential selves, what we call buddha-nature. We chant the Diamond Sutra because we know that when you chant with your whole being it has the capacity to center you deeply and to help you realize the Way. And if you see that someone is not reflecting the dharma, then question. This is a human being. This human being has all kinds of flaws. The practice is what you throw yourself into unconditionally. Without any question. No doubt. The practice is the teacher. Your practice is your teacher."

***IX. Zen Practice Always Requires Great Faith, Great Courage, and Great Questioning:***

***What Is Great Faith?:*** Great faith means that at all times, we keep our mind which decided to practice, no matter what. It is like a hen sitting on her eggs. She sits on them constantly, caring for them and giving them warmth, so that they will hatch. If she becomes careless or negligent, the eggs will not hatch and become chicks. So Zen mind means always and everywhere believing in ourselves. We vow to become Buddha and save all people. ***What Is Great Courage?:*** This means bringing all our energy to one point. It is like a cat hunting a mouse. The mouse has retreated into its hole, but the cat waits outside the hole for hours on end without the slightest movement. It is totally concentrated on the mouse-hole. This is Zen mind, cutting off all thinking and directing all our energy to one point. ***What Is Great Questioning?:*** This is like a man dying of thirst who thinks only of water. It is call One Mind. If you question with great sincerity, there will only be 'don't know' mind.

***Chương Năm Mười Tám***  
***Chapter Fifty-Eight***

***Tu Tập Thiền Định Về Tâm Là Chăn Tâm***  
***Mà Chăn Tâm Không Khác Gì Chăn Trâu***

Như đã nói trong lời đầu sách, hành giả tu Phật nên tự xem tâm mình như một con trâu. Tu tập thiền định giống như việc thuần hóa trâu vậy, nhưng kỳ thật, hành giả cũng không cần phải thuần hóa gì cả, mà chỉ cần quan sát trâu một cách liên tục. Nói cách khác, theo tất cả các truyền thống Thiền Tông, tu tập tâm có nghĩa là chăn tâm; mà chăn tâm không khác gì chăn trâu. Chúng ta biết là chúng ta thấy tâm khi một niệm khởi lên. Cho tới khi nào chúng ta không còn thấy trâu và người giữ trâu nữa là chúng ta đã thấy được bản chất rỗng rang thật sự của tâm rồi đó! Trong truyền thống Thiền Tông Phật Giáo, có mười giai đoạn chăn tâm hay Thập Mục Ngưu Đồ. Đây là một trong những bộ tranh vẽ truyền bá rộng rãi nhất trong nhà Thiền. Giữa kiến tánh cạn sâu có sự khác biệt phi thường và những khác biệt này được miêu tả trong mười bức tranh chăn trâu. Chúng ta phải thành thật mà nói rằng trong các hình thức biểu lộ về các mức độ chứng ngộ trong nhà Thiền, không một hình thức nào được biết đến một cách rộng rãi hơn các bức tranh chăn trâu này, một bộ mười bức theo thứ tự với lời bình bằng văn xuôi và kệ tụng. Có lẽ bởi vì bản tánh thiêng liêng của con bò ở xứ Ấn Độ thời cổ đại, nên con vật thường được dùng tượng trưng cho bản tánh nguyên thủy của con người hay Phật tánh. Người ta qui cho Thiền sư Quách Am Sư Viễn là tác giả của các bức tranh "Chăn Trâu" (Thập Mục Ngưu Đồ) và lời bình đi kèm. Thật ra, Thiền sư Quách Am không phải là người đầu tiên minh họa các giai đoạn phát triển của sự tu chứng bằng tranh. Trước thời của ngài, có nhiều bản xuất hiện với năm hoặc tám bức họa, trong đó con trâu dần dần trở nên trắng hơn, và bức cuối cùng là một vòng tròn. Điều này ám chỉ rằng sự nhận ra cái "Một", tức là sự xóa sạch mọi tư niệm về ta và người, là mục đích tối hậu của Thiền. Nhưng Thiền sư Quách Am Sư Viễn cảm thấy như vậy vẫn chưa đủ nên ông thêm vào hai bức nữa sau bức vẽ vòng tròn, làm cho nó rõ ràng hơn rằng Thiền giả có sự phát triển tâm

linh cao nhất, sống hòa đồng với phàm nhân trong thế giới trần tục của hình tướng và đa dạng một cách hết sức vô ngại và tự tại. Hơn thế nữa, trong thế giới ấy, Thiền giả còn tiếp độ bất cứ ai hữu duyên đi trên con đường của Phật với lòng từ bi và trí tuệ của mình. Bản của Thiền sư Quách Am là bản được chấp nhận rộng rãi nhất ở Nhật; và qua nhiều năm nó đã tỏ ra là nguồn giáo huấn và cảm hứng hữu hiệu đối với Thiền sinh. Sau đây là tóm lược về mười bức tranh Chấn Trâu với lời bình, bản tiếng Anh dựa theo quyển Ba Trụ Thiền của Thiền sư Philip Kapleau xuất bản năm 1956; và bản tiếng Việt dựa theo kệ do Tuệ Sỹ rút ra từ Tục Tạng Kinh bằng chữ Hán và Trúc Thiên giải thích bằng chữ Việt, NXB An Tiêm ấn hành năm 1972 tại Sài Gòn, Việt Nam.

**Thứ Nhất Là Tìm Trâu:** Thật tình mà nói, Trâu có lạc mất bao giờ đâu, thế thì tại sao phải đi tìm? Con người quay lưng lại với chân tánh của mình nên không thấy được nó. Vì bởi những nhiệm ô nên không còn thấy được Trâu. Bỗng dưng thấy mình đứng trước những ngã rẽ hỗn độn mờ mịt. Lòng tham được và nỗi lo sợ mất mát nổi lên như những ngọn lửa bùng cháy, ý niệm thị phi phóng ra như những mũi dao nhọn.

"Mang mang bát thảo cố truy tâm  
Thủy khoát sơn diêu lộ cánh thâm  
Lực tận thần bì vô mịch xứ  
Đã văn phong thụ văn thiền ngâm."  
(Miên man vạch cỏ cố truy tâm  
Non xa nước rộng lối âm âm  
Dạ mỗi chân mòn đâu chẳng thấy  
Chỉ thấy ve chiều ngọn phong ngâm).

**Thứ Nhì Là Thấy Dấu:** Hành giả nhờ kinh giáo mà biết đó là dấu chân Trâu. Các khí cụ tuy đa dạng nhưng vốn cùng một thứ vàng, cũng như vạn vật đều là hiện thân của Tự Ngã. Nhưng hành giả vẫn chưa phân biệt được tốt với xấu, thật với giả. Hành giả chưa thật sự vào được cửa, nhưng đã biết lối đi theo dấu chân Trâu.

"Thủy biên lâm hạ tích thiên đa  
Phương thảo li phi kiến dã ma  
Túng thị thâm sơn cánh thâm xứ  
Liên thiên khổng tị chảm tàng tha?"  
(Ven rừng mé nước dấu chân đầy  
Cỏ thơm vương vít, hỏn đâu đây



Núi hốt một màu sâu thẳm thẳm  
Cái mũi kình thiên dấu được mào?).

**Thứ Ba Là Thấy Trâu:** Nếu đã nghe thấy tiếng ắt sẽ tìm được nguồn phát ra tiếng. Trong mọi sinh hoạt hằng ngày nguồn luôn hiển hiện. Giống như muối trong nước biển hay màu trong sơn. Khi hành giả tập trung được cái thấy bên trong ắt sẽ nhận ra rằng cái bị thấy đồng nhất với Chân Nguyên (nguồn). Nói cách khác, hành giả chỉ thấy cảnh giới ở "bên kia sắc giới"; tuy nhiên, kiến tánh của hành giả dễ bị mất nếu hành giả trở nên lười biếng và không tiến hành tu tập thêm nữa. Hơn nữa, dầu đã kiến tánh, hành giả vẫn là hành giả như lúc trước, không thêm được gì, hành giả không trở thành to lớn hơn.

"Hoàng li chi thượng nhất thanh thanh  
Nhật noãn phong hòa ngạn liễu thanh  
Chỉ thử cánh vô hồi thị xứ  
Sâm sâm đầu giác họa nan thành."

(Vàng anh riu rít hót trên cành  
Nắng ấm gió êm bờ liễu xanh  
Chẳng trốn được đầu, trâu ở đó  
Đầu sừng sừng sừng vẽ sao thành).

Nhưng nếu tiếp tục tọa Thiền, hành giả sẽ đạt đến giai đoạn **Thứ Tư Là Được Trâu:** Ngay lúc này hành giả chưa sở hữu được sự kiến tánh của mình. Bấy lâu nay Trâu đã sống ngoài hoang dã, nay mới gặp lại và thật sự đã bắt được nó. Vì bấy lâu nay lêu lổng, đã mất hết những thói quen trước, nên muốn khắc phục không phải là chuyện dễ. Nó vẫn tiếp tục ham thích những thứ cỏ có hương vị ngọt ngào; nó vẫn cứng đầu và không kềm chế được. Nếu hành giả muốn thuần thực nó hoàn toàn thì phải dùng đến roi vọt.

"Kiệt tận thân thông hoạch đắc cừ  
Tâm cương lực tráng tốt nan trừ  
Hữu thời tài đáo cao nguyên thượng  
Hữu nhập yên vân thâm xứ cư."

(Trăm phương ngàn kế khắc phục mi  
Tâm lực cương cường, thật khó thay  
Ví chẳng phóng lên trên gò nổi  
Lại vào những chốn khói mây bay).

**Giai Đoạn Thứ Năm Là Thuần Hóa Trâu:** Sau giai đoạn bắt được trâu là giai đoạn chăn trâu hay thuần hóa nó. Sự dấy lên của một niệm

kéo theo một niệm khác khởi sanh. Giác ngộ đem lại nhận thức rằng các niệm như thế đều không thật, ngay cả khi chúng phát xuất từ Chân Tánh. Chỉ vì sự mê hoặc vẫn còn tồn tại, mà chúng ta tưởng rằng chúng có thật. Trạng thái không thật này không bắt nguồn từ thế giới khách quan bên ngoài mà từ bên trong tâm mình.

"Tiên sách thời thời bất ly thân  
Khủng y túng bộ nhập ai trần  
Tương tương mục đắc thuận hòa dã  
Cơ tỏa vô ức tự trực nhân."

(Thừng roi chớ có lúc lìa thân  
Vì ngại chân đi nhập bụi trần  
Cùng nhau chấn đất thuận hòa nết  
Cùm kẹt không màng theo chủ nhân).

**Thứ Sáu Là Cỡi Trâu Về Nhà:** Đây là trạng thái trực quan mà trong ấy kiến tánh và cái ngã được xem là một và như nhau. Cuộc chiến đấu đã chấm dứt, "được" và "mất" không còn tác dụng nữa. Miệng nghêu ngao khúc ca mộc mạc của người tiểu phu và những bài đồng dao của bọn trẻ trong làng. Ngồi trên lưng Trâu, mắt thanh thần nhìn mây trời lơ lửng trên cao. Đầu không quay lại theo hướng cảm dỗ. Dẫu cho có người làm mình khó chịu, hành giả vẫn như như bất động.

"Ky nguừ đà lê dục hoàn gia  
Khương địch thanh thanh tổng văn hà  
Nhất phách nhất ca vô hạn ý  
Tri âm hà tất cổ thần nha."

(Cưỡi ngược lưng Trâu trở lại nhà  
Vi vu tiếng sáo tiễn chiều tà  
Mỗi nhịp mỗi lời vô hạn ý  
Tri âm lọ phải hé môi ra).

**Thứ Bảy Là Quên Trâu Còn Người:** Trong Pháp không có hai. Trâu là Nguyên Tánh: bây giờ hành giả đã nhận ra điều này. Cái bầy không còn cần nữa khi đã bắt được thỏ, lưới bỏ đi khi cá đã bắt rồi. Giống như vàng ròng một khi đã tách khỏi quặng, như mặt trăng ra khỏi đám mây, một tia chiếu sáng mãi mãi.

"Ky nguừ dĩ đắc đáo gia sơn  
Nguừ dã không hề nhân dã nhàn  
Hồng nhật tam can do tác mộng  
Tiên thẳng không độn thảo đường gian."

(Lưng Trâu đã đến núi què ta  
 Trâu không còn nữa người nhàn hạ  
 Mặt nhật ba sào còn mãi mộng  
 Roi thường vút đó giữa hàng ba).

**Thư Tám Là Người Trâu Đều Quên:** Mê tình tiêu mất mà thánh ý cũng không còn. Hành giả không còn nấn ná trong trạng thái "Minh là Phật" và bước mau qua giai đoạn "thấy mình đã gột sạch vọng tình rằng mình không phải là Phật". Dầu ngàn mắt của năm trăm vị Phật và Tổ cũng không biện biệt được đặc điểm nơi hành giả. Nếu có hàng trăm chim muông trải hoa trong phòng mình, hành giả cũng chỉ tự thẹn lấy chính mình.

"Tiên sách nhân nguỵ tận thuộc không  
 Bích thiên liêu quách tín nan thông  
 Hồ lô diệm thượng tranh dung tuyết  
 Đáo thử phương năng hiệp tổ tông."  
 (Trâu người thường gây thảy đều không  
 Trời xanh bát ngát, tin khó thông  
 Tuyết không thể còn trên lò lửa  
 Đến chốn này đây gặp tổ tông).

**Thư Chín Là Trở Về Nguồn Cội:** Trở về nguồn cội hay đại ngộ, thâm nhập đến tận đáy và ở đáy không còn phân biệt ngộ với không ngộ. Ngay từ đầu có mảy bụi nào đâu để làm mờ tánh Thanh Tịnh vốn có. Giờ đây hành giả quan sát thế sự đầy vơi mà vẫn an trụ trong tịch nhiên bất động. Sự đầy vơi này không phải là bóng ma hay ảo ảnh, mà chỉ là sự hiển hiện của Cội Nguồn. Vậy thì tại sao mình phải cố làm bất cứ chuyện gì? Nước biếc núi xanh. Một mình hành giả lặng ngắm sự biến đổi không ngừng của vạn hữu.

"Phản bốn hoàn nguyên dĩ phí công  
 Tịnh như trực hạ nhược manh lung  
 Am trung bất kiến am tiền vật  
 Thủy tự mang mang hoa tự hồng."  
 (Cội nguồn trở lại rõ phí công  
 Từ đây nghe thấy tựa như không  
 Trong am không thấy chi đằng trước  
 Nước vẫn mênh mông, hoa vẫn hồng).

Giai đoạn cuối cùng, giai đoạn **Thư Mười Là Thông Tay Vào Chợ:** Có nghĩa là đi vào chốn trần ai. Cửa am khép lại, đầu thánh cũng

chẳng thấy được hành giả. Toàn bộ tâm cảnh của hành giả cuối cùng đã biến mất. Hành giả đi con đường riêng của mình, không cố bước chân theo dấu thánh hiền xưa. Mang bầu rượu thông dong đi vào chợ, nường gậy dài lại trở về nhà. Tiện tay dắt đám chủ quán và nhóm hàng thịt theo con đường của Phật.

"Lộ hung tiền tức nhập triền lai  
 Phù thổ đồ hồi tiểu mãn tai  
 Bất dụng thần tiên chân bí quyết  
 Trực giao khô mộc phóng hoa khai."  
 (Ngực lộ chân trần vào thị tứ  
 Bùn lầy bụi phủ toét miệng cười  
 Chẳng dùng bí quyết thần tiên dạy  
 Mà cây khô thoáng nở hoa tươi).

Đây là giai đoạn kết thúc toàn bộ sự tu chứng, sống giữa thế nhân, sẵn sàng giúp đỡ họ bất cứ lúc nào có thể được, hoàn toàn tự tại, không còn bị ngộ ràng buộc. Sống trong trạng thái cuối cùng này là cái đích của cuộc sống của bất cứ hành giả tu Thiền nào, và việc hoàn thành nó có thể mất nhiều đời nhiều kiếp. Hành giả tu Thiền nên cố gắng đặt chân lên con đường dẫn tới cái đích này. Tóm lại, những bức tranh này vẽ lại những mức độ tăng tiến của Thiền sinh. Trong một vài truyền thống, khởi đầu là con trâu đen, rồi từ từ trở thành trắng, và rồi hoàn toàn trắng. Sau đó thì trâu cũng biến mất. Sự liên tục của những bức tranh tiêu biểu cho sự thành thạo từ từ của Thiền sinh trong thiền tập, trong đó tâm được kiểm soát hay huấn luyện từ từ. Để rồi cuối cùng không cần phải học nữa mà vẫn thông dong đi vào kẻ chợ.

### ***Zen Cultivation of the Mind Means Mind-Herding; And Mind-Herding Is Not Different From Ox-Herding***

As mentioned in the preface of the book, Buddhist practitioners should see our mind just like an ox. Practicing meditation is like taming an ox, but as a matter of fact, we do not need to tame anything; just watch the ox constantly. In other words, in all Buddhist Zen traditions, cultivation of the mind means mind-herding; and mind-herding is not different from ox-herding. We know we see the mind when a thought arises. Until we no longer see the ox nor the ox keeper, then we have

already seen that all things are empty in nature. In tradition of all Buddhist Zen Schools, there are ten stages of mind-herding or Ten ox-herding pictures of cattle-grazing. This is the picture of Ten Oxen Pictures, one of the most widespread sets of images of the Ch'an tradition. There is a tremendous difference between shallow and deep realization, and these different levels are depicted in the Ten Ox-herding Pictures. In fact, we must say that among the various formulations of the levels of realization in Zen, none is more widely known than the Ox-herding Pictures, a sequence of ten illustrations annotated with comments in prose and verse. It is probably because of the sacred nature of the ox in ancient India this animal came to be used to symbolize man's primal nature of Buddha-mind. People believe that Zen Master Kuo-An Shih Yuan was the author of the original drawings of the "Ox-Herding" and the commentary that accompanied them are both attributed to him. In fact, Zen Master Kuo-An was not the first to illustrate the developing stages of Zen realization through pictures. Before his time, earlier versions of five and eight pictures exist in which the Ox becomes progressively whiter, and the last painting being a circle. This implied that the realization of Oneness, that is, the effacement of every conception of self and other, was the ultimate goal of Zen. But Zen Master Kuo-An Shih Yuan, feeling this to be incomplete, added two more pictures beyond the one with the circle to make it clear that the Zen practitioner of the highest spiritual development lives in the mundane world of form and diversity and mingles with the utmost freedom among ordinary men. Moreover, a Zen practitioner must inspire these ordinary people at any possible time with his compassion and radiance to walk in the Way of the Buddha. It is this version that has gained the widest acceptance in Japan, has proved itself over the years to be a source of instruction and effective inspiration to Zen students. These following Ten Ox-herding Pictures with commentary were base on the Three Pillars of Zen, published by Zen Master Philip Kapleau in 1956. The Chinese verses from Tue Sy' s extracts from the Ordinary Collection of Writings; and the Vietnamese interpretations from Truc Thien, An Tiem Publisher published in 1972 in Saigon, Vietnam.

***First, Looking (searching) for an Ox (seeking the Ox):*** As a matter of fact, the Ox has never gone astray, so why search for it? Having

turned his back on his True nature, the man cannot see it. Because of his defilements he has lost sight of the Ox. Suddenly he finds himself confronted by a maze of crisscrossing roads. Greed for worldly gain and dread of loss spring up like searing flames, ideas of right and wrong dart out like daggers.

"Desolate through forests and fearful in jungles,  
 He is seeking an Ox which he does not find.  
 Up and down dark, nameless, wide-flowing rivers,  
 In deep mountain thickets he treads many bypaths.  
 Bone-tired, heart-weary, he carries on his search  
 For this something which he yet cannot find.  
 At evening he hears cicadas chirping in the trees."

**Second, Seeing Its Tracks (*finding the tracks*):** Through the sutras and teachings he discerns the tracks of the Ox. He has been informed that just as different-shaped golden vessels are all basically of the same gold, so each and every thing is a manifestation of the Self. But he is unable to distinguish good from evil, truth from falsity. He has not actually entered the gate, but he sees in a tentative way the tracks of the Ox.

"Innumerable footprints has he seen  
 In the forest and along the water's edge.  
 Over yonder does he see the trampled grass?  
 Even the deepest gorges of the topmost mountains  
 Can't hide this Ox's nose which reaches right to heaven."

**Third, Seeing the Ox (*first glimpse of the Ox*):** Namely, that of seeing the Ox. If he will but listen intently to everyday sounds, he will come to realization and at that instant see the very Source. In every activity the Source is manifestly present. It is analogous to the salt in water or the binder in paint. When the inner vision is properly focused, one comes to realize that which is seen is identical with the true Source. In other words, Zen practitioners have only caught a glimpse of the realm "beyond the manifestation of form"; however, seeing into own nature is such that Zen practitioners easily lose sight if it is they become lazy and forego further practice. Furthermore, though Zen practitioners have attained enlightenment, they still remain the same old, nothing has been added, and they become no grander.

"A nightingale warbes on a twig,

The sun shines on undulating willows.  
 There stands the Ox, where could he hide?  
 That splendid head, those stately horns,  
 What artist could portray them?"

But if they continue with sitting meditation, they will soon reach *the Fourth Stage of the Point of Grasping the Ox or Catching the Ox*: Right now Zen practitioners do not, so to speak, own their realization. Today he encountered the Ox, which had long been cavorting in the wild fields, and actually grasped it. For so long a time has it reveled in these surroundings that breaking it of its old habits is not easy. It continues to yearn for sweet-scented grasses, it is still stubborn and unbridled. If he would tame it completely, the man must use his whip.

"He must tightly grasp the rope and not let it go,  
 For the Ox still has unhealthy tendencies.  
 Now he charges up to the highlands,  
 Now he loiters in a misty ravine."

*The Fifth Stage, Beyond the Stage of Grasping the Ox Is the Stage of Taming It (feeding the Ox)*: With the rising of one thought another and another are born. Enlightenment brings the realization that such thoughts are unreal since even they arise from our True-nature. It is only because delusion still remains that they are imagined to be unreal. This state of delusion does not originate in the objective world but in our own minds.

"He must hold the nose-rope tight  
 And not allow the Ox to roam,  
 Lest off to muddy haunts it should stray.  
 Properly tended, it becomes clean and gentle.  
 Untethered, it willingly follows its master."

*The Sixth Stage, Riding the Ox Home*: Which is a state of awareness in which enlightenment and ego are seen as one and the same. The struggle is over, "gain" and "loss" no longer affect him. He hums the rustic tune of the woodsman and plays the simple songs of the village children. Astride the Ox's back, he gazes serenely at the clouds above. His head does not turn in the direction of temptations. Though one may try to upset him, he remains undisturbed.

"Riding free as air he buoyantly comes home  
 Through evening mists in wide straw-hat and cape.

Wherever he may go he creates a fresh breeze,  
 While in his heart profound tranquility prevails.  
 This Ox requires not a blade of grass."

***Seventh, Forgetting the Ox, Self Alone (Ox dies, man lives):*** In the Dharm there is no two-ness. The Ox is his Primal-nature: this he has now recognized. A trap is no longer needed when a rabbit has been caught, a net becomes useless when a fish has been snared. Like gold which has been separated from dross, like the moon which has broken through the clouds, one ray of luminous Light shines eternally.

"Only on the Ox was he able to come Home,  
 But lo, the Ox is now vanished,  
 and alone and serene sits the man.  
 The red sun rides high in the sky  
 As he dreams on placidly.  
 Yonder beneath the thatched roof  
 His idle whip and idle rope are lying."

***Eighth, Forgetting the Ox and Self:*** Both Ox and Man dead. All delusive feelings have perished and ideas of holiness too have vanished. He lingers not in the state of "I am a Buddha", and he passes quickly on through the stage of "And now I have purged myself of the proud feeling 'I am not Buddha.'" Even the thousand eyes of five hundred Buddhas and patriarchs can discern in him no specific quality. If hundreds of birds were now to strew flowers about his room, he could not but feel ashamed of himself.

"Whip, rope, Ox, and man alike belong to Emptiness.  
 So vast and infinite the azure sky  
 That no concept of any sort can reach it.  
 Over a blazing fire a snowflake cannot survive.  
 When this state of mind is realized  
 Comes at last comprehension  
 Of the spirit of the ancient patriarchs."

***Ninth, Returning to the Source:*** Return whence both came, the grade of grand enlightenment, which penetrates to the very bottom and where one no longer differentiates enlightenment from non-enlightenment. From the very beginning there has not been so much as a speck of dust to mar (spoil) the intrinsic Purity. He observes the waxing and waning of life in this world while abiding unassertively in a



state of unshakable serenity. This waxing and waning is no phantom or illusion but a manifestation of the Source. Why then is there need to strive for anything? The waters are blue, the mountains are green. Alone with himself, he observes things endlessly changing.

"He has returned to the Origin,  
 Come back to the Source,  
 But his steps have been taken in vain.  
 It is as though he were now blind and deaf.  
 Seated in his hut, he hankers not for things outside.  
 Streams meander on of themselves,  
 Red flowers naturally bloom red."

*The Last, the Tenth Stage, Entering the Market Place with Helping Hands (enter the dust):* The gate of his cottage is closed and even the wisest cannot find him. His mental panorama has finally disappeared. He goes his own way, making no attempt to follow the steps of earlier sages. Carrying a gourd, he strolls into the market; leaning on his staff, he returns home. He leads innkeepers and fishmongers in the Way of the Buddha.

"Barechested, barefooted,  
 he comes into the marketplace.  
 Muddied and dust-covered,  
 how broadly he grins!  
 Without recourse to mystic powers,  
 Withered trees he swiftly brings to bloom."

The stage in which Zen practitioners have completely finished their practice. They can move among ordinary people, help them wherever possible; they are free from all attachment to enlightenment. To live in this stage is the aim of life of any Zen practitioner and its accomplishment many cycles of existence. Zen practitioners should try to set foot on the path leading to this goal. In short, these pictures depict the levels of increasing realization of a student of Cha'n. In some depictions, the ox is black at the beginning, becomes gradually whiter, and then becomes pure white. After this the ox disappears. The sequence symbolizes the student's gradual mastery of meditation practice, in which the mind is progressively brought under control and trained. Eventually the training is left behind, and one is able to function in the world with a changed perspective.



## *Chương Năm Mươi Chín*

### *Chapter Fifty-Nine*

#### *Pháp Quán Tưởng*

#### *Trong Thiền Đại Thừa*

#### ***I. Tổng Quan & Ý Nghĩa Của Quán Tưởng:***

Phạn ngữ “Bhavana” có nghĩa là “Tu tập,” hay “Quán tưởng.” (Quán tưởng hay sự phát triển tâm linh. Tham thiền hay đốt cháy phiền não, gồm hai loại: thiền vắng lặng và thiền minh sát). Tự phát triển bằng bất cứ phương cách nào, nhưng đặc biệt là cách chế tâm, tập trung và thiền định. Có hai loại thiền định. Từ này được áp dụng rộng rãi trong thực hành thiền quán trong Phật giáo. “Bhavana” có hai giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là giai đoạn tìm kiếm sự yên ổn của tinh thần, và giai đoạn thứ hai là tìm kiếm sự hiểu biết. Nói chung, người ta có thể nói “sự tu tập” liên hệ tới việc làm quen tâm mình với vật (được tâm quan sát), và luận thuyết về thiền thường chia làm hai kiểu chính: 1) thiền chỉ, trong đó hành giả tu tập khả năng tập trung vào vật mà không mất chánh định; 2) Quán chiếu, trong đó hành giả phân tích vật để quyết định phương thức nào tồn tại sau cùng. Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Chúng ta, những hành giả tu thiền, phải quán sát chính mình, chứ không quán sát một ai khác. Hãy quán sát mình đang dụng công tu hành chứ không khởi sanh vọng tưởng lăng xăng hay nghĩ ngợi vớ vẩn.

Quán tình thương triệt tiêu lòng sân hận. Quán sự biết ơn và tâm hỷ triệt tiêu lòng ganh ghét. Quán vô thường và niệm chết giúp giảm bớt sự tham ái. Quán bất tịnh giúp giảm thiểu chấp thủ. Quán vô ngã

và tánh không giúp triệt tiêu những tư tưởng xấu xa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Phật Đà (296). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Đạt Ma (297). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Tăng già (298). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng sắc thân (299). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường vui điều bất sát (300). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường ưa tu thiền quán (301). Không có trí huệ thì không có thiền định, không có thiền định thì không có trí tuệ. Người nào gồm đủ thiền định và trí tuệ thì gần đến Niết bàn (372). Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 19, Đức Phật dạy: “Quán trời đất nghĩ là vô thường, quán thế giới nghĩ là vô thường, quán linh giác tức là Bồ Đề. Hiểu biết như vậy thì chóng đắc đạo.”

## ***II. Những Đề Mục “Quán” Quan Trọng Trong Phật Giáo:***

***Quán Thân:*** Thiền quán chi tiết về sự bất tịnh của thân (quán thân bất tịnh từ đầu tới chân, 36 bộ phận đều là bất tịnh), một trong tứ niệm xứ. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ có sáu bước quán thân. Thứ nhất là “*Tỉnh Thức Về Hơi Thở*”: Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể? Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú trong chánh

niệm trước mặt. Vị ấy thở vô tỉnh giác là mình đang thở vô; vị ấy thở ra tỉnh giác là mình đang thở ra. Thở vô một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi dài.’ Thở ra một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi dài.’ Thở vô một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi ngắn.’ Thở ra một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi ngắn.’ Vị ấy tập ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô.’ Vị ấy tập ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra.’ Vị ấy tập ‘an tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô.’ Vị ấy tập ‘an tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra.’

Này các Tỳ Kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: ‘Tôi quay dài’ hay khi quay ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi quay ngắn.’ Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô dài.’ Thở ra dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra dài.’ Thở vô ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô ngắn.’ Thở ra ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra ngắn.’

Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào.’ Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.’

Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’ Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’

Như vậy, khi vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: ‘Có thân đây,’ vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

*Thứ nhì là “Quán về Tứ Oai Nghi nơi thân”:* Đức Phật dạy tiếp: “Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi, ý thức rằng: ‘Tôi đang đi.’ Khi đứng, ý thức rằng: ‘Tôi đang đứng.’ Khi ngồi, ý thức rằng: ‘Tôi đang ngồi.’ Khi nằm, ý thức rằng: ‘Tôi đang nằm.’ Thân thể được xử dụng như thế nào, vị ấy ý thức thân thể như thế ấy. Vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú trong chánh niệm như vậy, với hy

vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời này. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” *Thứ ba là “Hoàn Toàn Tỉnh Thức nơi thân”*: Đức Phật dạy tiếp “Đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mặc áo Tăng Già Lê, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ các việc mình đang làm. Như vậy, vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” *Thứ tư là “Quán Thân Ưế Trược”*: Đức Phật dạy tiếp: “Đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tửy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.’ Đây các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: ‘Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.’ Cũng vậy, đây các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tửy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn

ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. ‘Có thân đây,’ vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

*Thứ năm là “Quán Tứ Đại nơi thân”*: Đức Phật lại dạy tiếp: “Nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân nầy về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: ‘Trong thân nầy có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại.’ Nầy các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân nầy về vị trí các giới: ‘Trong thân nầy có địa đại, thủy đại và phong đại.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

*Thứ sáu là “Chín Phép Quán Về Nghĩa Địa”*: Đức Phật lại dạy tiếp: “Nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm- thân thể ấy như sau: ‘Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy. Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. ‘Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các

loài giã can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rĩa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Nay các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn



ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

Quán Niệm Thân Thể trong Thân là thiền quán quan trọng nhất về sự bất tịnh của thân là quán thân bất tịnh từ đầu tới chân, 36 bộ phận đều là bất tịnh, một trong tứ niệm xứ. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định. Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tửu, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu’. Này các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: ‘Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.’ Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tửu, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước

mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.’ Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân nầy về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân nầy có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại.” Nầy các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân nầy về vị trí các giới: “Trong thân nầy có địa đại, thủy đại và phong đại. Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm- thân thể ấy như sau: ‘Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy. Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giẻ can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rĩa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: “Thân nầy tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy. Nầy các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ nầy chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.’ Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy. Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể.’ Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. ‘Có

thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

Hành giả nên luôn nhìn thân mình như một cỗ xe, và biết rằng nó sẽ hư mòn với thời gian. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy rằng thân này già đi và hư hoại, nhưng chánh pháp không thể như thế. Là đệ tử Phật, chúng ta phải tin tưởng nơi đức Phật, và hãy sống với chánh pháp bất diệt bằng tất cả thân tâm của mình. Dầu Phật giáo khuyên hành giả nên luôn quán chi tiết về sự bất tịnh của thân, nhưng đức Phật vẫn luôn nhấn mạnh rằng kiếp nhân sinh thật vô cùng quý giá cho công cuộc tu tập. Hãy tu tập đúng đắn và liên tục, chớ đừng để phí một ngày nào trong đời này. Cái chết có thể đến với chúng ta trong đêm nay hay ngày mai. Thật sự, cái chết đang gặm nhấm chúng ta trong từng khoảnh khắc; nó hiện diện trong từng hơi thở của chúng ta, và nó không cách biệt với đời sống. Hành giả nên luôn quán chiếu vào tâm, liên tục xem từng hơi thở và hãy nhìn thấy cho bằng được cái vượt qua vòng luân hồi sanh tử.

**Quán Thọ:** Quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phẫn chán khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo khi cảm giác lạc thọ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc.” Mỗi khi có một cảm thọ đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ đau khổ.” Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta

đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.” Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.” Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.” Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần.” Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.” Như vậy vị ấy sống quán niệm cảm thọ trên các nội thọ; hay sống quán niệm cảm thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán niệm cảm thọ thể trên cả nội thọ lẫn ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các thọ. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Như vậy là Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ.”

**Quán Tâm:** Theo Kinh Đại Thừa Bồ Tát Học, đức Phật dạy: Quán Tâm có nghĩa là hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Đây Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi. Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bọt sủi, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy hiểm. Tâm như yêu ma, tìm

nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.”

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Nầy các Tỳ Kheo, mọi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý

thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

**Quán Pháp:** Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức

là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thế ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc.

Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái’ như sau: “Nầy các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp? Nầy các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái (năm món ngăn che). Và nầy các Tỳ Kheo, thế nào là các Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp. Khi nội tâm có hôn trầm thụy miên (mê muội và buồn ngủ), vị ấy ý thức được sự hôn trầm thụy miên ấy. Khi nội tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang không có hôn trầm thụy miên. Khi hôn trầm và thụy miên chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đang đoạn diệt ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã được đoạn diệt và tương lai không thể sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được điều đó. Nầy các Tỳ Kheo, ở đây nội tâm Tỳ Kheo có

ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình đang có ái dục. Khi nội tâm không có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình không có ái dục. Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh, vị ấy ý thức được sự đã sanh khởi ấy. Khi ái dục đang được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức như vậy. Khi nội tâm có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang có sân hận. Khi nội tâm không có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự bắt đầu sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được đoạn diệt và tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có trạo hối (sự dao động bất an và hối hận), vị ấy ý thức rằng mình đang có dao động bất an và hối hận. Khi nội tâm không có dao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sự dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận sanh khởi, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang sanh khởi dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với dao động bất an và hối hận đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang có nghi. Khi nội tâm không có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm mình đang không có nghi. Khi nội tâm với nghi chưa sanh nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với ngũ uẩn. Nầy các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán chiếu như sau: Đây là sắc (hình thể), đây là sắc tập (sự phát sinh ra hình thể), đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Nầy các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Vị ấy ý thức



về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh, nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về lỗ mũi và đối tượng của mũi là mùi hương và những ràng buộc tạo nên do lỗ mũi và mùi hương. Vị này ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh và đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về cái lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và những ràng buộc tạo nên do cái lưỡi và vị nếm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về thân và đối tượng của thân là sự xúc chạm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang được sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn tận. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về đối tượng của ý là tư tưởng và về những ràng buộc tạo nên do ý là tư tưởng. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên pháp đối với thất giác chi. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên pháp đối với thất giác chi? Khi nội tâm có niệm giác chi (yếu tố chánh niệm), vị ấy ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có chánh niệm. Vị ấy ý thức về chánh niệm chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có trạch giác chi (giám định đúng sai thiện ác). Vị ấy ý thức là mình đang

có sự phân định đúng sai thiện ác. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự giám định đúng sai thiện ác. Khi không có sự giám định, vị ấy ý thức là mình đang không có sự giám định. Vị ấy ý thức về một sự giám định chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về một sự giám định đã sanh khởi nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có tinh tấn giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có sự tinh chuyên. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự tinh chuyên. Khi nội tâm không có sự tinh chuyên, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có sự tinh chuyên. Vị ấy ý thức về một sự tinh chuyên chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự tinh chuyên đã sanh khởi nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có hỷ giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có an vui. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang an vui. Khi nội tâm không có an vui, vị ấy ý thức là mình đang không có an vui. Vị ấy ý thức về niềm an vui chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về niềm an vui đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có khinh an giác chi, vị ấy ý thức tâm mình đang có khinh an (nhẹ nhõm). Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có khinh an. Khi nội tâm không có khinh an, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình không có sự khinh an. Vị ấy ý thức về sự khinh an chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự khinh an đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có định giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có định. Khi nội tâm không có định, vị ấy ý thức là mình đang không có định. Khi định chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức như vậy. Khi định đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn, vị ấy cũng ý thức như vậy. Khi nội tâm có xả giác chi, vị ấy ý thức là mình đang buông xả. Vị ấy quán chiếu là tâm mình có buông xả. Khi nội tâm không có sự buông xả, vị ấy ý thức là tâm mình đang không có sự buông xả. Vị ấy ý thức về sự buông xả chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự buông xả đã sanh khởi, nay đang đi đến sự thành tựu viên mãn.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với bốn sự thật cao quý? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo ý thức: “Khi sự kiện là đau khổ, vị ấy quán niệm đây là đau khổ. Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành đau khổ, vị ấy quán niệm đây là nguyên nhân tạo thành sự đau khổ. Khi sự kiện là sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán chiếu đây là sự chấm dứt khổ đau. Khi

sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.”

Như vậy vị ấy sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế. Nầy các Tỳ Kheo, vị nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh Trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì cũng đạt được quả vị Bất Hoàn (không còn tái sanh nữa). Nầy các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nầy các Tỳ Kheo, không cần gì đến một năm, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong vòng bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nầy các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy tháng, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong vòng sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nầy các Tỳ Kheo, không cần gì đến nửa tháng, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ nầy như vậy trong vòng bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nầy các Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ứ, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ Kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

## *Methods of Contemplation in the Mahayana Zen*

### *I. Overview & Meanings of Contemplation:*

Bhavana is a Sanskrit term which means “Cultivation,” “Meditation,” or “Mind development.” Self development by any means, but especially by the method of mind-control, concentration and meditation. A term that is widely applied to meditative practice in Buddhism. Bhavana has two phases. The first phase is samatha, or the development of tranquility, which is the prerequisite for attaining clear seeing; and the second phase is vipashyana, or the period of clear seeing. In general, it can be said to involve familiarization of the mind with an object of observation (alambana), and in meditation treatises it is commonly divided into two main types: 1) Stabilizing meditation (samatha), in which a meditator cultivates the ability to focus on the object of observation without losing the right concentration; and 2) Analytical meditation (vipasyana), in which one analyzes the object in order to determine its final mode of subsistence. Contemplation can fundamentally be defined as the concentration of the mind on a certain subject, aiming at realizing a tranquil body, and an undisturbed mind as a way to perform right mindfulness. Contemplation is not a simple matter. In the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally disturbed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. Contemplation is the daily practice of Buddhist adepts for training the body and mind in order to develop a balance between Matter and Mind, between man and the universe. We, Zen practitioners, should contemplate our own presence in thought after thought, not to contemplate others’ presence. We should contemplate that we are cultivating, not indulging in idle thoughts with scattered mind.

Contemplation on love to dispel anger. Contemplation on appreciation and rejoicing in the good qualities of others can dispel the problem of jealousy. Contemplation on impermanence and death awareness can reduce covetousness. Contemplation on the impurity can help reduce attachment. Contemplation on non-ego (non-self) and

emptiness can help eliminate (eradicate) completely all negative thoughts. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “The disciples of Gotama are always well awake. Those who always contemplate the Enlightened One by day and night (Dharmapada 296). The disciples of Gotama are always well awake. Those who always contemplate the Dharma by day and night (Dharmapada 297). The disciples of Gotama are always awake. Those who always contemplate the Sangha by day and night (Dharmapada 298). The disciples of Gotama are always awake. Those who always contemplate the body by day and night (Dharmapada 299). The disciples of Gotama are always awakened. Those who always contemplate delight in harmlessness or compassion by day and night (Dharmapada 300). The disciples of Gotama are always awakened. Those who always contemplate delight in meditation by day and night (Dharmapada 301). There is no concentration in one who lacks wisdom, nor is there wisdom in him who lacks concentration. He who has both concentration and wisdom is near Nirvana (Dharmapada 372). According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 19, the Buddha said: “Contemplate Heaven and Earth and be mindful of their impermanence. Contemplate the world and be mindful of its impermanence. Contemplate spiritual enlightenment as Bodhi. With this awareness, one immediately obtains (achieves) the Way.”

## ***II. Other Important Objects of Contemplation in Buddhism:***

***Contemplation of Body:*** The meditation which observes the body in detail and considers its filthiness, one of the four foundations of mindfulness. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should “Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration. According to the Satipatthana Sutta in

the Majjhima Nikaya, there are six steps of contemplation in the body. *The first step is the mindfulness of breathing:* The Buddha taught: “Now, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating the body as a body? Here a Bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sit down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out. Breathing in long, he understands: “I breathe in long;” or breathing out long, he understands: “I breathe out long.” Breathing in short, he understands: “I breathe in short;” or breathing out short, he understands: “I breathe out short.” He trains thus: “I shall breathe in experiencing the whole body of breath;” he trains thus: “I shall breathe out experiencing the whole body of breath.” He trains thus: “I shall breathe in tranquilizing the bodily formation;” he trains thus: “I shall breathe out tranquilizing the bodily formation.” Just as a skilled turner or his apprentice, when making a long turn, understands: “I make a long turn;” or when making a short turn, understands: “I make a short turn;” so too, breathing in long, a Bhikkhu understands: “I breathe in long,” he trains thus: “I shall breathe out tranquilizing the bodily formation.” In this way, he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else, he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. *The second step is the contemplation on the the Four Postures:* The Buddha added: Again, Bhikkhus, when walking, a Bhikkhu understands: ‘I am walking;’ when standing, he understands: ‘I am standing;’ when sitting, he understands: ‘I am sitting;’ when lying down, he understands: ‘I am lying down;’ or he understands accordingly however his body is disposed. In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides

contemplating the body as a body.” *The third step is the full awareness on the body:* The Buddha continued: “Again, Bhikkhus, a Bhikkhu is one who acts in full awareness when going forward and returning; who acts in full awareness when looking ahead and looking away; who acts in full awareness when flexing and extending his limbs; who acts in full awareness when wearing his robes and carrying his outer robe and bowl; who acts in full awareness when eating, drinking, consuming food and tasting; who acts in full awareness when walking, standing, sitting, falling asleep, waking up, talking and keeping silent. In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.” *The fourth step is the contemplation on the foulness of the Body Parts:* The Buddha continued: “Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus: ‘In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.’ Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as rice, beans, peas, millet, and white rice, and a man with good eyes were to open it and review it thus: ‘This is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice;’ so too, a Bhikkhu reviews this same body... as full of many kinds of impurity thus: ‘In this body there are head-hairs and urine.’ In this way he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally... And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.” *The fifth step is the contemplation on the elements of the Body:* The Buddha continued: “Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body, however it is placed, however disposed, as consisting of elements thus: ‘In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.’ Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and was seated at the crossroads with it cut up into pieces; so too,

a Bhikkhu reviews this same body as consisting of elements thus: “In this body there are the earth element, the water element, the fire element and the air element.” In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally... And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.” *The sixth step is the Nine Charnel Ground Contemplations:* The Buddha added: “Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, one, two, or three days dead, bloated, livid, and oozing matter, a Bhikkhu compares this same body with it thus: ‘This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.’ In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms, a Bhikkhu compares this same body with it thus: ‘This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.’ That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, a skeleton with flesh and blood, held together with sinews... a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews... a skeleton without flesh and blood, held together with sinews.. disconnected bones scattered in all directions, here a hand-bone, there a foot-bone, here a shin-bone, there a thigh-bone, here a hip-bone, there a back-bone, here a rib-bone, there a breast-bone, here an arm-bone, there a shoulder-bone, here a neck-bone, there a jaw-bone, here a tooth, there the skull, a Bhikkhu compares this same body with it thus: ‘This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.’ That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, bones bleached white, the color of shells; bones heaped up, more than a year old; bones rotted and crumbled to dust, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” In this way he abides contemplating the



body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.”

Contemplate the Body in the Body is the most important contemplation of the body is to observe the body in detail and considers its filthiness, one of the four foundations of mindfulness. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should “Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration. The Buddha taught: “Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus: ‘In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.’ Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as white rice, red rice, beans, peas, millet, and white rice, and a man with good eyes were to open it and review it thus: ‘This is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice;’ so too, a Bhikkhu

reviews this same body... as full of many kinds of impurity thus: 'In this body there are head-hairs... and urine.' Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body, however it is placed, however disposed, as consisting of elements thus: 'In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.' Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and was seated at the crossroads with it cut up into pieces; so too, a Bhikkhu reviews this same body... as consisting of elements thus: 'In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.' Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, one, two, or three days dead, bloated, livid, and oozing matter, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, a skeleton with flesh and blood, held together with sinews... a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews... a skeleton without flesh and blood, held together with sinews.. disconnected bones scattered in all directions, here a hand-bone, there a foot-bone, here a shin-bone, there a thigh-bone, here a hip-bone, there a back-bone, here a rib-bone, there a breast-bone, here an arm-bone, there a shoulder-bone, here a neck-bone, there a jaw-bone, here a tooth, there the skull, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, bones bleached white, the color of shells... bones heaped up, more than a year old... bones rotted and crumbled to dust, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or

else he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.”

Zen practitioners should always see our body as a vehicle, and know that it will wear out over time. The the Dhammapada Sutta, the Buddha teaches that the body grows old and decays, but the dharma does not. Buddhist followers should believe in the Buddha, and live the undying dharma with our whole body and mind. Although Buddhism encourages practitioners should always observe the body in detail and considers its filthiness, but the Buddha always emphasizes that human life is very precious for cultivation. Let’s practice the Way correctly and constantly. Do not waste even a day in our life. The death may come tonight or tomorrow. Actually, the death is chewing us in every moment; it is present in our every breath, and is not apart from life. Let’s always reflect inwardly, watch our every breath constantly, and see what is beyond the cycle of birth and death.

***Contemplation of Sensations:*** Contemplation of feelings or sensations means to be mindful of our feeling, including pleasant, unpleasant and indifferent or neutral. When experiencing a pleasant feeling we should know that it is a pleasant feeling because we are mindful of the feeling. The same with regard to all other feelings. We try to experience each feeling as it really is. Generally, we are depressed when we are experiencing unpleasant feelings and are elated by pleasant feelings. Contemplation of feelings or sensations will help us to experience all feelings with a detached outlook, with equanimity and avoid becoming a slave to sensations. Through the contemplation of feelings, we also learn to realize that there is only a feeling, a sensation. That feeling or sensation itself is not lasting and there is no permanent entity or “self” that feels. According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught “How, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating feelings as feelings? Here, when feeling a pleasant feeling, a Bhikkhu understands: ‘I feel a pleasant feeling;’ when feeling a painful feeling, he understands: ‘I

feel a painful feeling;’ when feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel a neither-painful-nor-pleasant feeling.’ When feeling a worldly pleasant feeling, he understands: ‘I feel a worldly pleasant feeling;’ when feeling an unworldly pleasant feeling, he understands: ‘I feel an unworldly pleasant feeling;’ when feeling a worldly painful feeling, he understands: ‘I feel a worldly painful feeling;’ when feeling an unworldly painful feeling, he understands: ‘I feel an unworldly painful feeling;’ when feeling a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling;’ when feeling an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling.’ In this way he abides contemplating feelings as feelings internally, or he abides contemplating feelings as feelings externally, or he abides contemplating feelings as feelings both internally and externally. Or else he abides contemplating in feelings their arising factors, or he abides contemplating in feelings their vanishing factors, or he abides contemplating in feelings both their arising and vanishing factors. Or else, mindfulness that ‘there is feeling’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings.”

***Contemplation of Mind:*** According to the Siksasamuccaya Sutra, the Buddha taught: “Cultivator searches all around for this thought. But what thought? Is it the passionate, hateful or confused one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame

of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on... Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: "Whence is the genesis of thought?" And it occurs to him that "where is an object, there thought arises." Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object, just that is the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless, easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistractedness, that is on the other hand called mindfulness as to thought. In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called "mind" is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called "ego" or "self."

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: "Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion,

and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is mind’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.”

***Contemplation of Mental Objects:*** The contemplation of mental objects or mind contents (Dhamma-nupassana (p)) means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation, it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the

nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments.

According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about ‘contemplation of mind-objects on the five hindrance’ as follow: “And how, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects? Here a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances? A Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there are mind-objects’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances.” There being sloth and torpor in him, a Bhikkhu understands: “There are sloth and torpor in me;” or there being no sloth and torpor in him, he understands: “There are no sloth and torpor in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen sloth and torpor, and how there comes to be the abandoning of arisen sloth and torpor, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sloth and torpor. Here, there being sensual desire in him, a Bhikkhu understands: “There is sensual desire in me;” or there being no sensual desire in him, he understands: “There is no sensual desire in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen sensual desire, and how there comes to be the abandoning of arisen sensual desire, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sensual desire. There being ill-will in

him, a Bhikkhu understands: “There is ill-will in me;” or there being no ill-will in him, he understands: “There is no ill-will in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen ill-will, and how there comes to be the abandoning of arisen ill-will, and how there comes to be the future non-arising of abandoned ill-will. There being restlessness and remorse in him, a Bhikkhu understands: “There are restlessness and remorse in me;” or there being no restlessness and remorse in him, he understands: “There are no restlessness and remorse in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen restlessness and remorse, and how there comes to be the abandoning of arisen restlessness and remorse, and how there comes to be the future non-arising of abandoned restlessness and remorse. There being doubt in him, a Bhikkhu understands: “There is doubt in me;” or there being no doubt in him, he understands: “There is no doubt in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen doubt, and how there comes to be the abandoning of arisen doubt, and how there comes to be the future non-arising of abandoned doubt.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging? Here a Bhikkhu understands: Such is material form, such its origin, such its disappearance. Such is feeling, such its origin, such its disappearance. Such is perception, such its origin, such its disappearance. Such are the formations, such their origin, such their disappearance. Such is consciousness, such its origin, such its disappearance.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases? Here a Bhikkhu understands the eye, he understands forms, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the ear, he understands sounds, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there



comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the nose, he understands odours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the tongue, he understands flavours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the body, he understands tangibles, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the mind, he understands mind-objects, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors? Here, there being the mindfulness enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the mindfulness enlightenment factor in me;” or there being no mindfulness enlightenment factor in him, he understands: “There is no mindfulness enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen mindfulness enlightenment factor, and how the arisen mindfulness enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the investigation-of-states enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the investigation-of-states enlightenment factor in me;” or there being no investigation-of-states enlightenment factor in him, he understands: “There is no investigation-of-states enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen investigation-of-states enlightenment factor, and how the arisen investigation-of-states enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the energy

enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the energy enlightenment factor in me;” or there being no energy enlightenment factor in him, he understands: “There is no energy enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen energy enlightenment factor, and how the arisen energy enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the rapture enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the rapture enlightenment factor in me;” or there being no rapture enlightenment factor in him, he understands: “There is no rapture enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen rapture enlightenment factor, and how the arisen rapture enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the tranquility enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the tranquility enlightenment factor in me;” or there being no tranquility enlightenment factor in him, he understands: “There is no tranquility enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen tranquility enlightenment factor, and how the arisen tranquility enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the concentration enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the concentration enlightenment factor in me;” or there being no concentration enlightenment factor in him, he understands: “There is no concentration enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen concentration enlightenment factor, and how the arisen concentration enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the equanimity enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the equanimity enlightenment factor in me;” or there being no equanimity enlightenment factor in him, he understands: “There is no equanimity enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen equanimity enlightenment factor, and how the arisen equanimity enlightenment factor comes to fulfilment by development.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of

the Four Noble Truths? Here a Bhikkhu understands as it actually is: “This is suffering;” he understands as it actually is: “This is the origin of suffering;” he understands as it actually is: “This is the cessation of suffering;” he understands as it actually is: “This is the way leading to the cessation of suffering.”

In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there are mind-objects’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths. Bhikkhus, if anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven years, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return. Let alone seven years, Bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for six years, for five years, for four years, for three years, for two years or for one year, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return. Let alone one year, Bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven months, for six months, for five months, for four months, for three months, for two months, for one month or for half a month, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return. Bhikkhus, this is the direct path for the purification of beings, for surmounting (overcoming) sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment (achievement) of the true Way, for the realization of Nibbana, namely, the four foundations of mindfulness. That is what the Blessed One said. The Bhikkhus were satisfied and delighted in the Blessed One’s words.



**Chương Sáu Mươi**  
**Chapter Sixty**

**Quán Chiếu Về Tánh Không**  
**Trong Tu Tập Thiền Đại Thừa**

**I. Sơ Lược Về Không Tánh Trong Phật Giáo:**

Trong Phạm ngữ, thuật ngữ “Sunyata” là sự kết hợp của “Sunya” có nghĩa là không, trống rỗng, rỗng tuếch, với hậu tiếp từ “ta” có nghĩa là “sự” (dùng cho danh từ). Thuật ngữ rất khó mà dịch được sang Hoa ngữ; tuy nhiên, chúng ta có thể dịch sang Anh ngữ như là sự trống không, sự trống rỗng, hoặc chân không. Khái niệm của từ “Sunyata” căn bản thuộc về cả hợp lý và biện chứng. Thật khó để hiểu được khái niệm “Tánh không” vì ý niệm chân đế của nó (thắng nghĩa không, lia các pháp thì không có tự tánh) liên quan đến ý nghĩa ngôn ngữ học, đặc biệt vì từ nguyên học (tánh không có nghĩa là trống rỗng hoặc không có gì trong hình dáng của chư pháp) không cung cấp thêm được gì vào ý thực tiễn hay lý thuyết của khái niệm này. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chư pháp không hay là hư không, trống rỗng (sự không có tính chất cá biệt hay độc lập), vô thường, và không có tự ngã. Nghĩa là vạn pháp không có tự tính, mà tùy thuộc vào nhân duyên, và thiếu hẳn tự tánh. Vì vậy một con người nói là không có “tự tánh” vì con người ấy được kết hợp bởi nhiều thứ khác nhau, những thứ ấy luôn thay đổi và hoàn toàn tùy thuộc vào nhân duyên. Tuy nhiên, Phật tử nhìn ý niệm về “không” trong đạo Phật một cách tích cực trên sự hiện hữu, vì nó ám chỉ mọi vật đều luôn biến chuyển, nhờ vậy mới mở rộng để hướng về tương lai. Nếu vạn hữu có tánh chất không biến chuyển, thì tất cả đều bị kẹt ở những hoàn cảnh hiện tại mãi mãi không thay đổi, một điều không thể nào xảy ra được. Phật tử thuần thành phải cố gắng thấy cho được tánh không để không vướng víu, thay vào đó dùng tất cả thời giờ có được cho việc tu tập, vì càng tu tập chúng ta càng có thể tiến gần đến việc thành đạt “trí huệ” nghĩa là càng tiến gần đến việc trực nghiệm “không tánh,” và càng chứng nghiệm “không tánh” chúng ta càng có khả năng phát triển “trí huệ ba la mật.” Nói tóm lại, trong Phật giáo, bản tánh là cái làm cho lửa nóng và nước lạnh, nó là

bản chất nguyên sơ của mỗi vật thể cá biệt. Khi nói rằng nó Không, có nghĩa là không có Tự Ngã (Atman) bên trong nó để tạo ra bản chất nguyên sơ của nó, và ý niệm đích thực về bản chất nguyên sơ là một ý niệm Không. Chúng ta đã ghi nhận rằng không có tự ngã cá biệt nơi hậu cứ của cái chúng ta coi như vật thể cá biệt, bởi vì vạn hữu là những sản phẩm của vô số nhân và duyên, và chẳng có gì đáng gọi là một bản chất nguyên sơ độc lập, đơn độc, tự hữu. Tất cả là Không triệt để, và nếu có thứ bản chất nguyên sơ nào đó, thì có cách nào cũng vẫn là Không. Một Thiên sinh đến thăm Thiên sư Bàn Khuê Vĩnh Trác và than vãn: "Thưa Thầy, tính cách của con quả là không kèm chế được, làm sao con sửa được?" "Ông có một thứ rất lạ đó," Bàn Khuê trả lời. "Ông cho ta xem thử đi." "Ngay bây giờ thì con không thể cho Thầy xem điều ấy được." "Khi nào thì ông có thể cho ta xem?" Bàn Khuê hỏi. "Nó xảy đến một cách bất chợt!" Thiên sinh trả lời. "Như thế," Bàn Khuê kết luận, "đó không phải là bản tánh thật của ông. Nếu quả thật đó là bản tánh của ông, ông có thể cho ta xem bất kỳ lúc nào. Vào lúc sanh ra, ông đã không có, cha mẹ ông cũng không truyền lại cho ông. Ông hãy suy gẫm về điều đó."

## ***II. Tổng Quan Về Không Quán:***

Không quán là quán không của vạn pháp hay quán nhân duyên sanh theo thuyết tánh không (một trong ba phép quán của Nam Sơn Tiểu Thừa Giáo). Hành giả tu thiền nên luôn tu tập Không Quán hay quán niệm về tánh Không của vạn hữu. Quán niệm về tánh vô thường của hợp thể ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Xét từng uẩn một, từ uẩn này sang uẩn khác. Thấy được tất cả đều chuyển biến, vô thường và không có tự ngã. Sự tụ hợp của ngũ uẩn cũng như sự tụ hợp của mỗi hiện tượng, đều theo luật duyên khởi. Sự hợp tan cũng giống như sự hợp tan của những đám mây trên đỉnh núi. Quán niệm để đừng bám víu vào hợp thể ngũ uẩn. Tuy vậy không khởi tâm chán ghét hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để biết rằng ưa thích và chán ghét cũng là những hiện tượng thuộc hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để thấy rõ tuy ngũ uẩn là vô thường, vô ngã và không, nhưng ngũ uẩn cũng rất mâu nhiệm, mâu nhiệm như bất cứ hiện tượng nào trong vũ trụ, mâu nhiệm như sự sống có mặt khắp mọi nơi. Quán Không để thấy được ngũ uẩn không thực sự sinh diệt, còn mất vì ngũ uẩn là chân như. Quán Không để thấy vô thường chỉ là một khái niệm, vô ngã cũng là một khái

niệm, và ngay cả Không cũng chỉ là một khái niệm, để không còn bị ràng buộc vào vô thường, vô ngã và không, để thấy được Không cũng chỉ là Không, để thấy được chân như của Không cũng không khác với chân như của ngũ uẩn.

### ***III. Quán Niệm Về Tánh Không Của Vạn Hữu:***

Trong tu tập quán chiếu vạn hữu giai không hay không tướng của các pháp, hành giả nên luôn nhớ những bước tu tập cần thiết sau đây: *Thứ Nhất Là Buông Bỏ Những Tập Quán Suy Nghĩ:* Mục đích của thiền là thực chứng ‘tánh không’ của vạn hữu. Nhưng sự thực chứng này phải do thực nghiệm, chứ không do tri thức. Chỉ khẳng định bằng tri thức rằng mọi vật đều rỗng không thì chưa đủ, mà chúng ta còn phải thấy được sự rỗng không trong mọi hành động hằng ngày của mình. Trong thiền quán “chân không,” hành giả buông bỏ những tập quán suy nghĩ của mình về “có và không” bằng cách chứng nghiệm rằng những khái niệm được thành hình sai lầm về tánh độc lập và thường còn của vật thể. Cuối cùng, thực chứng thiền đưa chúng ta từ cái không trở về với thế giới hiện thực. Mặc dầu chúng ta thực chứng mọi vật đều rỗng không, nhưng mọi vật vẫn là mọi vật. Trong trạng thái này, tâm không vướng mắc vào ‘không’ mà cũng không vướng mắc vào ‘có’. Nó là sự thật nằm bên ngoài cái vòm tương đối, không thể diễn tả được, không phát biểu được, nó vượt lên trên mọi phân chia giả định của cái tâm hữu vi. Đây là con đường ‘Trung Đạo’ thâm sâu, vì nó không phải chỉ là những khái niệm triết lý của nhà Thiền, mà còn là một khái niệm thực tiễn nữa. Về mặt thực tiễn, trung đạo dạy chúng ta tránh mọi cực đoan về ý tưởng cũng như hành động, giữ vững phương tiện quý báu giữa thái quá và bất cập. *Thứ Nhì Là Thấy Sự Liên Hệ Duyên Khởi Với Các Hiện Tượng Khác Trong Vũ Trụ:* Khi chúng ta nhìn vào một cái ghế chúng ta chỉ thấy sự có mặt của gỗ, mà không thấy được sự có mặt của rừng, của cây, của lá, của bàn tay người thợ mộc, của tâm ta... Hành giả khi nhìn vào cái ghế phải thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chằng chịt: sự có mặt của gỗ kéo theo sự có mặt của cây, sự có mặt của lá kéo theo sự có mặt của mặt trời, vân vân. Hành giả thấy được một trong tất cả và dù không nhìn vào chiếc ghế trước mặt, cũng thấy được sự có mặt của nó trong lòng vạn hữu. Cái ghế không có tự tánh riêng biệt, mà nó có trong liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ; nó có vì tất cả các cái khác có, nó không thì

các cái khác đều không. Mỗi lần mở miệng nói “ghế”, hoặc mỗi lần khái niệm “ghế” được thành hình trong nhận thức chúng ta là mỗi lần lưỡi gươm khái niệm vung lên và chém xuống, phân thực tại ra làm hai mảnh: một mảnh là ghế, một mảnh là tất cả những gì không phải là ghế. Đối với thực tại thì sự chia cắt ấy tàn bạo vô cùng. Chúng ta không thấy được rằng tự thân cái ghế là tất cả những gì không phải là ghế phối hợp mà thành. Tất cả những gì không phải là ghế nằm ngay trong cái ghế. Làm sao chia cắt cho được? Người trí nhìn cái ghế thì thấy sự có mặt của tất cả những gì không phải là ghế, vì vậy thấy được tính cách bất sinh bất diệt của ghế. *Thứ Ba Là Phủ Nhận Sự Hiện Hữu Của Sự Vật Là Phủ Nhận Sự Hiện Hữu Của Toàn Thể Vũ Trụ*: Một chiếc xe đạp chẳng hạn, bắt đầu có từ lúc nào? Nếu nói rằng cái xe đạp bắt đầu có từ lúc bộ phận cuối cùng được ráp vào, tại sao trước đó mình lại nói chiếc xe đạp này còn thiếu một bộ phận? Khi chiếc xe đạp hư hoại, không dùng được nữa, tại sao mình lại gọi là chiếc xe đạp hư? Hãy thử quán niệm về giờ sinh và giờ tử của cái xe đạp để có thể thấy được cái xe đạp không thể nào được đặt ra ngoài bốn phạm trù “có, không, sinh, diệt.” Phủ nhận sự có mặt của cái ghế tức là phủ nhận sự có mặt của toàn thể vũ trụ. Cái ghế kia mà không có thì vạn hữu cũng không. Sự hiện hữu của cái ghế không ai có thể làm cho nó trở nên không hiện hữu, ngay cả việc chặt chẽ nó ra, hay đốt nó đi. Nếu chúng ta thành công trong việc hủy hoại cái ghế, là chúng ta có thể hủy hoại toàn thể vũ trụ. Khái niệm “bắt đầu và chấm dứt” (sinh diệt) gắn liền với khái niệm “có và không.” Khi chúng ta nhìn vào một cái ghế chúng ta chỉ thấy sự có mặt của gỗ, mà không thấy được sự có mặt của rừng, của cây, của lá, của bàn tay người thợ mộc, của tâm ta... Hành giả khi nhìn vào cái ghế phải thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chằng chịt: sự có mặt của gỗ kéo theo sự có mặt của cây, sự có mặt của lá kéo theo sự có mặt của mặt trời, vân vân. Hành giả thấy được một trong tất cả và dù không nhìn vào chiếc ghế trước mặt, cũng thấy được sự có mặt của nó trong lòng vạn hữu. Cái ghế không có tự tánh riêng biệt, mà nó có trong liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ; nó có vì tất cả các cái khác có, nó không thì các cái khác đều không. Mỗi lần mở miệng nói “ghế”, hoặc mỗi lần khái niệm “ghế” được thành hình trong nhận thức chúng ta là mỗi lần lưỡi gươm khái niệm vung lên và chém xuống, phân thực tại ra làm hai mảnh: một mảnh là ghế, một mảnh là tất cả những gì không phải là



ghế. Đối với thực tại thì sự chia cắt ấy tàn bạo vô cùng. Chúng ta không thấy được rằng tự thân cái ghế là tất cả những gì không phải là ghế phối hợp mà thành. Tất cả những gì không phải là ghế nằm ngay trong cái ghế. Làm sao chia cắt cho được? Người trí nhìn cái ghế thì thấy sự có mặt của tất cả những gì không phải là ghế, vì vậy thấy được tính cách bất sinh bất diệt của ghế. Hơn nữa, hành giả nên quán chiếu thường xuyên để thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chằng chịt.

#### ***IV. Quán Chiếu Về Các Điều Kiện Nhân Duyên Của Tánh Không:***

Quán sát về nhân duyên hay quán sát lý mười hai nhân duyên để trừ khử vô minh để thấy rằng vạn pháp vạn hữu, hữu hình cũng như vô hình đều vô thường. Chúng do duyên sanh mà có. Thân ta, sau khi trưởng thành, già, bệnh, chết; trong khi tâm ta luôn thay đổi, khi giận khi thương, khi vui khi buồn. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu pháp quán tâm chính từ tâm này sinh khởi một cách tự nhiên, thì nhân duyên không cần thiết. Tâm có mặt do nhân và duyên. Tâm không có năng lực tự phát sinh một cách tự nhiên. Tâm không thể phát sinh một cách tự nhiên, nhưng duyên cũng không thể tự phát sinh một cách tự nhiên. Nếu như tâm và duyên, mỗi cái đều thiếu tự tánh, làm thế nào lại là một thực tại khi gặp gỡ nhau? Khó mà nói về tự tánh hoặc nói về sự sinh khởi khi cả hai gặp nhau; khi cách ly thì chúng hoàn toàn không sinh khởi. Bây giờ, nếu một cái sinh khởi thiếu tự tánh, làm cách nào người ta có thể nói đến một trăm cảnh giới hay một ngàn như thị như là có tự tánh? Bởi vì tâm không có tự tánh, vì vậy bất cứ những gì từ tâm sinh cũng là không.

#### ***V. Quán Chiếu Về Lục Độ Ba La Mật:***

Ba La Mật có nghĩa là sự toàn hảo hay báu bửu (đạt tới bên kia bờ. Ở bên kia bến bờ của thế giới nhị nguyên hay thế giới của sự phân biệt và chấp trước). Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là báu bửu. Ba La Mật có công năng đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết bàn. Ba La Mật là những giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Ba La Mật

bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Ba La Mật là những đức tính được Bồ Tát thực hiện trong đời tu hành của mình. Thuật ngữ “Paramita” đã được nhiều học giả diễn dịch khác nhau. Theo T.R. David và William Stede, “Paramita” có nghĩa là “hoàn hảo,” “hoàn thiện,” hay “tối thượng.” H.C. Warren dịch là sự toàn thiện. Và vài học giả Phật giáo khác lại dịch là đức hạnh siêu việt, hay đức hạnh hoàn hảo. Tiếng Phạn “Paramita” được chuyển dịch sang Hán ngữ là Ba-la-mật. “Ba la” có nghĩa trái thơm, còn “mật” có nghĩa là ngọt. Trong Phật giáo, tiếng Phạn “Paramita” (dịch cũ là Độ Vô Cực, dịch mới là Đáo Bỉ Ngạn) nghĩa là đến bờ bên kia, đưa qua bờ bên kia, hay cứu độ không có giới hạn. Đáo bỉ ngạn (đạt tới bên kia bờ. Ở bên kia bến bờ của thế giới nhị nguyên hay thế giới của sự phân biệt và chấp trước) cũng có nghĩa là sự toàn hảo hay hoàn thành những thứ cần hoàn thành. Ba La Mật cũng có nghĩa là thành tựu, hoàn tất, hay làm xong một cách hoàn toàn cái mà chúng ta cần làm. Thí dụ như nếu chúng ta quyết chí tu hành để làm Phật thì việc đạt được Phật quả chính là “Đáo được bỉ ngạn.” Đây cũng là những (sáu hay mười) đức tính được Bồ Tát thực hiện trong đời tu hành của mình. Từ “Ba La Mật” thông dụng cho cả Phật giáo Đại Thừa lẫn Nguyên Thủy. Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là đáo bỉ ngạn. Có sáu Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết Bàn. Sáu giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Lục độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Lục độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành sáu Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật đưa ra ba loại Ba La Mật: Xuất thế gian thượng thượng Ba La Mật, Xuất thế gian Ba La Mật, Thế gian Ba La Mật. Tuy nhiên, theo kinh Hoa Nghiêm thì chỉ có một Ba La Mật, đó là Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật. Sau khi giác ngộ, Đức Phật khám phá ra rằng mọi kiếp sống của tất cả chúng sanh đều có tương quan tương duyên với nhau, và Ngài cũng thấy thế gian này ngập tràn những khổ đau phiền não. Chúng sanh mọi loài, từ côn trùng nhỏ bé đến vua quan uy quyền tột đỉnh đều chạy theo thú vui dục lạc, và cuối cùng phải gặt lấy những khổ đau phiền não. Chính vì thương xót chúng sanh mọi loài mà Ngài đã xuất gia tu hành và tìm ra

phương cách cứu độ chúng sanh. Sau sáu năm tu hành khổ hạnh, Ngài đã tìm ra những phương cách “Đáo Bỉ Ngạn,” còn gọi là “Ba La Mật Đa.” Theo đạo Phật, đáo bỉ ngạn hay vượt qua bờ sinh tử bên này để đến bờ bên kia, hay đạt đến cứu cánh Niết Bàn. Nếu chúng ta dụng công tu hành và nhìn thấy rõ ràng chân lý như Ngài đã nhìn thấy thì cuối cùng chắc chắn chúng ta sẽ chấm dứt hết mọi khổ đau phiền não. Theo các kinh điển Đại Thừa, sáu giáo pháp đưa người vượt qua biển sanh tử. Ngoài ra, Lục Độ Ba La Mật còn có mục tiêu cứu độ hết thảy chúng sanh. Lục độ Ba La Mật còn là sáu đức tính cốt yếu của Bồ Tát. Ngoài ra, Lục Độ còn là pháp môn Bồ Tát tu hành. Bồ thí được dùng để độ tánh bồn xển và tham lam. Trì giới được dùng để độ việc hủy phạm. Nhẫn nhục thì độ sân hận và thù ghét. Tinh tấn được dùng để độ giải đãi, lười biếng. Thiền định được dùng để độ tâm tán loạn; trí tuệ được dùng để độ ngu si. Khi lục độ được tu tập viên mãn thì hành giả khai ngộ. Nói tóm lại, Lục Độ Ba La Mật là sáu phương pháp tu tập để đạt đến giác ngộ của chư Bồ Tát. Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là đáo bỉ ngạn. Quán chiếu sáu Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết bàn bởi vì đây là sáu giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Lục độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Lục độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành sáu Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác: bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ.

## *Contemplation on Emptiness In Cultivation of the Mahayana Zen*

### *I. A Summary of Sunyata in Buddhist Teachings:*

In Sanskrit, the term “Sunyata” terminologically compounded of “Sunya” meaning empty, void, or hollow, and an abstract suffix “ta” meaning “ness”. The term was extremely difficult to be translated into Chinese; however, we can translate into English as “Emptiness,” “Voidness,” or “Vacuity.” The concept of this term was essentially both logical and dialectical. The difficulty in understanding this concept is due to its transcendental meaning in relation to the logico-linguistic

meaning, especially because the etymological tracing of its meaning (sunyata meaning vacuous or hollow within a shape of thing) provides no theoretical or practical addition to one's understanding of the concept. Zen practitioners should always remember that emptiness or void, a central notion of Buddhism recognized that all composite things are empty (sanskrita), impermanent (anitya) and void of an essence (anatamn). That is to say all phenomena lack an essence or self, are dependent upon causes and conditions, and so, lack inherent existence. Thus, a person is said to be empty of being a "self" because he is composed of parts that are constantly changing and entirely dependent upon causes and conditions. However, the concept of emptiness is viewed by Buddhists as a positive perspective on reality, because it implies that everything is constantly changing, and is thus open toward the future. If things possessed an unchanging essence, all beings would be stuck in their present situations, and real change would be impossible. Devout Buddhists should try to attain the realization of emptiness in order to develop the ability to detach on everything, and utilize all the available time to practice the Buddha-teachings. The more we practice the Buddha's teachings, the more we approach the attainment of wisdom, that is to say the more we are able to reach the "direct realization of emptiness," and we realize the "emptiness of all things," the more we can reach the "perfection of wisdom." In short, in Buddhist teachings, Prakriti is what makes fire hot and water cold, it is the primary nature of each individual object. When it is declared to be empty, it means that there is no Atman in it, which constitutes its primary nature, and that the very idea of primary nature is an empty one. That there is no individual selfhood at the back of what we consider a particular object has already been noted, because all things are products of various causes and conditions, and there is nothing that can be called an independent, solitary, self-originating primary nature. All is ultimately empty, and if there is such a thing as primary nature, it cannot be otherwise than empty. A Zen student came to Zen master Bankei and complained: "Master, I have an ungovernable temper. How can I cure it?" "You have something very strange," replied Bankei. "Let me see what you have." "Just now I cannot show it to you," replied the other. "When can you show it to me?" asked Bankei. "It arises unexpectedly, replied the student. "Then," concluded Bankei, "It

must not be your own true nature. If it were, you could show it to me at any time. When you were born you did not have it, and your parents did not give it to you. Think that over."

## ***II. An Overview of Contemplation on Emptiness:***

Contemplation on emptiness means contemplation on the unreality of ego and phenomena (the meditation on the unreality or immateriality, of the nature of things). Zen practitioner should always practice meditation on the emptiness of all things. Contemplation the nature of emptiness in the assembly of the five aggregates: bodily form, feeling, perception, mind functionings, and consciousnesses. Pass from considering one aggregate to another. See that all transform, are impermanent and without self. The assembly of the five aggregates is like the assembly of all phenomena: all obey the law of interdependence. Their coming together and disbanding from one another resembles the gathering and vanishing of clouds around the peaks of mountains. We should practice the contemplation on Emptiness so that we will have the ability to neither cling to nor reject the five aggregates. To contemplate on emptiness to know that like and dislike are only phenomena which belong the assemblage of the five aggregates. To contemplate on emptiness so that we are able to see clearly that the five aggregates are without self and are empty, but that they are also wondrous, wondrous as is each phenomenon in the universe, wondrous as the life which is present everywhere. To contemplate on emptiness so that we are able to see that the five aggregates do not really undergo creation and destruction for they themselves are ultimate reality. By this contemplation we can see that impermanence is a concept, non-self is a concept, and emptiness is also a concept, so that we will not become imprisoned in the concepts of impermanence, non-self, and emptiness. We will see that emptiness is also empty, and that the ultimate reality of emptiness is no different from the ultimate reality of the five aggregates.

## ***III. Contemplation on Emptiness of All Things:***

In practicing of contemplation (regarding) all things as unreal (no fundamental reality), practitioners should always remember the

following steps of cultivation: *First, to Let Go Habitual Ways of Thinking*: The goal of meditation is to realize that everything is 'empty'. But this realization must be experimental, not merely intellectual. It is not enough to assert that everything is empty; one must see into the fact of emptiness in all one's daily activities. In meditation on true emptiness, practitioners let go habitual ways of thinking about being and non-being by realizing that these concepts were formed by incorrectly perceiving things as independent and permanent. Eventually, Zen realization brings us from the void back into the world of actuality. Even though we realize that everything is empty, still things are what they are. In this state, the mind clings neither to nothingness nor to actuality. It is the truth which lies beyond, and yet within, the realm of relativity, the unutterable, inexpressible truth transcendent over all dichotomies posited by the conditioned mind. This is the profound 'Middle Way', for this not a philosophical concept, but a practical one as well. In terms of practices the Middle Way teaches us to avoid all extremes of thought and action, to hold fast to the golden mean between excess and deficiency. *Second, to See the Entire Universe in Interwoven and Interdependent Relations in All Things*: When we look at a chair, we see the wood, but we fail to observe the tree, the forest, the carpenter, or our own mind. When we meditate on it, we can see the entire universe in all its inter-woven and interdependent relations in the chair. The presence of the wood reveals the presence of the tree. The presence of the leaf reveals the presence of the sun. Meditator can see the one in the many, and the many in the one. Even before they see the chair, they can see its presence in the heart of living reality. The chair is not separate. It exists only in its interdependent relations with everything else in the universe. It is because all other things are. If it is not, then all other things are not either. Every time we use the word "chair" or the concept "chair" forms in our mind, reality severed in half. There is "chair" and there is everything which is "not chair." This kind of separation is both violent and absurd. The sword of conceptualization functions this way because we do not realize that the chair is made entirely from non-chair elements. Since all non-chair elements are present in the chair, how can we separate them? An awakened individual vividly sees the non-chair elements when looking at the chair, and realizes that the chair has

no boundaries, no beginning, and no end. *Third, to Deny Existence of Anything Is to Deny the Presence of the Whole Universe:* For example, from what moment in time can we say that a particular bicycle has come into existence and from what moment is it no longer existent? If we say that it begins to exist the moment the last part is assembled, does that mean we cannot say, "This bicycle needs just one more part," the prior moment? And when it is broken and cannot be ridden, why do we call it "a broken bicycle?" If we meditate on the moment the bicycle is and the moment it is no longer, we will notice that the bicycle cannot be placed in the categories "being and non-being" or "beginning and end." To deny the existence of a chair is to deny the presence of the whole universe. A chair which exists cannot become non-existent, even if we chop it up into small pieces or burn it. If we could succeed in destroying one chair, we could destroy the entire universe. The concept of "beginning and end" is closely linked with the concept of "being and non-being." When we look at a chair, we see the wood, but we fail to observe the tree, the forest, the carpenter, or our own mind. When we meditate on it, we can see the entire universe in all its inter-woven and interdependent relations in the chair. The presence of the wood reveals the presence of the tree. The presence of the leaf reveals the presence of the sun. Meditator can see the one in the many, and the many in the one. Even before they see the chair, they can see its presence in the heart of living reality. The chair is not separate. It exists only in its interdependent relations with everything else in the universe. It is because all other things are. If it is not, then all other things are not either. Every time we use the word "chair" or the concept "chair" forms in our mind, reality severed in half. There is "chair" and there is everything which is "not chair." This kind of separation is both violent and absurd. The sword of conceptualization functions this way because we do not realize that the chair is made entirely from non-chair elements. Since all non-chair elements are present in the chair, how can we separate them? An awakened individual vividly sees the non-chair elements when looking at the chair, and realizes that the chair has no boundaries, no beginning, and no end. Furthermore, Zen practitioners should always contemplate to see the entire universe in interwoven and interdependent relations in all things.

***IV. Contemplation on Conditions of Nidanas of Emptiness:***

Contemplation on the Causality or contemplation on the twelve links of Dependent Origination or Causality to rid of ignorance. Contemplation on Cause and Condition to see that all things in the world either visible or invisible are impermanent. They come into being through the process of conditions. Our body, after adulthood, grows older, debilitates and dies; while our mind is always changing, at times filled with anger or love, at times happy or sad. Zen practitioners should always remember that if the contemplation of the mind arose spontaneously from the mind itself, then causes and conditions are not necessary. The mind exists due to causes and conditions. The mind has no power to arise spontaneously on its own. The mind has no power to arise spontaneously, but neither do conditions arise spontaneously. If the mind and conditions each lack substantial being, how can they have Being when they are joined together? It is difficult to speak of substantial Being, or of them arising when they are joined together; when they are separate they do not arise at all. Now, if just one arising is lacking in substantial Being, how can one speak of the hundred realms and the thousand suchlike characteristics as having substantial Being? Since the mind is empty of substantial Being, therefore all things which arise dependent on the mind are empty.

***V. Contemplation on the Six Virtues of Perfection:***

Paramitas means perfected, traversed, perfection, or crossed over, or gone to the opposite shore (reaching the other shore). According to the Sanskrit language, Paramitas mean crossing-over. Paramitas also mean the things that ferry beings beyond the sea of mortality to nirvana. Paramitas mean stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. Paramitas, the virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. The term "Paramita" has been interpreted differently. T. Rhys Davids and William Stede give the meanings: completeness,



perfection, highest state. H.C. Warren translates it as perfection. And some other Buddhist scholars translate “Paramita” as transcendental virtue or perfect virtue. The Sanskrit term “Paramita” is transliterated into Chinese as “Po-luo-mi.” “Po-luo” is Chinese for “pineapple”, and “mi” means “honey.” In Buddhism, “Paramita” means to arrive at the other shore, to ferry across, or save, without limit. Paramita also means perfection, or crossed over, or gone to the opposite shore (reaching the other shore). Crossing from Samsara to Nirvana or crossing over from this shore of births and deaths to the other shore. Practice which leads to Nirvana. Paramita also means to achieve, finish, or accomplish completely whatever we do. For instance, if we decide to cultivate to become a Buddha, then the realization of Buddhahood is “Paramita.” The (six) practices of the Bodhisattva who has attained the enlightened mind. The term “Paramita” is popular for both Mahayana and Theravada Buddhism. According to the Sanskrit language, Paramita means crossing-over. There are six Paramitas or six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the six paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. In the Lankavatara Sutra, the Buddha gave three kinds of Paramitas: Super-worldly paramita in the highest sense for Bodhisattvas, Super-worldly paramita for Sravakas and Pratyekabuddhas Worldly paramita. However, according to the Avatamsaka Sutra, there is only one Paramita, that is the Prajna-Paramita Emancipation. After the Buddha’s Great Enlightenment, He discovered that all life is linked together by causes and conditions, and He also saw all the sufferings and afflictions of the world. He saw every sentient beings, from the smallest insect to the greatest king, ran after pleasure, only to end up with sufferings and afflictions. Out of great compassion for all sentient beings, the Buddha renounced the world to become a monk to cultivate to find ways to save beings. After six years of ascetic practices, He finally discovered the Way to cross over from this shore, which is also called “Paramita”. According to

Buddhism, "Paramita" means to cross over from this shore of births and deaths to the other shore, or nirvana. If we try to cultivate and can see the truth clearly as the Buddha Himself had seen, eventually, we would be able to end all sufferings and afflictions. According to most Mahayana Sutras, the six things that ferry one beyond the sea of birth and death. In addition, the Six Paramitas are also the doctrine of saving all living beings. The six paramitas are also sometimes called the cardinal virtues of a Bodhisattva. Besides, Bodhisattvas use the Six Paramitas as their method of cultivation. Giving that takes stinginess across; moral precepts that takes across transgressions; patience that takes across anger and hatred; vigor that takes across laxness and laziness; meditation that takes across scatterness; and wisdom that takes across stupidity. When these six paramitas have been cultivated to perfection, one can become enlightened. In short, Six Virtues of Perfection mean six kinds of practices by which Bodhisattvas reach enlightenment. According to the Sanskrit language, Paramita means crossing-over. Contemplation on the six Paramitas mean the six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana because these are six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the six paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment: charity (dana-paramita), discipline (sila-paramita), patience (ksanti-paramita), devotion (virya-paramita), meditation (dhyana-paramita), and wisdom (prajna-paramita).

*Phần Năm*  
*Tu Tập Thiên Tối Thượng Thừa*

*Part Five*  
*Cultivation of the Zen of the*  
*Highest Vehicle*



## ***Chương Sáu Mười Một*** ***Chapter Sixty-One***

### ***Sơ Lược Về Thiên Tối Thượng Thừa***

#### ***I. Tổng Quan Về Tối Thượng Thừa Thiên:***

Tối thượng thừa thiên là đỉnh cao cùng tột của thiên trong Phật giáo. Thiên này được thực hành bởi chư Phật trong quá khứ như Phật Thích Ca Mâu Ni và Phật A Di Đà. Đây là sự biểu lộ của sự sống tuyệt đối, sự sống trong hình thức tinh khiết nhất. Đây là cách tọa thiên mà thiên sư Đạo Nguyên bên vực, nó không dính dáng gì đến việc phấn đấu để ngộ hay đạt được bất cứ một đối tượng nào khác. Trong phương pháp thực hành cao nhất này, phương tiện và cứu cánh là một. Thiên Đại Thừa và Thiên Tối Thượng Thừa kỳ thật bổ sung cho nhau. Khi được thực hành đúng bạn ngồi trong niềm tin kiên định rằng tọa thiên chính là thể hiện Chân tánh không ô nhiễm của mình, và đồng thời bạn ngồi trong niềm tin trọn vẹn rằng cái ngày ấy sẽ đến, khi bạn kêu lên: "Ô, nó đây rồi!" Bạn sẽ nhận ra chân tánh này không lầm lẫn. Vì thế, về mặt tự thức, bạn không cần cố gắng để ngộ. Theo kinh Hoa Nghiêm, phẩm 37, đức Phật dạy: "Đại chúng nên biết hơn hàng nhị thừa còn có thắng đạo gọi là Đại thừa, là chỗ tu hành của Bồ Tát thuận sáu môn Ba La Mật, chẳng dứt hạnh Bồ Tát, chẳng bỏ tâm Bồ Đề, ở vô lượng sanh tử mà chẳng mỗi nhàm, hơn hàng nhị thừa, gọi là Đại thừa, là đệ nhất thừa, là thắng thừa, là tối thắng thừa, là thượng thừa, là vô thượng thừa, là thừa lợi ích tất cả chúng sanh." Tối thượng thừa Thiên bao gồm những pháp môn tu tập Thiên Đốn Ngộ và Mặc Chiếu Thiên (của tông Tào Động), nhấn mạnh đến sự chuyển hóa và giác ngộ từ bên trong.

#### ***II. Trong Tối Thượng Thừa Thiên, Tự Tánh Bản Nhiên Không Tịch & Thanh Tịnh:***

Từ quan điểm của Bồ Đề Đạt Ma, Sơ Tổ sáng lập Thiên tông, chúng ta có lời nói về giới thứ nhì: "Tự tánh vốn trong sáng và hiển nhiên. Trong pháp giới, không nảy sinh ý tưởng trước được xem như đồng nghĩa với giới luật không trộm cắp." Nếu không có ý tưởng thủ

trước, sẽ không có gì đáng thù trước. Theo Phật giáo, tự tánh vốn không tịch. Cái không về tự tính nghĩa là gì? Đây là vì không có sự sinh ra của ngã thể, tức là sự đặc thù hóa là cấu trúc của tự tâm chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ rằng thực ra những sự vật đặc thù như thế chỉ là ảo tưởng, chúng không có tự tính, do đó mà bảo rằng chúng là không. Cũng theo Phật giáo, tự tánh là thực chất của bản ngã, đồng nghĩa với bản tính thật hay Phật tính. Đây là bản tính cố hữu của mọi sự tồn tại, và chỉ có thể kinh nghiệm qua thực chứng mà thôi. Tự tánh hay bản tánh, trái lại với tánh linh thượng đẳng. Tự tánh luôn thanh tịnh trong bản thể của nó. Bản chất của hiện hữu hay cái gồm nên bản thể của sự vật. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: "Này Mahamati, bản chất của hiện hữu không phải như người ngu phân biệt nó." Vạn hữu trong thế giới hiện tượng đều không thường bền, chỉ hiện hữu tạm thời, chứ không có tự tánh. Tự tánh thường thanh tịnh trong bản thể của nó. Tự tánh thanh tịnh, không sanh diệt, tự đầy đủ, không dao động, và thường sanh muôn pháp. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ nhất, khi Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn vì Huệ Năng mà nói kinh Kim Cang, đến câu 'Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm,' Huệ Năng ngay lời đó đại ngộ, thấy tất cả muôn pháp chẳng lìa tự tánh, mới thưa với Tổ rằng:

'Đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh  
 Đâu ngờ tự tánh vốn không sanh diệt  
 Đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ  
 Đâu ngờ tự tánh vốn không dao động  
 Đâu ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp!'

Thật vậy, cái tâm vốn thanh tịnh (lại buông cho ảnh hưởng của các phiền não phụ thuộc, mặt na và cái ngã). Đây là sự hoàn thiện ban đầu, bản tánh của Phật cố hữu trong mọi sự mọi vật và mọi thực thể, và nó cũng không có nhu cầu được "đạt tới". Sự hoàn thiện này bao giờ cũng là hiện hữu; đó là một hiện thực mà ý thức thông thường không nhận biết được vì bị vô minh che lấp. Theo Khởi Tín Luận, đây là tâm bất biến hay Như Lai Tạng Tâm hay Tính Thanh Tịnh Tâm.

Theo Ngũ Đăng Hội Nguyên, Trường Thủy là một vị Tăng đặt ra cho Lang Nha câu hỏi về cái bản nhiên thanh tịnh được chép lại trong thí dụ thứ 100 của Thong Dong Lục. Một hôm, Sư hỏi thiền sư Huệ Giác Lang Nha: "Cái thanh tịnh bản nhiên sao bỗng đứng sanh núi sông thế giới?" Huệ Giác chỉ lặp lại nguyên văn câu hỏi của Trường Thủy. Nghe vậy Trường Thủy bỗng đạt ngộ. Sư nói: "Con mong được

làm cái khăn hay bình nước." Lang Nha nói: "Cái kiếu này sẽ không sống thọ đâu. Ông nên cương quyết giữ gìn và báo đáp sự từ bi của Phật Tổ. Đừng xem bất cứ giáo pháp nào lớn hơn giáo pháp này." Sau khi nghe lời chỉ dạy của Lang Nha, Trường Thủy lễ bái rồi lui ra. Sau đó, vào thế kỷ thứ mười ba, một vị cao Tăng khác là thiền sư Hư Đường đã đem câu chuyện này ra giảng một cách vô cùng bí hiểm. Ngày nọ, Hư Đường thượng đường và nói thế này: "Khi Từ Huyền hỏi Huệ Giác 'Cái thanh tịnh bỗng nhiên sao bỗng đứng sanh núi sông thế giới?' Câu hỏi đối ngược lại người hỏi, và người hỏi liền mở con mắt đạo. Vậy tôi hỏi mấy ông là thế nào? Câu hỏi với lời đáp há chẳng phải là một câu như nhau hay sao? Từ Huyền tìm thấy lý huyền vi gì ở đó? Tôi sẽ bình giảng cho mấy ông nghe. Nói xong, Hư Đường cầm cây phát tử đập vào ghế, giảng rằng: "Thanh tịnh bỗng nhiên vân hà hốt sanh sơn hà đại địa?" Lời giảng này trên thực tế đã làm phức tạp thêm vấn đề thay vì làm cho nó đơn giản hơn. Theo kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ ba, tự tánh mê tức chúng sanh, tự tánh giác tức Phật. Lục Tổ bảo rằng: "Nầy đại chúng! Người đời tự sắc thân là thành, mắt tai mũi lưỡi là cửa, ngoài có năm cửa, trong có cửa ý. Tâm là đất, tánh là vua, vua ở trên đất tâm, tánh còn thì vua còn, tánh mất đi thì vua cũng mất. Tánh ở thì thân tâm còn, tánh đi thì thân tâm hoại. Phật nằm ở trong tánh mà tạo, chớ hướng ra ngoài mà cầu. Tự tánh mê, tức là chúng sanh, tự tánh giác tức là Phật. Từ bi tức là Quán Thế Âm, hỷ xả gọi là Đại Thế Chí, hay tịnh tức là Đức Thích Ca, bình trực tức là Phật A Di Đà. Như ngã ấy là Tu Di, tà tâm là biển độc, phiền não là sóng mới, độc hại là rồng dữ, hư vọng là quỷ thần, trần lao là rùa trạnh, tham sân là địa ngục, ngu si là súc sanh. Nầy thiện tri thức! Thường làm mười điều lành thì thiên đường liền đến, trừ như ngã thì núi Tu Di ngã, dẹp được tham dục thì biển nước độc khô, phiền não không thì sóng mới mất, độc hại trừ thì rồng cá đều dứt. Ở trên tâm địa mình là giác tánh Như Lai phóng đại quang minh, ngoài chiếu sáu cửa thanh tịnh hay phá sáu cõi trời dục, tự tánh trong chiếu ba độc tức liền trừ địa ngục, vân vân., các tội một lúc đều tiêu diệt, trong ngoài sáng tốt, chẳng khác với cõi Tây phương, không chịu tu như thế nầy làm sao đến được cõi kia?"

Theo Thiền Sư Đạo Nguyên Hy Huyền trong Chánh Pháp Nhân Tạng, tối thượng thừa là giáo pháp cao nhất hay giáo pháp rốt ráo nhất (các tông phái đều cho tông nghĩa của phái mình là tối thượng thừa). Một hình thức thiền nhấn mạnh đến sự chứng đắc không cần sự hỗ trợ

từ bên ngoài qua phương cách chỉ quán đả tọa. Đây là loại thiền được nhấn mạnh nhiều nhất trong Thiền phái Tào Động ở Nhật Bản. Tối thượng thừa thiền là đỉnh cao cùng tột của thiền trong Phật giáo. Thiền này được thực hành bởi chư Phật trong quá khứ như Phật Thích Ca Mâu Ni và Phật A Di Đà. Đây là sự biểu lộ của sự sống tuyệt đối, sự sống trong hình thức tinh khiết nhất. Đây là cách tọa thiền mà thiền sư Đạo Nguyên bênh vực, nó không dính dáng gì đến việc phấn đấu để ngộ hay đạt được bất cứ một đối tượng nào khác. Trong phương pháp thực hành cao nhất này, phương tiện và cứu cánh là một. Thiền Đại Thừa và Thiền Tối Thượng Thừa kỳ thật bổ sung cho nhau. Khi được thực hành đúng bạn ngồi trong niềm tin kiên định rằng tọa thiền chính là thể hiện Chân tánh không ô nhiễm của mình, và đồng thời bạn ngồi trong niềm tin trọn vẹn rằng cái ngày ấy sẽ đến, khi bạn kêu lên: “Ồ, nó đây rồi!” Bạn sẽ nhận ra chân tánh này không lầm lẫn. Vì thế, về mặt tự thức, bạn không cần cố gắng để ngộ.

### *A Summary of the Zen of the Highest Vehicle*

#### *I. An Overview of Zen of the Highest Vehicle:*

This is the culmination and crown of Buddhist Zen. This Zen was practiced by all Buddhas of the past, namely Sakyamuni and Amitabha. It is the expression of the Absolute Life, life in its purest form. It is the meditation that T'ao-Yuan chiefly advocated and it involves no struggle for awakening or any other objects. In this highest practice, means and end are just one, Mahayana Zen and Zen of the highest vehicle are in fact complementary for one another. When rightly practiced, you sit in the firm conviction that meditation is the actualization of your undefiled True-nature, and at the same time you sit in complete faith that the day will come when, exclaiming “Oh, this is it!” You will unmistakably realize this True-nature. Therefore you need not self-consciously strive for enlightenment. According to The Flower Adornment Scripture, Chapter Manifestation of Buddha (37), the Buddha taught: "You should know that there is an even higher path beyond the ranks of these two vehicles, which is called the great vehicle, practiced by enlightening beings, following the six transcendent ways, not stopping enlightening practice, not relinquishing



the determination for enlightenment, being in the midst of infinite birth and death without getting sick of it. Going beyond the two vehicles of individual liberation, it is called the Great Vehicle, the foremost vehicle, the preeminent vehicle, the supreme vehicle, the highest vehicle, the unexcelled vehicle, the vehicle of benefiting all sentient beings." Zen of the highest vehicle includes methods of practicing of Sudden-enlightened Zen and Silent illumination Zen which emphasizes on inner transformation and inner realization.

***II. In Zen of the Highest Vehicle, Self-Nature Is Originally Empty & Pure:***

From the point of view of Bodhidharma, the great ancestral founder of Zen, we have this statement about the second precept: "Self-nature is clear and obvious. In the sphere of the ungraspable Dharma, not having a thought of grasping is called the item of refraining from stealing." If there is no thought of grasping, then there is nothing to grasp. In Buddhist teachings, the self-nature is originally empty. What is meant by Emptiness of Self-nature (Self-substance)? It is because there is no birth of self-substance by itself. That is to say, individualization is the construction of our own mind; to think that there are in reality individual objects as such, is an illusion; they have no self-substance, therefore, they are said to be empty. Also according to Buddhist teachings, self-nature (Buddha nature, one's own original nature, one's own Buddha-nature); another expression for the Buddha-nature that is immanent in everything existing and that is experienced in self-realization. Original nature, contrasted to supreme spirit or purusha. Original nature is always pure in its original essence. Self-nature, that which constitutes the essential nature of a thing. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: "Oh Mahamati, the nature of existence is not as it is discriminated by the ignorant." Things in the phenomenal world are transient, momentary, and without duration; hence they have no self-nature. Also according to The Lankavatara Sutra, there are seven types of self-nature. The nature of the original nature is always pure in its original essence. The self-nature is originally pure in itself, neither produced nor destroyed, originally complete in itself, originally without movement, and can produce the ten thousand dharmas. According to the Platform Sutra, the

First Chapter, when the Fifth Patriarch explained the Diamond Sutra for Hui-Neng, 'One should produce a thought that is nowhere supported,' Hui Neng experienced the great enlightenment and he knew that all the ten thousand dharmas are not separate from the self-nature. He said to the Patriarch:

'How unexpected! The self-nature is originally pure in itself.  
 How unexpected! The self-nature is  
 Originally neither produced nor destroyed.  
 How unexpected! The self-nature is  
 Originally complete in itself.  
 How unexpected! The self-nature is  
 Originally without movement.  
 How unexpected! The self-nature can  
 produce the ten thousand dharmas.'

In fact, the citta, pure in its original essence, gives itself up to the influence of the secondary evil passions, Manas, etc., and the ego. This is the primordial perfection Buddha-nature that is immanent in all beings and does not need to be "attained." This perfection is always present; however, that is obscured by delusion in everyman's consciousness. According to the Awakening of Faith, this is the self-existing fundamental pure mind (Immutable mind corpus, or mind-nature).

According to the account in Wudeng Huiyuan, Ch'ang-shui is the monk who poses to Langye the question about original purity that is cited in case 100 of the Book of Serenity. One day, Ch'ang-shui asked Hui-chiao Lang-yeh, "How is it that the Originally Pure has all of a sudden come to produce mountains and rivers and the great earth?" But the master's answer was no answer, and he merely repeated the question, "How is it that the Originally Pure has all of a sudden come to produce mountains and rivers and the great earth?" Ch'ang-shui thereupon had realization. He said, "I wish to serve as towel and pitcher." Langye said, "This style will not be long-lived. You should resolutely safeguard and repay Buddha's kindness. Do not regard any other teaching as greater than this." Then, as he was instructed, Ch'ang-shui again bowed and left. Later, in the thirteenth century, another great Zen master, Hsu-t'ang, commented on this in a still more mystifying manner. One day, Hsu-t'ang entered the hall and said like

this, "When Ch'ang-shui asked Hui-chiao Lang-yeh: 'How is it that the Originally Pure has all of a sudden come to produce mountains and rivers and the great earth?' The question was echoed back to the questioner himself, and it is said that the spiritual eye of the disciple was then opened. I now want to ask you how this could have happened. Were not the question and the answer exactly the same? What reason did Ch'ang-shui find in this? Let me comment on it." Whereupon he struck his chair with the duster (hossu), and said, "How is it that the Originally Pure has all of a sudden come to produce mountains and rivers and the great earth?" His comment complicates the matter instead of simplifying it. According to the Platform Sutra, Chapter Three, confused, the self-nature is a living being; enlightened, it is a Buddha. The Sixth Patriarch said, "Great assembly, the worldly person's own physical body is the city, and the eye, ear, nose, tongue, and body are the gates. Outside there are five gates and inside there is a gate of the mind. The mind is the 'ground' and one's nature is the 'king.' The 'king' dwells on the mind 'ground.' When the nature is present, the king is present but when the nature is absent, there is no king. When the nature is present, the body and mind remain, but when the nature is absent, the body and mind are destroyed. The Buddha is made within the self-nature. Do not seek outside the body. Confused, the self-nature is a living being: enlightened, it is a Buddha. 'Kindness and compassion' are Avalokitesvara and 'sympathetic joy and giving' are Mahasthamaprapta. 'Purification' is Sakyamuni, and 'equanimity and directness' are Amitabha. 'Others and self' are Mount Sumeru and 'deviant thoughts' are the ocean water. 'Afflictions' are the waves. 'Cruelty' is an evil dragon. 'Empty falseness' is ghosts and spirits. 'Defilement' is fish and turtles, 'greed and hatred' are hell, and 'delusion' is animals. Good Knowing Advisors, always practice the ten good practices and the heavens can easily be reached. Get rid of others and self, and Mount Sumeru topples. Do away with deviant thought, and the ocean waters dry up. Without defilements, the waves cease. End cruelty and there are no fish or dragons. The Tathagata of the enlightened nature is on your own mind-ground, emitting a great bright light which outwardly illuminates and purifies the six gates and breaks through the six desire-heavens. Inwardly, it illuminates the self-nature and casts out the three poisons. The hells and all such offenses are

destroyed at once. Inwardly and outwardly, there is a bright penetration. This is no different from the West. But if you do not cultivate, how can you go there?"

According to Zen Master Dogen in the *Correct Law Eye-Treasury* (Shobo-genzo (jap)), Zen of the highest vehicle, another name for Mahayana Zen. The form of Zen that emphasizes realization without support, through Quieting and reflecting in sitting meditation. This is the form of Zen most emphasized in the Soto school in Japan. This is the culmination and crown of Buddhist Zen. This Zen was practiced by all Buddhas of the past, namely Sakyamuni and Amitabha. It is the expression of the Absolute Life, life in its purest form. It is the meditation that T'ao-Yuan chiefly advocated and it involves no struggle for awakening or any other objects. In this highest practice, means and end are just one, Mahayana Zen and Zen of the highest vehicle are in fact complementary for one another. When rightly practiced, you sit in the firm conviction that meditation is the actualization of your undefiled True-nature, and at the same time you sit in complete faith that the day will come when, exclaiming "Oh, this is it!" You will unmistakably realize this True-nature. Therefore you need not self-consciously strive for enlightenment.

**Chương Sáu Mười Hai**  
**Chapter Sixty-Two**

**Niêm Hoa Vi Tiếu: Thông Điệp Đầu Tiên**  
**Của Đức Phật Về Thiên Đốn Ngộ**

Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người. Đây là bức thông điệp đầu tiên của đức Phật về Thiên Đốn Ngộ. Yếu chỉ mà Ngài Đại Ca Diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma. Tổ Bồ Đề Đạt Ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng Già, một bản kinh của tông Du Già. Ngài du hóa sang Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu truyền dạy Thiền tại đây. Sau đó Thiền tông lan tỏa sang Triều Tiên và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản. Khi đức Phật mỉm cười và đưa lên một cành hoa giữa hai ngón tay của ngài, ngài muốn nhắn nhủ với tứ chúng rằng nhận thức gắn liền với hiện thực. Nói cách khác, thấy vật gì rõ ràng như thực chính nó là. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Hãy để cho tất cả chúng sanh thể chứng ba sự giải thoát. Hãy được in dấu hằn hời bằng dấu ấn của như như. Hãy trú trong sự hiểu biết trực giác về tự tính của các sự vật là cái phải được đạt bằng khả năng tự nội của sự thể chứng và hãy ngưng dứt cái nhìn các sự vật trong khía cạnh tương đối của chúng.” Tưởng cũng nên nhắc lại, ba sự giải thoát là ba đối tượng quán chiếu dẫn tới giải thoát: Thứ nhất là Không. Hiểu được bản chất của vạn hữu vốn không nên làm cho cái tâm không, cái tôi không, cái của tôi không, khổ không, là giải thoát. Thứ nhì là Vô Tướng. Đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát. Thứ ba là Vô Nguyện. Đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát.

Mặc dầu sự việc này không xuất hiện cho mãi đến năm 800 sau Tây Lịch (vì không được các bậc tông sư đời Tùy và Đường nói đến. Đến đời Tống thì Vương An Thạch lại nói đến sự việc này), nhưng lại được coi như là điểm khởi đầu của Thiên Tông. Thuật ngữ Nhật Bản 'Nenge-misho' có nghĩa là 'dùng ngón tay vừa xoay bông hoa vừa mỉm cười'; từ ngữ thiên nói lên việc truyền Pháp của đức Phật Thích Ca một cách im lặng cho đồ đệ của Ngài là Ca Diếp, về sau được gọi là Đại Ca Diếp. Việc truyền từ tâm sang tâm là khởi đầu của việc 'truyền đặc biệt, ngoài kinh điển', như Thiên đã tự gọi mình. Câu chuyện này bắt nguồn từ một bộ kinh mang tên 'Đại Phạm Thiên Vương Vấn Phật Kinh', kể lại một chuyến thăm của các vị Bà La Môn của một ngôi đền Ấn giáo đến thăm các môn đồ của Phật trên núi Linh Thứu, đã dâng Phật một cành hoa Kim Đàn Mộc (Ba La vàng) rồi xả thân làm sàng tọa thỉnh Phật thuyết pháp. Đức Thế Tôn dâng tọa, giơ cành hoa lên và vừa dùng mấy ngón tay xoay bông cho đại chúng xem, và vừa mỉm cười, nhưng không nói lời nào. Không một ai ở đó hiểu Thế Tôn muốn nhắn nhủ gì, duy chỉ một mình Ca Diếp mỉm cười đáp lại thầy mình. Khi đức Thế Tôn niêm hoa, Ca Diếp phá nhan vi tiểu (Thế Tôn niêm khởi nhất chi hoa, Ca Diếp kim triêu đắc đạo gia). Hành giả tu Thiền hãy mở mắt lớn lên mà nhìn một cách cẩn thận. Ngàn núi ngăn cách người tư duy khỏi người thật sự có mặt trong hiện tại. Theo quyển Chia Khóa Tu Thiền, một ông vua Việt Nam tên Trần Thái Tông đã nói: "Trong khi đang nhìn vào cành hoa mà đức Thế Tôn giơ lên trên tay, Ma Ha Ca Diếp đã bất thần tìm thấy chính mình ở nhà. Gọi đó là 'Truyền Pháp Yếu'." Theo sự trình bày được tóm lược phần nào về câu chuyện này trong thí dụ thứ 6 của Vô Môn Quan, nhân đó Đức Thế Tôn đã nói: "Ta có chính pháp nhân tạng, Niết Bàn diệu tâm, thực tướng vô tướng trao lại cho Ma Ha Ca Diếp." Từ đó các đệ tử Phật gọi ông Ca Diếp bằng Đại Ca Diếp, và ông trở thành vị Tổ đầu tiên của dòng Thiền Ấn Độ. Câu chuyện đức Phật vẫy cành hoa trước đại chúng, cũng giống như chuyện kể "khi đức Phật vừa dẫn sanh ngài đã bước đi bảy bước, nhìn về bốn phương" không nên được hiểu theo nghĩa đen từng chữ. Phần giải thích đầu tiên cho việc đức Thế Tôn truyền chánh pháp cho Ma Ha Ca Diếp bắt đầu được truyền bá trong một quyển kinh có nguồn gốc từ Trung Hoa vào khoảng năm 1036 sau tây lịch, tức là khoảng một ngàn bốn trăm năm sau khi đức Phật dẫn sanh. Đó là vào thời nhà Tống, tột đỉnh của sự phát triển văn hóa

Trung Hoa với nhiều thơ văn và điển tịch được xuất bản. Tư tưởng thần bí, truyền khẩu và những biện giải theo tông phái góp phần tạo nên một vai trò pháp điển này. Truyền thuyết về việc đức Phật vẫy cành hoa trước đại chúng đáp ứng nhu cầu cho việc giao tiếp với người khai sáng, và ngay lập tức được tin tưởng và truyền tụng giống như một loại phức âm hay chân lý không thể bàn cãi. Bộ sách "Tứ Nguyên Lý" (Lăng Già Kinh Tứ Quyển) được cho là của Bồ Đề Đạt Ma, thật ra được diễn đạt vào thời nhà Tống, sau thời Bồ Đề Đạt Ma khoảng sáu trăm năm, dùng cùng một ngôn từ xem như lời của đức Phật "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự." Những vị đại sư thời nhà Tống đã làm ra những trọng điểm với những huyền thoại của họ.

***Buddha Held Up a Flower and Kasyapa Smiled:  
The Buddha's First Message  
on the Sudden-Enlightened Zen***

Zen is traced to a teaching the Buddha gave by silently holding a golden lotus. The general audience was perplexed, but the disciple Mahakasyapa understood the significance and smiled subtly. The implication of this is that the essence of the Dharma is beyond words. In Zen, that essence is transmitted from teacher to disciple in sudden moments, breakthroughs of understanding. This is the Buddha's first message on the Sudden-Enlightened Zen. The essential meaning Mahakasyapa understood was passed down in a lineage of 28 Indian Patriarchs to Bodhidharma. Bodhidharma, an Indian meditation master, strongly adhered to the Lankavatara Sutra, a Yogacara text. He went to China around 470 A.D., and began the Zen tradition there. It spread to Korea and Vietnam, and in the 12<sup>th</sup> century became popular in Japan. When the Buddha smiled and held up a flower between his fingers (winking and twirling a flower between the fingers), He wanted to remind his disciples on seeing things as they are (see things truly as they are). In other words, knowledge in accordance with reality or knowledge of true reality (suchness). In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: "Let all beings realize the triple emancipation. Be well stamped with the seal of suchness, abide in the intuitive understanding of the self-nature of things, which is to be gained by the inner faculty of

realization, and cease from viewing things in their relative aspect." It should be reminded that three emancipation are three subjects or objects of the meditation that lead toward liberation (three emancipations): First, sunyata or emptiness. To empty the mind of the ideas of me, mine and sufferings which are unreal. Second, animitta or signlessness (having no-signs). To get rid of the idea of form, or externals. There are no objects to be perceived by sense-organs. Third, apranihita or wishlessness (desirelessness). To get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator's mind, for he no longer needs to strive for anything.

Even though this incident does not appear till about 800 A.D., but is regarded as the beginning of the tradition on which the Ch'an or Intuitionist sect based its existence. In Japanese, the term 'Nenge-misho' means 'smiling and swirling a flower between the fingers'; a Zen expression that refer to the wordless transmission of the Buddha-dharma from Sakyamuni Buddha to his student Kashyapa, later called Mahakashyapa. The transmission from heart-mind to heart-mind is the beginning of the "Special transmission outside the orthodox teaching," as Zen calls itself. The story begins with a sutra, the "Ta-fan T'ien-wang Wen Fo Ching." In it it is told that once Brahma, the highest deity in the Hinduist assembly of gods, visited a gathering of disciples of the Buddha on Mount Gridhrakuta (Vulture Peak Mountain). He presented the Buddha with a garland of flowers and requested him respectfully to expound the dharma. However, instead of giving a discourse, the Buddha only took a flower and twirled it, while smiling silently, between the fingers of his raised hand. None of the gathering understood except for Kashyapa, who responded with a smile. When the World-Honored One holds up a flower to the assembly. Mahakasyapa's face is transformed, and he smiles. Zen practitioners should open your eyes and look carefully. A thousand mountain ranges separate the one who reflects from the one who is truly present. According to Zen Keys, Vietnamese King Tran Thai Tong said: "While looking at the flower that the World-Honored One raised in his hand, Mahakasyapa found himself suddenly at home. To call that 'transmission of the essential Dharma' is to say that, for him alone, the chariot shaft is adequate transport." According to the somewhat shortened version of this episode given in example 6 of the Wu-Men-



Kuan, the Buddha then said, "I have the treasure of the eye of true dharma, the wonderful mind of nirvana, the true form of no form, the mysterious gate of dharma. It cannot be expressed through words and letters and is a special transmission, outside of all doctrine. This I entrust to Mahakashyapa." After this event, Kashyapa was called Mahakashyapa, thus became the first patriarch of the Indian transmission lineage of Ch'an. The story of the Buddha twirling a flower before his assembly, like the story of the baby Buddha taking seven steps in each of the cardinal directions, need not be taken literally. The first account of his transmitting the Dharma to Mahakasyapa is set forth in a sutra of Chinese origin that is dated A.D. 1036, fourteen hundred years after the Buddha's time. This was the Sung period, a peak in the development of Chinese culture when great anthologies, encyclopedias, and directories were being produced. Myth, oral tradition, and sectarian justification all played a role in this codification. The fable of the Buddha twirling a flower filled a great need for connection with the founder, and it was picked up immediately and repeated like gospel. The 'Four Principles' attributed to Bodhidharma were also formulated during the Sung period, some six hundred years after Bodhidharma's time, using some of the same language attributed to the Buddha: 'A special transmission outside tradition, not established on words or letters.' The Sung teachers were making important points with their myths."



## ***Chương Sáu Mươi Ba*** ***Chapter Sixty-Three***

### ***Bát Câu Nghĩa Đóng Vai Trò Then Chốt*** ***Trong Thiền Đại Thừa & Tối Thượng Thừa***

#### ***I. Tổng Quan Về Bồ Đề Đạt Ma Bát Câu Nghĩa:***

Trong Sáu Cửa Vào Động Thiếu Thất, ý của Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma vẫn căn cứ trên Bát Câu Nghĩa về Giáo Ngoại Biệt Truyền, Bất Lập Văn Tự, Trực Chỉ Nhân Tâm, Kiến Tánh Thành Phật. Bát Câu Nghĩa là tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông: Chánh Pháp Nhân Tạng, Niết Bàn Diệu Tâm, Thực Tướng Vô Tướng, Vi Diệu Pháp Môn, Bất Lập Văn Tự, Giáo Ngoại Biệt Truyền, Trực Chỉ Nhân Tâm, Kiến Tánh Thành Phật. Mặc dầu Thiền được các môn đồ xem như là một tôn giáo, trong Thiền không hề có những kinh điển thiêng liêng làm luật, không có sách thánh truyền, không có giáo điều cứng nhắc, không có đấng Cứu Thế, không có đấng Thiêng Liêng có thể gia ân và ban cho chúng ta sự cứu rỗi. Không có những nét biểu trưng rất phổ biến ở các hệ thống tôn giáo khác. Thiền có phong vị tự do, và được một số lớn người đương thời cảm thụ. Hơn nữa, với mục tiêu đã được nhắm là dùng những phương pháp đặc biệt để mang lại sự tự hiểu biết sâu sắc về bản thân của mỗi người để mang lại bình an cho tâm thức, Thiền đã lôi cuốn được sự chú ý của nhiều nhà tâm lý học phương Tây. Khó khăn lớn nhất của Tây phương khi thảo luận về ý nghĩa của Thiền là làm sao giải thích 'Thiền vận hành như thế nào.' Thiền đặc biệt nhấn mạnh đến việc giáo huấn Thiền nằm ngoài ngôn từ: 'Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự. Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật.' Để biết rõ về Thiền, và ngay cả để bắt đầu hiểu Thiền, cần phải tu tập ngay.

#### ***II. Sơ Lược Nội Dung & Vai Trò Then Chốt Trong Thiền Tông*** ***Của Bồ Đề Đạt Ma Bát Câu Nghĩa:***

Hầu hết các tông phái Thiền Đại Thừa trong vùng Đông Á đều xem Bát Câu Nghĩa của Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đóng vai trò then chốt trong thiền pháp của họ. Thật vậy, Bát Câu Nghĩa gói gọn cốt lõi

Thiền: Bất Lập Văn Tự-Giáo Ngoại Biệt Truyền-Trực Chỉ Nhon Tâm-Kiến Tánh Thành Phật. Đây là tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông. **Thứ Nhất Là Chánh Pháp Nhân Tạng:** Chánh Pháp Nhân Tạng hay 'Con mắt của kho báu Chánh Pháp'. Bộ sưu tập những châm ngôn và những lời thuyết giảng của đại thiền sư Đạo Nguyên, được đệ tử của ông là thiền sư Hoàì Trang ghi lại. Chánh Pháp Nhân Tạng là một tác phẩm chính của thiền sư Đạo Nguyên, được coi như là một trong những văn bản sâu sắc nhất của toàn bộ văn học thiền và tác phẩm xuất sắc nhất của tôn giáo nói chung. Một tác phẩm của Thiền sư Đạo Nguyên (1200-1253), đây là một bộ luận nhiều tập bàn luận về mọi khía cạnh trong đời sống Phật giáo và sự tu tập, từ thiền tập đến chi tiết về vệ sinh cá nhân. Trong quyển Chánh Pháp Nhân Tạng, Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) dạy: "Khi tất cả mọi sự việc đều là Phật pháp, rồi thì có mê hoặc và giác ngộ, có trau dồi tu tập, có sanh, có tử, có chư Phật, có chúng sanh muôn loài. Khi muôn sự không là cái ngã, không có mê hoặc và giác ngộ, không có trau dồi tu tập, không có sanh, không có tử, không có chư Phật, và không có chúng sanh muôn loài. Bởi vì Phật Đạo từ nguyên thủy khởi sanh từ sự phong phú và sự thiếu thốn, như thế mới có mê hoặc và giác ngộ, có trau dồi tu tập, có sanh, có tử, có chư Phật, có chúng sanh muôn loài. Hơn nữa, dầu là như thế, hoa vẫn rơi rụng khi chúng ta luyến chấp vào chúng, và các loài cỏ dại vẫn sanh sôi nảy nở cho dầu chúng ta có ghét bỏ chúng. Người đã đạt đến giác ngộ có thể sánh được với ánh trăng chiếu xuống nước. Vầng trăng không ướt, mặt nước không vỡ. Sức sáng của trăng mãnh liệt, nhưng trăng vẫn nằm yên trong vũng nước nhỏ, trọn vẹn một vầng trăng, trọn vẹn bầu trời nằm yên trong một giọt sương trên ngọn cỏ, nằm yên trong một giọt nước li ti. Sự chứng đạo mà không gây tổn thương cũng giống như ánh trăng không xuyên thủng nước. Người không ngăn trở giác ngộ cũng giống như giọt sương không ngăn trở ánh trăng giữa bầu trời."

**Thứ Nhì Là Niết Bàn Diệt Tâm:** Nirvana gồm 'Nir' có nghĩa là ra khỏi, và 'vana' có nghĩa là khát ái. Niết Bàn có nghĩa là thoát khỏi luân hồi sanh tử, chấm dứt khổ đau, và hoàn toàn tịch diệt, không còn ham muốn hay khổ đau nữa (Tịch diệt hay diệt độ). Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Nói cách khác, Niết Bàn là chấm dứt vô minh và ham muốn để đạt

đến sự bình an và tự do nội tại. Niết Bàn với chữ “n” thường đối lại với sanh tử. Niết bàn còn dùng để chỉ trạng thái giải thoát qua toàn giác. Niết Bàn cũng được dùng theo nghĩa trở về với tánh thanh tịnh xưa nay của Phật tánh sau khi thân xác tiêu tan, tức là trở về với sự tự do hoàn toàn của trạng thái vô ngại. Trạng thái tối hậu là vô trụ Niết Bàn, nghĩa là sự thành tựu tự do hoàn toàn, không còn bị ràng buộc ở nơi nào nữa. Niết Bàn là danh từ chung cho cả Tiểu Thừa lẫn Đại Thừa. Với hành giả tu Thiền, khi bạn hiểu rõ vô ngã thì sẽ hiểu rõ Niết ban tịch tĩnh. Chữ "Nirvana" được dịch nhiều cách, có khi dịch là "viên mãn", có khi dịch là "diệt trừ dục vọng". Thế nhưng Niết bàn và vô thường lại là cái phía trước và cái phía sau. Hiểu rõ vô thường liền đạt được Niết bàn; hiểu rõ sự sống là Niết Bàn là đã quán chiếu được vô thường. Vì thế, hành giả tu Thiền thà là nghĩ ra cách đối mặt với vô thường còn hơn là phải xử lý toàn bộ tam pháp ấn (vô thường, khổ và vô ngã) như là một pháp phải chứng đắc. Theo Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: “Này Mahamati, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính trong ý nghĩa chân thật của nó. Trú xứ của thực tính là nơi mà một sự vật tự nó trú. Trú trong chính cái chỗ của mình nghĩa là không xao động, tức là mãi mãi tĩnh lặng. Nhìn thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng như nó nghĩa là thông hiểu rằng chỉ có cái được nhìn từ chính tâm mình, chứ không có thể giới nào bên ngoài như thế cả.” Sau khi Đức Phật vắng bóng, hầu hết các thảo luận suy luận siêu hình tập trung quanh đề tài Niết Bàn. Kinh Đại Bát Niết Bàn, những đoạn văn bằng tiếng Bắc Phạn vừa được phát kiến mới đây, một ở Trung Á và đoạn khác ở Cao Dã Sơn cho thấy một thảo luận sống động về các vấn đề như Phật tánh, Chân như, Pháp giới, Pháp thân, và sự khác nhau giữa các ý tưởng Tiểu Thừa và Đại Thừa. Tất cả những chủ điểm đó liên quan đến vấn đề Niết Bàn, và cho thấy mối bận tâm lớn của suy luận được đặt trên vấn đề vô cùng quan trọng này. Trong khi đó, Diệu tâm là tâm thể tuyệt diệu không thể nghĩ bàn, nó vượt ra ngoài sự suy tưởng của nhân thiên, không còn vướng mắc bởi có không, trong đó tất cả những ảo tưởng tà vạy đều bị loại bỏ. Theo Thiên Thai Biệt Giáo, thì đây chỉ giới hạn vào tâm Phật, trong khi Thiên Thai Viên Giáo lại cho rằng đây là tâm của ngay cả những người chưa giác ngộ. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông.

**Thứ Ba Là Thực Tướng Vô Tướng:** Chân như và thực tướng là đồng thể, nhưng tên gọi khác nhau. Đối với nghĩa nhất như của không đế thì gọi là chân như; còn đối với nghĩa diệu hữu của giả đế thì gọi là thực tướng. Tướng thân chân thực của vạn hữu hay là cái chân thực tuyệt đối (cái tướng xa lìa sự sai biệt tương đối). Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông. Từ Bắc Phạn “Animitta” có nghĩa là “Vô Tướng.” Tướng bao gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, đàn ông, đàn bà, sanh, lão, bệnh, tử, vân vân. Sự vắng mặt của những thứ này là vô tướng. Như vậy vô tướng có nghĩa là không có hình thức, không có các vẻ bên ngoài, không có dấu hiệu rõ rệt của chư pháp. Đây là đặc trưng cho Chân Lý tuyệt đối, không hề biết đến một sự phân biệt đối xử nào. Vô tướng thường được dùng như một loại hình dung từ cho Niết Bàn. Theo Phật giáo, hết thảy chư pháp đều ở bên trong cái tâm, không có pháp nào ở ngoài tâm (tâm có nghĩa là nhóm khởi lên các pháp; thức có nghĩa là phân biệt các pháp). Giống như ý niệm Duy Thức trong Kinh Lăng Già. Đối với nghĩa nhất như của không đế thì gọi là chân như; còn đối với nghĩa diệu hữu của giả đế thì gọi là thực tướng.

**Thứ Tư Là Vi Diệu Pháp Môn:** Vi Diệu Pháp Môn là giáo pháp của Phật hay Phật pháp được coi như là cửa ngõ (những lời nói này làm chuẩn tắc cho đời) vì qua đó chúng sanh đạt được giác ngộ. Chúng sanh có 8 vạn 4 ngàn phiền não, thì Đức Phật cũng đưa ra 8 vạn bốn ngàn pháp môn đối trị. Vì biết rằng căn tánh của chúng sanh hoàn toàn khác biệt nên Đức Phật chia ra nhiều pháp môn nhằm giúp họ tùy theo căn cơ của chính mình mà chọn lựa một pháp môn thích hợp để tu hành. Một người có thể tu nhiều pháp môn tùy theo khả năng sức khỏe và thời gian của mình. Tất cả các pháp môn đều có liên hệ mật thiết với nhau. Tu tập những giáo pháp của Phật đòi hỏi liên tục, thường xuyên, có lòng tin, có mục đích và sự cả quyết. Trây lười và vội vã là những dấu hiệu của thất bại. Con đường đi đến giác ngộ Bồ Đề chỉ có một không hai, nhưng vì con người khác nhau về sức khỏe, điều kiện vật chất, tính thông minh, bản chất và lòng tin, nên Đức Phật dạy về những quả vị Thanh Văn, Duyên Giác và Bồ Tát Đạo, cũng như những con đường của kẻ xuất gia hay người tại gia. Tất cả những con đường này đều là Phật đạo. Nói chung, giáo pháp nhà Phật đều nhắm vào việc giải thoát con người khỏi những khổ đau phiền não ngay trong kiếp này. Các lời dạy này đều có cùng một chức năng giúp đỡ cá nhân

hiểu rõ phương cách khởi dậy thiện tâm và từ bỏ ác tâm. Thí dụ như dùng bi tâm để giải thoát sân hận, dùng vô tham để giải thoát lòng tham, dùng trí tuệ để giải thoát si mê, dùng vô thường, tướng và khổ để giải thoát sự ngã mạn cống cao. Đối với người tại gia còn có bốn phận đối với tự thân, gia đình, tôn giáo và xứ sở, Đức Phật đã khuyên nên từng bước tu tập các nghiệp không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không làm những hành động do chấp trước hay tham sân si và sợ hãi tác động, không tiêu phí tài sản bằng những cách uống rượu, la cà đường phố, tham dự các tổ chức đình đám không có ý nghĩa, không đánh bạc, không làm bạn với người xấu và không nhàn cư (vì cổ đức có dạy ‘nhàn cư vi bất thiện.’). Ngoài ra, người tại gia nên luôn giữ gìn tốt sáu mối quan hệ gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ chồng, giữa thầy trò, giữa bà con thân thuộc, giữa láng giềng, giữa người tại gia và người xuất gia, giữa chủ và thợ, vân vân. Các mối quan hệ này phải được xây dựng trên cơ sở tình người, sự thủy chung, sự biết ơn, biết chấp nhận và cảm thông với nhau, biết tương kính lẫn nhau vì chúng liên hệ mật thiết với hạnh phúc cá nhân trong những giây phút hiện tại. Chính vì thế mà Phật Pháp được gọi là Pháp Giải Thoát. Bên cạnh đó, pháp nhẫn trong Phật giáo cũng là một pháp giải thoát vi diệu. Pháp nhẫn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Pháp Nhẫn là sự nhẫn nại đạt được qua tu tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài. Pháp Môn Nhẫn Nhục là một trong sáu pháp Ba La Mật, nhẫn nhục vô cùng quan trọng. Nếu chúng ta tu tập toàn thiện pháp môn nhẫn nhục, chúng ta sẽ chắc chắn hoàn thành đạo quả. Thực tập pháp môn nhẫn nhục, chúng ta chẳng những không nóng tánh mà còn kham nhẫn mọi việc. Không ai có thể không đi mà đến. Đạo không thể nào không học, không hiểu, không hành mà có thể đạt được giác ngộ. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông.

***Thứ Năm Là Giáo Ngoại Biệt Truyền:*** Giáo ngoại biệt truyền có nghĩa là sự truyền thụ ngoại kinh điển chính thống. Sự truyền thụ Pháp của Phật từ "tâm sang tâm." Đây là phương pháp đặc trưng của Thiền, khác với sự truyền thụ dựa vào những văn bản kinh điển. Theo truyền

thuyết Phật giáo thì sự truyền thụ riêng biệt bên ngoài các kinh điển đã được bắt đầu ngay từ thời Phật Thích ca với thời thuyết giảng trên đỉnh Linh Thứu. Trước một nhóm đông đồ đệ, Phật chỉ giơ cao một bông sen mà không nói một lời nào. Chỉ có đệ tử Đại Ca Diếp bỗng đại ngộ, hiểu được ý Phật và mỉm cười. Sau đó Phật đã gọi Maha Ca Diếp, một đệ tử vừa giác ngộ của Ngài. Ca Diếp cũng chính là vị trưởng lão đầu tiên của dòng thiền Ấn độ.

**Thứ Sáu Là Bất Lập Văn Tự:** Nhà Thiền dựa vào thực tập hơn là văn tự sách vở. Ngôn thuyết pháp tướng hay giáo lý bằng ngôn từ trái với sự tự chứng. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Những ai hiểu rõ sự khác biệt giữa thể chứng và giáo lý, giữa cái biết tự nội và sự giáo huấn, đều được tách xa sự điều động của suy diễn hay tưởng tượng suông.” Giáo lý, sự tụng đọc và chuyện kể, vân vân. Chính vì thế mà Đức Phật nhấn mạnh vào sự đạt tự nội cái chân lý mà hết thấy các Đức Như Lai trong quá khứ, hiện tại và vị lai thể chứng, chứ không phải là ngữ ngôn văn tự. Cảnh giới của Như Lai tạng vốn là A Lại Da Thức thì thuộc về chư Bồ Tát Ma Ha Tát theo đuổi chân lý chứ không thuộc các triết gia chấp vào văn tự, học hành và suy diễn suông. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Chính do con người không biết rõ cái bản tánh của các ngôn từ, nên người ta xem ngôn từ là đồng nhất với ý nghĩa.” Trong thuật ngữ Thiền của Nhật Bản có từ ngữ “Ichiji-fusetsu” có nghĩa là “không nói một lời.” “Ichiji-fusetsu” chỉ sự kiện trong bất cứ lời dạy dỗ nào của Đức Phật, Ngài chẳng bao giờ dùng một lời nào để diễn tả hiện thực tối thượng hay bản chất thật của vạn hữu, vì nó thuộc lãnh vực không thể nói được (bất khả thuyết). Do hiểu như vậy nên ngay sau khi đạt được toàn giác, Đức Phật đã không muốn thuyết giảng những gì mình liễu ngộ. Tuy nhiên, vì thương xót chúng sanh bị trói buộc trong luân hồi sanh tử nên Ngài đành chấp nhận đi thuyết giảng. Để làm như vậy, Ngài đã phải tự hạ trình độ Đại Giác của mình xuống thành trình độ hiểu biết thông thường. Trong Thiền, tất cả những lời chỉ dạy của Đức Phật có nghĩa là “ngón tay chỉ trăng” chỉ với mục đích mang lại cho những ai ao ước tu tập con đường dẫn đến giác ngộ và đạt được trí tuệ bát nhã để hiểu được một cách sâu sắc bản chất thật của vạn hữu. Theo truyền thuyết Phật giáo thì sự truyền thụ riêng biệt bên ngoài các kinh điển đã được bắt đầu ngay từ thời Phật Thích ca với thời thuyết giảng trên đỉnh Linh Thứu. Trước một nhóm đông đồ đệ, Phật chỉ giơ cao một bông sen mà không nói một lời nào. Chỉ có đệ



tử Đại Ca Diếp bồng đại ngộ, hiểu được ý Phật và mỉm cười. Sau đó Phật đã gọi Maha Ca Diếp, một đệ tử vừa giác ngộ của Ngài. Ca Diếp cũng chính là vị trưởng lão đầu tiên của dòng thiền Ấn Độ. Người thực tập thiền thường khuyên “bất lập văn tự.” Đây không nhất thiết là để phủ nhận khả năng diễn đạt của văn tự mà chỉ để tránh sự nguy hiểm của sự mắc kẹt vào ngôn ngữ mà thôi. Người ta khuyên chúng ta nên dùng văn tự một cách khéo léo vì lợi ích của người nghe. Vào thế kỷ thứ 2, ngài Long Thọ đã viết bộ Trung Quán Luận, biểu trưng cho ý thức muốn sử dụng ý niệm để đập vỡ ý niệm. Trung Quán Luận không nhắm tới sự thành lập một ý niệm hay một luận thuyết nào hết mà chỉ nhắm tới việc phá bỏ tất cả mọi ý niệm, đập vỡ hết tất cả mọi chai lọ, ống và bình để cho ta thấy nước là cái gì không cần hình tướng mà vẫn hiện thực. Ngài đã phác họa ra một điệu múa cho chúng ta nhằm giúp chúng ta loại bỏ các khuôn khổ ý niệm trước khi đi vào sự thể nghiệm thực tại, để không tự mãn với chính chúng ta bằng những hình ảnh của thực tại. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông.

**Thứ Bảy Là Trực Chỉ Nhân Tâm:** Trực chỉ nhân tâm có nghĩa là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, “kiến tánh” và “ngộ” có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ “ngộ” hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Trong nhà Thiền, thấy được tự tánh có nghĩa là đạt được Phật quả hay thành Phật. Lời dạy thẳng vào tâm mà một vị thầy trao cho đệ tử khi vị đệ tử đã sẵn sàng nhận lời dạy. Có nhiều cách chỉ thẳng vào tâm như dùng chiếc giày đánh vào đệ tử hay la hét người đệ tử này. Đây là lời dạy riêng cho từng đệ tử của từng vị thầy.

**Thứ Tám Là Kiến Tánh Thành Phật:** Nguyên đoạn văn này là trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật. Trực chỉ nhân tâm là lời dạy thẳng vào tâm mà một vị thầy trao cho đệ tử khi vị đệ tử đã sẵn sàng nhận lời dạy. Có nhiều cách chỉ thẳng vào tâm như dùng chiếc giày đánh vào đệ tử hay la hét người đệ tử này. Đây là lời dạy riêng cho từng đệ tử của từng vị thầy. Trực Chỉ Nhân Tâm, Kiến Tánh Thành Phật là hai trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông. Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật. Nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh

thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, “kiến tánh” và “ngộ” có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ “ngộ” hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Trong nhà Thiền, thấy được tự tánh có nghĩa là đạt được Phật quả hay thành Phật. Như trên đã nói, kiến tánh hay thấy tánh là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, “kiến tánh” và “ngộ” có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ “ngộ” hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Kiến tánh có nghĩa là “thấy tánh trực tiếp và tìm thấy trong đó tánh của chính mình đồng thể với tánh của vũ trụ.” Tông Lâm Tế tu tập phương pháp “kiến tánh” này, nhưng tông Tào Động thì không. Tuy nhiên, mục đích và sự thành đạt chính của Đại Thừa Thiền vẫn xem “chân ngộ” là chủ yếu. Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Ba Trụ Thiền', kiến tánh không phải là một hiện tượng ngẫu nhiên. Giống như một mầm cây nhô lên khỏi mảnh đất đã được gieo hạt, bón phân, và dẹp cỏ sạch sẽ, chứng ngộ đến với cái tâm đã nghe thấy và tin vào chân lý của Phật và đã đoạn diệt từ trong cõi rã khái niệm nặng nề về sự phân biệt ta và người. Và cũng giống như phải nuôi dưỡng mầm cây mới nhô lên cho đến khi lớn, việc rèn luyện hành Thiền nhấn mạnh đến sự cần thiết của tu tập sao cho giác ngộ sơ khởi đạt đến độ chín mùi qua việc tham công án hoặc chỉ quán đả tọa cho đến khi nó khởi động mạnh mẽ cuộc sống của từng người. Nói cách khác, để vận hành trên nền ý thức được nâng cao hơn nhờ kiến tánh, phải ra sức rèn luyện, để hành động phù hợp với nhận thức chân lý này. Một dụ ngôn từ trong một bộ kinh vạch cho chúng ta thấy mối tương quan giữa giác ngộ và tọa thiền hậu giác ngộ. Trong câu chuyện, giác ngộ được ví như một thanh niên sau nhiều năm lưu lạc, nghèo đói nơi xứ người, bỗng được tin người cha giàu có đã từ khá lâu để lại tài sản cho mình. Việc thực sự sở hữu kho báu ấy từ thừa kế hợp pháp và trở nên đủ năng lực để quản lý một cách khôn ngoan, được ví với tọa thiền hậu kiến tánh, tức là với mở rộng và đào sâu giác ngộ sơ khởi. Thấy tánh hay Kiến Tánh là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Kiến Tánh Thành Phật có nghĩa là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy

bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, “kiến tánh” và “ngộ” có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ “ngộ” hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông. Lục Tổ rất dứt khoát về chuyện thấy tánh khi người ta hỏi ngài: "Tổ Hoàng Mai khi phó chúc truyền thọ gì?" Tổ đáp: "Không truyền thọ gì hết, chỉ luận môn 'thấy tánh', chẳng đá động gì đến phép 'giải thoát hoặc tọa thiền nhập định'." Lục Tổ gọi tu theo cách này là "tà mê", không đáng đến học hỏi, những người đầu óc trống rỗng, suốt ngày ngồi im thin thít không nghĩ tưởng gì hết trong khi "cả đến người ngu, nếu bỗng chốc ngộ chân lý, mở con mắt huệ vẫn thành bậc trí, chứng vào Phật Đạo." Khi Lục Tổ nghe thuật lại phép dạy của Bắc Tông (See Thân Tú) cốt chặn đứng tất cả tư tưởng, lặng im ngồi kiết già quán tưởng mãi không nằm, Tổ tuyên bố những phép hành đạo ấy hoàn toàn vô ích, xa với Thiền lý, và sau đó Tổ đã đọc bài kệ:

"Khi sống, ngồi chẳng nằm  
Chết rồi nằm chẳng ngồi  
Một bộ xương mục thúi  
Có gì gọi công phu?"

Kỳ thật, nội dung toàn tập Sáu Cửa Vào Động Thiếu Thất Của Tổ Bồ Đề Đạt Ma đều có thông điệp của Sơ Tổ hướng đến Quán Tâm Pháp, tuy nhiên trong hạn hẹp của chương này chúng ta không bàn sâu, mà chỉ nói sơ qua về sáu cửa này bao gồm Bài Kệ Bát Nhã Tâm Kinh, Phá Tướng Luận, Nhị Chứng Nhập, An Tâm Pháp Môn, Ngộ Tính Luận, và Huyết Mạch Luận. Tuy nhiên, để cho chúng ta biết rõ về Đại Ý Pháp Quán Tâm của Ngài cũng như hiểu rõ hơn và dễ dàng trong tu tập Thiền, Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã chỉ bày ra sáu cửa. Sau khi bước qua sáu cửa này, chúng ta đã vào tận Nhà Tổ: Động Thiếu Thất.

## ***Eight Fundamental Principles Play the Key Role in Mahayana Zen & the Zen of the Highest Vehicle***

### ***I. An Overview of Bodhidharma's Eight Fundamental Principles:***

In Bodhidharma's Six Zen Gates, the First Patriarch's main ideas are still based on the eight fundamental principles of a special transmission outside the Scriptures, no dependence upon words and letters, direct pointing to the soul of man, seeing into one's nature and the attainment of Buddhahood. The eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School: Correct Law Eye-Treasury; Nirvana of Wonderful and Profound Mind; Reality is nullity; the Door of Abhidharma; it is not relying on books, or not established on words; it is a special transmission outside the teachings; it points directly to the human mind; through it one sees one's own nature and becomes a Buddha. Zen, although considered a religion by its followers, has no sacred scriptures whose words are law; no fixed canon; no rigid dogma; no Savior or Divine Being through whose favor or intercession one's eventual Salvation is assured. The absence of attributes common to all other religious systems lends Zen a certain air of freedom to which many modern people respond. Furthermore, Zen's stated aim of bringing about, through the employment of its special methods, a high degree of knowledge with a resultant gain of peace of mind has caught the attention of certain Western psychologists... The gravest obstacle in discussing Zen's possible meaning for the West is the difficulty of explaining 'How it works.' In its own four statements, Zen emphasizes particularly that its teaching lies beyond and outside words: 'A special transmission outside the Scriptures; No dependence upon words and letters; Direct pointing to the soul of man; Seeing into one's nature and the attainment of Buddhahood.' To know Zen, even to begin to understand it, it is necessary to practice it.

***II. A Summary of the Content & the Key Role in the Zen School of Bodhidharma's Eight Fundamental Principles:***

Almost all Mahayana Zen Sects in East Asia consider Bodhidharma's Eight Fundamental Principles play the key role in their methods of Zen. As a matter of fact, the Eight Fundamental Principles neatly envelops the cores of Zen: Not set up Scriptures-Special Transmission Outside the Teachings-Pointing Directly To Human's Mind-To See Your Own Nature and Reach Buddhahood. The eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School: ***First, Correct Law Eye-Treasury:*** The right Dharma eye treasury or 'Treasure Chamber of the Eye of True Dharma'. Something that contains and preserves the right experience of reality, the principal work of the great Japanese Zen master Dogen Zenji; it is considered the most profound work in all of Zen literature and the most outstanding work of religious literature of Japan. A collection of sayings and instructions of the great Japanese Zen master Dogen Zenji as recorded by his student Ejo (1198-1280). "Shobo-genzo" is a major work of Dogen Master (1200-1253), a voluminous treatise that discusses all aspects of Buddhist life and practice, from meditation to details concerning personal hygiene. In Shobogenzo, Zen Master Dogen taught: "When all things are Buddha-teachings, then there is delusion and enlightenment, there is cultivation of practice, there is birth, there is death, there are Buddhas, there are sentient beings. When myriad things are all not self, there is no delusion, no enlightenment, no Buddhas, no sentient beings, no birth, no death. Because the Buddha Way originally sprang forth from abundance and paucity, there is birth and death, delusion and enlightenment, sentient beings and Buddhas. Moreover, though this is so, flowers fall when we cling to them, and weeds only grow when we dislike them. People's attaining enlightenment is like the moonreflected in water. The moon does not get wet, the water isn't broken. Though it is a vast expansive light, it rests in a little bit of water, even the whole moon, the whole sky, rests in a dewdrop on the grass, rests in even a single droplet of water. That enlightenment does not shatter people is like the moon not piercing the water. People's not obstructing enlightenment is like the drop of dew not obstructing the moon in the sky."

*Second, Nirvana of Wonderful and Profound Mind:* Nirvana consists of ‘nir’ meaning exit, and ‘vana’ meaning craving. Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release (giải thoát). It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind (Tranquil extinction: Tịch diệt, Extinction or extinguish: Diệt, Inaction or without effort: Vô vi, No rebirth: Bất sanh, Calm joy: An lạc, Transmigration to extinction: Diệt độ). In other word, Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. Nirvana with a small “n” stands against samsara or birth and death. Nirvana also refers to the state of liberation through full enlightenment. Nirvana is also used in the sense of a return to the original purity of the Buddha-nature after the dissolution of the physical body, that is to the perfect freedom of the unconditioned state. The supreme goal of Buddhist endeavor. An attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. The Buddha speaks of Nirvana as “Unborn, unoriginated, uncreated, and unformed,” contrasting with the born, originated, created and formed phenomenal world. The ultimate state is the Nirvana of No Abode (Apratisthita-nirvana), that is to say, the attainment of perfect freedom, not being bound to one place. Nirvana is used in both Hinayana and Mahayana Buddhist schools. For Zen practitioners, when you understand no-self, that is the peace of nirvana. The word "Nirvana" is translated in different ways, such as "perfect bliss" or "extinction of all desires." But nirvana and impermanence are like front and back. When you understand impermanence, you find peace. When you truly see your life as nirvana, then impermanence is taken care of. So, Zen practitioners rather than figuring out how to deal with impermanence, consider these dharma seals all together as the dharma to be realized. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: “Oh Mahamati, Nirvana means seeing into the abode of reality in its true significance. The abode of reality is where a thing stands by itself. To abide in one’s self-station means not to be astir, i.e., to be eternally quiescent. By seeing into the abode of reality as it is means to understand that there is only what is seen of one’s own mind, and no external world as such.” After the Buddha’s departure, most of the metaphysical discussions and

speculations centered around the subject of Nirvana. The Mahaparinirvana Sutra, the Sanskrit fragments of which were discovered recently, one in Central Asia and another in Koyasan, indicates a vivid discussion on the questions as to what is 'Buddha-nature,' 'Thusness,' 'the Realm of Principle,' 'Dharma-body' and the distinction between the Hinayana and Mahayana ideas. All of these topics relate to the problem of Nirvana, and indicate the great amount of speculation undertaken on this most important question. Meanwhile, the wonderful and profound mind or heart which is beyond human thought. The mind which clings to neither to nothingness nor to actuality. The mind in which all erroneous imaginings have been removed. According to the Differentiated Teaching of the T'ien-T'ai school, limited this to the mind of the Buddha, while the Perfect teaching universalized it to include the unenlightened heart of all men. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.

**Third, Reality Is Nullity:** True marks are no marks, the essential characteristic or mark (laksana) of the Bhutatathata, i.e. reality. The bhutatathata from the point of view of the void, attributeless absolute; the real-nature is bhutatathata from the point of view of phenomena. Reality is Nullity, i.e. is devoid of phenomenal characteristics, unconditioned. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School. The Sanskrit term "Animitta" means "Signlessness." "Signs" include forms, sounds, scents, tastes, and tangible objects, men, women, birth, aging, sickness, death, and so forth. The absence of these is signlessness. So, animitta means formlessness, no-form, devoid of appearance, or absence of characteristics of all dharmas; the mark of absolute truth, which is devoid of distinctions. Animitta is commonly used as an epithet of Nirvana. According to Buddhist teachings, the theory that the only reality is mental, that of the mind. Nothing exists apart from mind. Similar to "Only Mind," or "Only Consciousness" in the Lankavatara Sutra. The bhutatathata from the point of view of the void, attributeless absolute; the real-nature is bhutatathata from the point of view of phenomena.

**Fourth, the Door of Abhidharma:** The Door of Abhidharma or the extremely subtle dharma gate means the doctrine or wisdom of Buddha

regarded as the door (method) to enlightenment. The teaching of the Buddha. The meaning is that the dharma is something like a gate, because through it sentient beings attain the enlightenment. As the living have 84,000 delusions, so the Buddha provides 84,000 methods of dealing with them. Knowing that the spiritual level of sentient beings is totally different from one another, the Buddha had allowed his disciples to choose any suitable Dharma they like to practice. A person can practice one or many dharmas, depending on his physical conditions, his free time, since all the dharmas are closely related. Practicing Buddhist Dharma requires continuity, regularity, faith, purpose and determination. Laziness and hurriedness are signs of failure. There is only one path leading to Enlightenment, but, since people differ greatly in terms of health, material conditions, intelligence, character and faith, the Buddha taught more than one path leading to different stages of attainment such as stage of Hearers, that of Pratyeka-buddhas, that of Bodhisattvas, that of laymen, and that of monks and nuns. All of these ways are ways to the Buddhahood. Generally speaking, all teachings of the Buddha are aimed at releasing human beings' sufferings and afflictions in this very life. They have a function of helping individual see the way to make arise the skilful thought, and to release the evil thought. For example, using compassion to release ill-will; using detachment or greedlessness to release greediness; using wisdom or non-illusion to release illusion; using perception to release selfishness; using impermanence and suffering to release "conceit." For lay people who still have duties to do in daily life for themselves and their families, work, religion, and country, the Buddha specifically introduced different means and methods, especially the Buddha's teachings in the Advices to Lay People (Sigalaka) Sutra. The Buddha also introduced other methods of cultivation: "To abandon four wrong deeds of not taking life, not taking what is not given, not committing sexual misconduct, not lying, not doing what is caused by attachment, ill-will, or fear, not to waste one's substance by the six ways of not drinking alcohol, not haunting the streets at unfitting time, not attending nonsense affairs, not gambling, not keeping bad company, and not staying idle. In addition, lay people should always live in the six good relationships of their families and society: between parents and children, between husband and wife,



between teacher and student, among relatives and neighbors, between monks and lay people, between employer and employee, etc. These relationships should be based on human love, loyalty, sincerity, gratitude, mutual acceptance, mutual understanding and mutual respect because they relate closely to individuals' happiness in the present. Thus, the Buddha's Dharma is called the Dharma of liberation. Besides, Dharmakshanti is also a wonderful dharma of liberation. Dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. Patience attained through dharma to overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships. Dharma door of patience (Dharma gate of Patience) is among the six paramitas, the Dharma door of patience is very important. If we cultivate the Dharma door of patience to perfection, we will surely reach an accomplishment. To practice the Dharma door of patience, one must not only be hot tempered, but one should also endure everything. Nobody can reach final attainment without following a path, and no enlightenment can be reached without studying, understanding and practicing. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.

*Fifth, A Special Transmission Outside the Scriptures:* Special tradition outside the orthodox teaching means the transmission of the Buddha-dharma from 'mind-to-mind' in the tradition of Zen, which is not to be confused with the transmission of the teaching of Buddha through sacred scriptures. Special transmission outside of the teaching. According to a Buddhist legend, the special transmission outside the orthodox teaching began with the famous discourse of Buddha Sakyamuni on Vulture Peak Mountain (Gridhrakuta). At that time, surrounded by a crowd of disciples who had assembled to hear him expound the teaching. The Buddha did not say anything but holding up a lotus flower. Only Kashyapa understood and smiled. As a result of his master, he suddenly experienced a break through to enlightened vision and grasped the essence of the Buddha's teaching on the spot. The Buddha confirmed Mahakashyapa as his enlightened student. Mahakashyapa was also the first patriarch of the Indian Zen.

*Sixth, Teaching That Does Not Establish Words and Letters:* The Zen or intuitive school does “not set up scriptures.” It lays stress on meditation and intuition rather than on books and other external aids. Word-teaching contrasted with self-realization. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “Those who well understand the distinction between realization and teaching, between inner knowledge and instruction, are kept away from the control of mere speculation.” Teaching, recitation, and stories, etc. Thus the Buddha emphasized the inner attainment of the truth, not the teaching realized by all the Tathagatas of the past, present, and future. The realm of the Tathagatagarbha which is the Alayavijnana belongs to those Bodhisattva-Mahasattvas who follow the course of truth and not to those philosophers who cling to the letter, learning, and mere discourse. Thus, the Buddha taught: “It is owing to his not perfectly understanding the nature of words that he regards them as identical with the sense.” In Japanese Zen terms, the term “Ichiji-fusetsu” means “not a word is said.” “Ichiji-fusetsu” refers to the fact that the Buddha in all his teaching or instruction never made use of a single word to describe ultimate reality, for it is not preachable. In consideration of this fact, after his complete enlightenment, the Buddha did not want to teach at all. However, compassion for beings trapped in the cycle of life and death moved him. In doing this, he had to come down from the level of true insight to that of “everyman’s consciousness.” In Zen, all the teachings and instructions of the Buddha mean a “finger-point” for the purpose of giving those who wish to cultivate a way leading to enlightenment and prajna insight into the true nature of reality. According to a Buddhist legend, the special transmission outside the orthodox teaching began with the famous discourse of Buddha Sakyamuni on Vulture Peak Mountain (Gridhrakuta). At that time, surrounded by a crowd of disciples who had assembled to hear him expound the teaching. The Buddha did not say anything but holding up a lotus flower. Only Kashyapa understood and smiled. As a result of his master, he suddenly experienced a break through to enlightened vision and grasped the essence of the Buddha’s teaching on the spot. The Buddha confirmed Mahakashyapa as his enlightened student. Mahakashyapa was also the first patriarch of the Indian Zen. People who practice Zen often advise not using words. This is not to discredit

words, but to avoid the danger of becoming stuck in them. It is to encourage us to use words as skillfully as possible for the sake of those who hear them. In the second century, Nagarjuna wrote “The Madhyamika Sastra,” in which he used concepts to destroy concepts. He was not trying to create a new doctrine, but to break all the bottles, all the flasks, all the vases, all the containers, to prove that water needs no form to exist. He outlined a dance for us, a dance for us to drop our categories and barriers so that we can directly encounter reality and not content ourselves with its mere reflection. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.

***Seventh, Point Directly to the Mind:*** It points directly to the human mind means to behold the Buddha-nature within oneself or to see into one’s own nature. Semantically “Beholding the Buddha-nature” and “Enlightenment” have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word “Enlightenment” rather than “Beholding the Buddha-nature.” The term “enlightenment” implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch’an (Zen) or Intuitive School. In Zen Buddhism, to behold the Buddha-nature means to reach the Buddhahood or to attain enlightenment. To point directly to the mind to see your own nature and reach Buddhahood. Pointing-out instruction, a direction instruction on the nature of the mind which a guru gives the student when the student is ready for the instructions. It takes many forms: slapping the student with a shoe, shouting at the student. This is individual to each master and each student.

***Eighth, Seeing One’s Own Nature and Becoming a Buddha:*** The whole phrase includes Directly pointing to the mind of man; through it one sees one’s own nature and becomes a Buddha. To point directly to the mind means a master's pointing-out instruction so a disciple can to see his own nature and reach Buddhahood. This is a direction instruction on the nature of the mind which a guru gives the student when the student is ready for the instructions. It takes many forms: slapping the student with a shoe, shouting at the student. This is individual to each master and each student. Point directly to the mind to see your own nature and reach Buddhahood For through to the human

mind it one sees one's own nature and becomes a Buddha. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School. Point directly to the mind to see your own nature and reach Buddhahood. To behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Semantically "Beholding the Buddha-nature" and "Enlightenment" have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word "Enlightenment" rather than "Beholding the Buddha-nature." The term "enlightenment" implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch'an (Zen) or Intuitive School. In Zen Buddhism, to behold the Buddha-nature means to reach the Buddhahood or to attain enlightenment. As mentioned above, to see into one's own nature means to behold the Buddha-nature within oneself. Semantically "Beholding the Buddha-nature" and "Enlightenment" have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word "Enlightenment" rather than "Beholding the Buddha-nature." The term "enlightenment" implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch'an (Zen) or Intuitive School. "To see into one's own nature" means "looking into your own nature directly and finding it to be the same as the ultimate nature of the universe." It is, however, the main aim of the Mahayana Meditation, and its attainment is considered to be the real awakening. According to Zen Master Philip Kapleau in *The Three Pillars of Zen*, *kenso* (enlightenment) is no... haphazard phenomenon. Like a sprout which emerges from a soil which has been seeded, fertilized, and thoroughly weeded, *satori* comes to a mind that has heard and believed the Buddha-truth and then uprooted within itself the throttling notion of self-and-other. And just as one must nurture a newly emerged seedling until maturity, so Zen training stresses the need to ripen an initial awakening through subsequent koan practice and or *shikan-taza* until it thoroughly animates one's life. In other words, to function on the higher level of consciousness brought about by *kensho* (*kiến tánh*), one must further train oneself to act in accordance with this perception of Truth. This special relationship between awakening and post-awakening *zazen* is brought out in a

parable in one of the sutras. In this story enlightenment is compared to a youth who, after years of destitute wandering in a distant land, one day discovers that his wealthy father had many years earlier bequeathed him his fortune. To actually take possession of this treasure, which is rightly his, and become capable of handling it wisely is equated with post-kensho zazen, that is, with broadening and deepening the initial awakening. To see one's own nature or to behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Beholding the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Semantically "Beholding the Buddha-nature" and "Enlightenment" have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word "Enlightenment" rather than "Beholding the Buddha-nature." The term "enlightenment" implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch'an (Zen) or Intuitive School. Through it one sees one's own nature and becomes a Buddha. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School. The Sixth Patriarch, Hui-neng, insists on this in a most unmistakable way when he answers the question: "As to your commission from the fifth patriarch of Huang-mei, how do you direct and instruct others in it?" The answer was, "No direction, no instruction there is; we speak only of seeing into one's Nature and not of practicing dhyana and seeking deliverance thereby." The sixth Patriarch considered them as "confused" and "not worth consulting with." They are empty-minded and sit quietly, having no thoughts whatever; whereas "even ignorant ones, if they all of a sudden realize the truth and open their mental eyes are, after all, wise men and may attain even to Buddhahood." Again, when the patriarch was told of the method of instruction adopted by the masters of the Northern school of Zen, which consisted in stopping all mental activities, quietly absorbed in contemplation, and in sitting cross-legged for the longest while at a stretch, he declared such practices to be abnormal and not at all to the point, being far from the truth of Zen, and added this stanza:

"While living, one sits up and lies not,  
When dead, one lies and sits not;  
A set of ill-smelling skeleton!

What is the use of toiling and moiling so?"

As a matter of fact, the whole content of all essays in the Six Gates of Bodhidharma have the First Patriarch's message to aim at the Contemplation of the Mind, however, in the limitation of this chapter, we do not discuss in details but we only briefly mentioned on the following doors of the Verse on the Heart Sutra, Breaking Through Form, Two Ways of Entrance, The Gate of Peaceful Mind, On Awakened Nature, and On the Blood Lineage. However, to make it easier for us to understand about Main Ideas of Bodhidharma's Methods of Contemplation of the Mind, and to make it easier for us to practice Zen, the First Patriarch Bodhidharma shows us Six Zen Gates to the Patriarch's Abode. After stepping through these six gates, we have entered right in the Patriarch's Abode.

## *Chương Sáu Mươi Bốn* *Chapter Sixty-Four*

### *Tối Thượng Thừa Đốn Giáo*

#### *I. Sơ Lược Về Ý Nghĩa Của Đốn Tiệm Giáo:*

Theo Phật giáo, Đốn giáo đối lại với tiệm giáo. Đốn giáo và Tiệm giáo là hai trường phái, cùng tiêu biểu cho giáo lý nhà Phật, thích hợp với chúng sanh tùy căn cơ trình độ. Vì vậy đề cao giáo pháp này và phủ báng giáo pháp kia là sự chấp trước điên đại, không thích hợp với người Phật tử. Tuy nhiên, Phật tử chúng ta có quyền hiểu rõ cả Đốn giáo lẫn Tiệm giáo trước khi tự chọn cho mình pháp môn tu hành thích hợp nhất. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm thứ Nhất, ngày kia Tổ báo cáo vị nào có thể tỏ ra đạt lý đạo, Tổ sẽ truyền y pháp cho mà làm Tổ thứ sáu. Lúc ấy Thần Tú là người học cao nhất trong nhóm môn đồ, và nhuần nhã nhất về việc đạo, cố nhiên được đồ chúng coi như xứng đáng nhất hưởng vinh dự ấy, bèn làm một bài kệ trình chỗ hiểu biết, và biên nơi vách bên chái nhà chùa. Kệ rằng:

Thân thị Bồ đề thọ,  
Tâm như minh cảnh đài  
Thời thời thường phát thức,  
Vật xử nhạ trần ai.  
(Thân là cây Bồ Đề,  
Tâm như đài gương sáng  
Luôn luôn siêng lau chùi  
Chớ để dính bụi bặm).

Ai đọc qua cũng khoái trá, và thâm nghĩ thế nào tác giả cũng được phần thưởng xứng đáng. Nhưng sáng hôm sau, vừa thức giấc, đồ chúng rất đỗi ngạc nhiên khi thấy một bài kệ khác viết bên cạnh, kệ viết như sau:

Bồ đề bốn vô thọ,  
Minh cảnh diệt phi đài,  
Bản lai vô nhất vật,  
Hà xứ nhạ trần ai ?  
(Bồ đề vốn không cây,  
Gương sáng cũng chẳng đài,

Xưa nay không một vật,  
 Chỗ nào dính bụi bặm?)

Tác giả của bài kệ này là một cư sĩ chuyên lo tạp dịch dưới bếp, suốt ngày chỉ biết bữa củi, giã gạo cho chùa. Diện mạo người quá tăm thường đến nỗi không mấy ai để ý, nên lúc bấy giờ toàn thể đồ chúng rất đối sửng sốt. Nhưng Tổ thì thấy ở vị Tăng không tham vọng ấy một pháp khí có thể thống lãnh đồ chúng sau này, và nhất định truyền y pháp cho người. Nhưng Tổ lại có ý lo, vì hầu hết môn đồ của Tổ đều chưa đủ huệ nhãn để nhận ra ánh trực giác thâm diệu trong những hàng chữ trên của người giã gạo Huệ Năng. Nếu Tổ công bố vinh dự đặc pháp ấy lên e nguy hiểm đến tánh mạng người thọ pháp. Nên Tổ ngầm bảo Huệ Năng đứng canh ba, khi đồ chúng ngủ yên, vào tịnh thất Tổ dạy việc. Thế rồi Tổ trao y pháp cho Huệ Năng làm tín vật chứng tỏ bằng cơ đặc pháp vô thượng, và báo trước hậu vận của đạo Thiên sẽ rực rỡ hơn bao giờ hết. Tổ còn dặn Huệ Năng chớ vội nói pháp, mà hãy tạm mai danh ẩn tích nơi rừng núi, chờ đến thời cơ sẽ công khai xuất hiện và hoàng dương chánh pháp. Tổ còn nói y pháp truyền lại từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma làm tín vật sau này đừng truyền xuống nữa, vì từ đó Thiên đã được thế gian công nhận, không cần phải dùng y áo tiêu biểu cho tín tâm nữa. Ngay trong đêm ấy Huệ Năng từ giã tổ. Kể từ đó, truyền thống dòng Thiên của Ngũ Tổ Hoàng Nhãn được chia làm hai nhánh với hai lý thuyết hoàn toàn trái ngược nhau. Lý thuyết giác ngộ bất thần do Thiên Nam Tông chủ trương, ngược lại với Thiên Bắc Tông hay phái đại giác tuần tự. Trường phái Đốn Ngộ do Lục tổ Huệ Năng, tổ thứ sáu của dòng Thiên trung Hoa chủ xướng. Đốn ngộ dành cho những bậc thượng căn thượng trí. Khi cuối cùng hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và hốt nhiên thâm nhập được vào ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là “Đốn Ngộ”.

## ***II. Tối Thượng Thừa Đốn Giáo:***

***Sơ Lược Về Giáo Pháp Huỳnh Mai:*** Sau khi Sư Ấn Tông thí phát cho Huệ Năng và phong chức Ngài làm thầy của mình, và thỉnh Huệ Năng thuyết giảng khai ngộ cho ông ta về Giáo Pháp Huỳnh Mai Sơn. Huệ Năng nói: “Thầy của ta không có lời truyền gì đặc biệt; ngài chỉ yêu cầu chúng ta tự nỗ lực thấy Tánh của mình. Ngài không luận về thiên định và giải thoát. Vì thiên định và giải thoát đều là những danh tự; và bất cứ thứ gì được đặt tên đều là nhị nguyên, mà Phật giáo



không là nhị nguyên. Trì giữ lấy nguyên lý bất nhị của chân lý là mục đích của Thiền. Phật Tánh mà chúng ta đang có, và chúng ta nhìn vào nó để tạo thành Thiền là không thấy hai đối cực thiện ác, thường và chẳng thường, vật chất và tâm linh, vân vân. Phàm phu vì mê mờ mà thấy nhị nguyên; người trí, bậc giác ngộ, thấy thực tính của sự vật mà không bị ngăn trở bởi những tư tưởng sai lạc. Là một sai lầm khi nghĩ rằng ngồi tĩnh lặng đó là giải thoát. Chân lý Thiền tự nó mở ra từ bên trong và không liên quan gì đến thiền định. Vì kinh Kim Cang nói rằng những ai cố thấy Như Lai ở hình tướng hoặc ngồi hoặc nằm là không hiểu đạo. Như Lai không từ đâu đến cũng không đi đến đâu, không sinh không diệt, và đây chính là Thiền. Vì vậy trong Thiền không có thứ gì để được, cũng không có thứ gì để hiểu; vậy thì chúng ta ngồi tréo chân đó để làm gì?” Có người có thể nghĩ rằng sự hiểu biết là cần thiết để giác ngộ khỏi bóng tối của vô minh, nhưng chân lý Thiền là tuyệt đối mà trong đó không có nhị nguyên, không điều kiện. Khi chúng ta nói về vô minh và giác ngộ, Bồ Đề và phiền não như hai thứ tách biệt không thể nhập làm một là không phải Thiền. Trong Thiền, mọi hình thức có thể của nhị nguyên đều bị lên án cho là không thể diễn tả được chân lý tối thượng. Mọi thứ đều là sự hiển hiện của Phật Tánh, không bị nhiễm ô bởi phiền não, cũng không được thanh tịnh hóa bởi giác ngộ. Nó vượt lên trên mọi thứ loại. Nếu muốn thấy tánh mình thì hãy giải thoát tâm mình khỏi ý tưởng tương đối, rồi thì mình sẽ tự thấy nó tịch tịnh mà lại đầy sức sống vậy!

**Ý Nghĩa Của Đốn Ngộ Trong Tối Thượng Thừa Đốn Giáo:** Trong Thiền, đốn ngộ hay hoát nhiên đại ngộ là pháp môn giúp hành giả tức thì giác ngộ. Pháp môn này thường liên hệ đến tông Hoa Nghiêm hay Thiền tông (đốn giáo không dùng ngôn ngữ văn tự). Đốn ngộ là giác ngộ bất thân. Lý thuyết giác ngộ bất thân do Thiền Nam Tông chủ trương, ngược lại với Thiền Bắc Tông hay phái đại giác tuần tự của Tiểu Thừa. Trường phái này do Lục tổ Huệ Năng, tổ thứ sáu của dòng Thiền trung Hoa chủ xướng. Đốn ngộ dành cho những bậc thượng căn thượng trí. Khi cuối cùng hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và hốt nhiên thâm nhập được vào ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là “Ngộ”. Ngộ là một kinh nghiệm trực giác thâm sâu chứ không phải là cứu cánh của tự thân, nhưng nó chỉ nhằm giúp hành giả tiếp tục công phu tu tập. Sau khi ngộ, hành giả vẫn cần phải tiếp tục làm hiển lộ Phật tánh của bản thân. Mặc dù Thiền tông

nói về “đốn ngộ” nhưng hình như hành giả cũng phải thành tựu những đạo quả một cách từ từ. Hốt nhiên đây là sự sụp đổ của bức tường cản trở cuối cùng để hành giả kinh qua một tuệ giác mới nguyên. Thiền Đốn Ngộ là Thiền phái được truyền từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, sự phân hóa dưới thời Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn thành hai tông phái của Huệ Năng và Thần Tú giúp cơ duyên cho Thiền phát triển thuần túy hơn bằng cách lược bỏ những yếu tố không cần thiết, hoặc nói đúng hơn, những yếu tố không tiêu hóa được. Rốt cùng phái Thiền Đốn ngộ của Huệ Năng tồn tại vượt qua Thần Tú, chứng tỏ Thiền Đốn Ngộ ứng hợp một cách tuyệt hảo nhất với nếp tâm lý và cảm nghĩ của người Trung Hoa. Có hai loại Đốn Giáo: Theo Kinh Khê của trường phái Hoa nghiêm, có Đốn Đốn Giáo và Tiệm Đốn Giáo. Theo trường phái Pháp Hoa, có Đốn Đốn Giáo và Đốn Viên Giáo.

### ***III. Tu Tập Thiền Đốn Ngộ:***

Đốn ngộ là sự Chứng ngộ diễn ra một cách đường đột; và đó là một kinh nghiệm trong nhất thời. Thực sự, không phải là đường đột và nhất thời, thì không phải là ngộ. Đốn là đặc điểm của dòng Thiền Huệ Năng, kể từ khởi nguyên của nó vào cuối thế kỷ thứ bảy. Đối thủ của Ngài là Thần Tú, nhấn mạnh trên sự khai triển tuần tự của tâm thức. Như vậy các đồ đệ của Huệ Năng hiển nhiên là những người tích cực chủ trương giáo lý đốn ngộ. Kinh nghiệm đốn ngộ này mở ra một nhãn giới hoàn toàn mới mẻ ngay trong một khoảnh khắc (ekamuhurtena) và toàn thể đời sống bấy giờ được đánh giá từ một quan điểm mới mẻ hẳn. Thiền Đốn Ngộ là pháp môn giúp hành giả tức thì giác ngộ. Pháp môn này thường liên hệ đến tông Hoa Nghiêm hay Thiền tông (đốn giáo không dùng ngôn ngữ văn tự). Lý thuyết giác ngộ bất thân do Thiền Nam Tông chủ trương, ngược lại với Thiền Bắc Tông hay phái đại giác tuần tự của Tiểu Thừa. Trường phái này do Lục tổ Huệ Năng, tổ thứ sáu của dòng Thiền trung Hoa chủ xướng. Đốn ngộ dành cho những bậc thượng căn thượng trí. Khi cuối cùng hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và hốt nhiên thâm nhập được vào ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là “Ngộ”. Ngộ là một kinh nghiệm trực giác thâm sâu chứ không phải là cứu cánh của tự thân, nhưng nó chỉ nhằm giúp hành giả tiếp tục công phu tu tập. Sau khi ngộ, hành giả vẫn cần phải tiếp tục làm hiển lộ Phật tánh của bản

thân. Mặc dù Thiên tông nói về “đốn ngộ” nhưng hình như hành giả cũng phải thành tựu những đạo quả một cách từ từ. Hốt nhiên đây là sự sụp đổ của bức tường cản trở cuối cùng để hành giả kinh qua một tuệ giác mới nguyên. Thiên phái được truyền từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Theo Thiên sư D.T. Suzuki trong Thiên Luận, Tập I, sự phân hóa dưới thời Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn thành hai tông phái của Huệ Năng và Thần Tú giúp cơ duyên cho Thiên phái phát triển thuần túy hơn bằng cách lược bỏ những yếu tố không cần thiết, hoặc nói đúng hơn, những yếu tố không tiêu hóa được. Rốt cùng phái Thiên Đốn ngộ của Huệ Năng tồn tại vượt qua Thần Tú, chứng tỏ Thiên Đốn Ngộ ứng hợp một cách tuyệt hảo nhất với nếp tâm lý và cảm nghĩ của người Trung Hoa. Thiên đốn ngộ có bốn đặc tính đặc thù: Bất lập văn tự; giáo ngoại biệt truyền; trực chỉ nhân tâm; kiến tánh thành Phật. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm thứ Tư, Lục Tổ dạy: “Này thiện tri thức, người tiểu căn nghe pháp môn đốn giáo này ví như là cỏ cây, cội gốc của nó vốn nhỏ, nếu bị mưa to thì đều ngã nghiêng không thể nào tăng trưởng được, người tiểu căn lại cũng như vậy, vốn không có trí huệ Bát Nhã cùng với người đại trí không sai biệt, như sao nghe pháp họ không thể khai ngộ? Vì do tà kiến chướng nặng, cội gốc phiền não sâu, ví như đám mây lớn che kín mặt trời, nếu không có gió thổi mạnh thì ánh sáng mặt trời không hiện. Trí Bát Nhã cũng không có lớn nhỏ, vì tất cả chúng sanh tự tâm mê ngộ không đồng, tâm thể bên ngoài thấy có tu hành tìm Phật, chưa ngộ được tự tánh tức là tiểu căn. Nếu khai ngộ đốn giáo không thể tu ở bên ngoài, chỉ nơi tâm mình thường khởi chánh kiến, phiền não trần lao thường không bị nhiễm tức là thấy tánh. Này thiện tri thức, đời sau người được pháp của ta, đem pháp môn đốn giáo này, đối với hàng người đồng kiến đồng hành phát nguyện thọ trì như là thờ Phật, cố gắng tu thân không dám lui sụt thì quyết định vào quả vị Thánh, nhưng phải truyền trao, từ trước đến giờ, thậm truyền trao phó chứ không được dấu kín chánh pháp. Nếu không phải là hàng đồng kiến đồng hành, ở trong pháp môn khác thì không được truyền trao, e làm tổn hại người kia, cứu cánh vô ích, sợ người ngu không hiểu, chê bai pháp môn này rồi trăm kiếp ngàn đời đoạn chủng tánh Phật.”

## *Sudden Teachings of the Highest Vehicle*

### *I. Summaries of Meanings of Sudden and Gradual Teachings:*

According to Buddhism, Immediate, or sudden, attainment, in contrast with gradualness. The two schools of Zen, the Gradual and the Sudden, represent different facets of the same teaching adapted to different types of people in different location. To praise one school while disparaging the other is therefore a form of crazy attachment, not appropriate for any Buddhists. However, we, Buddhists, have the right to know both the Sudden and Gradual Teachings before we can choose for ourselves the most suitable method of cultivation. According to the Jewel Platform Sutra, Chapter One, one day the patriarch made an announcement that any one who could prove his thorough comprehension of the religion would be given the patriarchal robe and proclaimed as his legitimate heir. At that time, Shen-Hsiu, who was the most learned of all the disciples and thoroughly versed in the lore of his religion, and who was therefore considered by his fellow monks to be the heir of the school, composed a stanza expressing his view, and posted it on the outside wall of the meditation hall, which read:

The body is like the bodhi tree,  
The mind is like a mirror bright,  
Take heed to keep it always clean,  
And let no dust accumulate on it.

All those who read these lines were greatly impressed and secretly cherished the idea that the author of this gatha would surely be awarded the prize. But when they awoke the next morning they were surprised to see another gatha written alongside of it. The gatha read:

The Bodhi is not like the tree,  
(Bodhi tree has been no tree)  
The mirror bright is nowhere shining,  
(The shining mirror was actually none)  
As there is nothing from the first,  
(From the beginning, nothing has existed)  
Where can the dust itself accumulate?  
(How would anything be dusty?)

The writer of these lines was an insignificant layman in the service of the monastery, who spent most of his time inpounding rice and splitting wood for the temple. He has such an unassuming air that nobody ever thought much of him, and therefore the entire community was now set astir to see this challenge made upon its recognized authority. But the fifth patriarch saw in this unpretentious monk a future leader of mankind, and decided to transfer to him the robe of his office. He had, however, some misgivings concerning the matter; for the majority of his disciples were not enlightened enough to see anything of deep religious intuition in the lines by the rice-pounder, Hui-Neng. If he were publicly awarded the honour they might do him harm. So the fifth patriarch gave a secret sign to Hui-Neng to come to his room at midnight, when the rest of the monks were still asleep. Then he gave him the robe as insignia of his authority and in acknowledgement of his unsurpassed spiritual attainment, and with the assurance that the future of their faith would be brighter than ever. The patriarch then advised him that it would be wise for him to hide his own light under a bushel until the proper time arrived for the public appearance and active propaganda, and also that the robe which was handed down from Bodhi-Dharma as a sign of faith should no more be given up to Hui-Neng's successors, because Zen was now fully recognized by the outside world in general and there was no more necessity to symbolize the faith by the transference of the robe. That night Hui-Neng left the monastery. From that time on, the tradition of the Zen Sect from the Fifth Patriarch Hung-Jen was divided into two branches with two totally different doctrines. The doctrine of "Sudden" Enlightenment (instantly to apprehend, or attain to Buddha-enlightenment) associated with the Southern school of Zen in China, in contrast with the Northern school of "Gradual" Enlightenment, or other methods of gradual attainment. The school of Sudden Teachings was founded by the sixth patriarch Hui-Neng. Immediate awakening or Immediate teaching or practice for awakening for the advanced. When one finally breaks down a mental barrier and suddenly penetrates into the meaning of reality, the resulting experience is called "Sudden enlightenment".

## ***II. Sudden-Enlightened Zen:***

*A Summary of the Teaching of the Yellow Plum Mountain:* After master Ying-Tsung had Hui-Neng's head shaved, ordained him as a monk, he requested Hui Neng to be his teacher and asked Hui Neng to enlighten him on the teaching of the master of Yellow Plum Mountain. Hui Neng said: "My master had no special instruction to give; he simply insisted upon the need of our seeing into our own Nature through our own effort. He had nothing to do with meditation, or with deliverance. For meditation and deliverance are names; and whatever can be named leads to dualism, and Buddhism is not dualistic. To take hold of this non-duality of truth is the aim of Zen. The Buddha-Nature of which we are all in possession, and the seeing into which constitute Zen, is invisible into such oppositions as good and evil, eternal and temporal, material and spiritual, and so on. The ignorant see dualism in life is due to confusion of thought; the wise, the enlightened, see into the reality of things unhampered by erroneous ideas. It is a mistake to think that sitting quietly in contemplation is essential to deliverance. The truth of Zen opens by itself from within and it has nothing to do with the practice of dhyana. For we read in the Diamond Sutra that those who try to see the Tathagata in one of his special attitudes, as sitting or lying, do not understand his spirit. Tathagata is designated as Tathagata because he comes from nowhere and departs nowhere. His appearance has no whence, and his disappearance no whither, and this is Zen. In Zen, therefore, there is nothing to gain, nothing to understand; what shall we then do with sitting cross-legged and practicing dhyana? Some may think that understanding is needed to enlighten the darkness of ignorance, but the truth of Zen is absolute in which there is no dualism, no conditionality. To speak of ignorance and enlightenment, or of Bodhi and Klésa, as if they were two separate objects which cannot be merged in one, is not Zen. In Zen, every possible form of dualism is condemned as not expressing the ultimate truth. Everything is a manifestation of the Buddha-Nature, which is not defiled in passions, nor purified in enlightenment. It is above all categories. If you want to see what is the nature of your being, free your mind from thought of relativity and you will see by yourself how serene it is and yet how full of life it is! "

*The Meanings of Sudden Enlightenment In Sudden Teachings of the Highest Vehicle:* Sudden Enlightenment is a teaching which enables one to attain Enlightenment immediately. It is usually associated with the Avatamsaka and Zen schools. Sudden teaching expounds the abrupt realization of the ultimate truth without relying upon verbal explanations or progression through various stages of practice. Sudden enlightenment means apprehending instantly to Buddha-enlightenment. The doctrine of “Sudden” Enlightenment (instantly to apprehend, or attain to Buddha-enlightenment) associated with the Southern school of Zen in China, in contrast with the Northern school of “Gradual” Enlightenment, or Hinayana or other methods of gradual attainment. This school was founded by the sixth patriarch Hui-Neng. Immediate awakening or Immediate teaching or practice for awakening for the advanced. When one finally breaks down a mental barrier and suddenly penetrates into the meaning of reality, the resulting experience is called “Sudden enlightenment”. A deep intuitive experience such as “sudden enlightenment” is not a goal in itself, but rather is called to further practice. After a sudden enlightenment, one still needs to reveal one’s Buddha nature even more. Although Zen talks about “sudden enlightenment”, it seems like realizations are gained in a gradual manner. What is sudden is the collapsing of the last barrier in a series and the experience of new insight. Sudden-enlightened Zen is a Zen sect transmitted from Bodhidharma. According to Zen master D.T. Suzuki in the Essays in Zen Buddhism, Book I, the differentiation of two schools under the fifth patriarch, by Hui-Neng and Shen-Hsiu, helped the further progress of pure Zen by eliminating unessential or rather undigested elements. Eventually the school of Hui-Neng survived the other proves that his Zen was in perfect accord with Chinese psychology and modes of thinking. There are two immediate or direct ways to perfection: According to Ching-Ch’i of the Hua-Yen school: Immediately immediate way and Gradually immediate teaching. According to the Lotus: Immediately immediate teaching and Immediately perfect teaching.

### ***III. Cultivation of the Sudden-Enlightened Zen:***

Sudden enlightenment means enlightenment which comes upon one abruptly and is a momentary experience. In fact, if it is not abrupt and momentary, it is not enlightenment. This abruptness is what characterizes the Hui-Neng school of Zen ever since its proclamation late in the seventh century. His opponent Shen-Hsiu was insistent on a gradual unfoldment of Zen consciousness. Hui-Neng's followers were thus distinguished as strong upholders of the doctrine of abruptness. This abrupt experience of enlightenment, then, opens up in one moment (*ekamuhurtena*) an altogether new vista, and the whole existence appraised from quite a new angle of observation. Sudden enlightened meditation is a teaching which enables one to attain Enlightenment immediately. It is usually associated with the Avatamsaka and Zen schools. Sudden teaching expounds the abrupt realization of the ultimate truth without relying upon verbal explanations or progression through various stages of practice. The doctrine of "Sudden" Enlightenment (instantly to apprehend, or attain to Buddha-enlightenment) associated with the Southern school of Zen in China, in contrast with the Northern school of "Gradual" Enlightenment, or Hinayana or other methods of gradual attainment. This school was founded by the sixth patriarch Hui-Neng. Immediate awakening or Immediate teaching or practice for awakening for the advanced. When one finally breaks down a mental barrier and suddenly penetrates into the meaning of reality, the resulting experience is called "Sudden enlightenment". A deep intuitive experience such as "sudden enlightenment" is not a goal in itself, but rather is called to further practice. After a sudden enlightenment, one still needs to reveal one's Buddha nature even more. Although Zen talks about "sudden enlightenment", it seems like realizations are gained in a gradual manner. What is sudden is the collapsing of the last barrier in a series and the experience of new insight. Zen sect transmitted from Bodhidharma. According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays in Zen Buddhism*, Book I, the differentiation of two schools under the fifth patriarch, by Hui-Neng and Shen-Hsiu, helped the further progress of pure Zen by eliminating unessential or rather undigested elements. Eventually the school of Hui-Neng survived the other proves that his Zen was in perfect accord with Chinese



psychology and modes of thinking. Sudden-enlightened Zen is distinguished by four characteristics: It is not established by words; it is a special transmission outside the teachings; it directly points to the human mind; and through it one sees one's own nature and becomes a Buddha. In the Dharma Jewel Platform Sutra, Chapter Four, the Sixth Patriarch taught: "Good Knowing Advisors, when people of limited faculties hear this Sudden Teaching, they are like the plants and trees with shallow roots which, washed away by the great rain, are unable to grow. But at the same time, the Prajna wisdom which people of limited faculties possess is fundamentally no different from the Prajna that men of great wisdom possess. Hearing this Dharma, why do they not become enlightened? It is because the obstacle of their deviant views is a formidable one and the root of their afflictions is deep. It is like when thick clouds cover the sun. If the wind does not blow, the sunlight will not be visible. 'Prajna' wisdom is itself neither great nor small. Living beings differ because their own minds are either confused or enlightened. Those of confused minds look outwardly to cultivate in search of the Buddha. Not having awakened to their self-nature yet, they have small roots. When you become enlightened to the Sudden Teaching, you do not grasp onto the cultivation of external things. When your own mind constantly gives rise to right views, afflictions and defilement can never stain you. That is what is meant by seeing your own nature. Good Knowing Advisors, those of future generations who obtain my Dharma, should take up this Sudden Teaching. The Dharma door including those of like views and like practice should vow to receive and uphold it as if serving the Buddhas. To the end of their lives they should not retreat, and they will certainly enter the holy position. In this way, it should be transmitted from generation to generation. It is silently transmitted. Do not hide away the orthodox Dharma and do not transmit it to those of different views and different practice, who believe in other teachings, since it may harm them and ultimately be of no benefit. I fear that deluded people may misunderstand and slander this Dharma-door and, therefore will cut off their own nature, which possesses the seed of Buddhahood for hundreds of ages and thousands of lifetimes."



**Chương Sáu Mươi Lăm**  
**Chapter Sixty-Five**

**Đốn Giáo & Tiệm Giáo**  
**Theo Kinh Pháp Bảo Đàn**

**I. Đốn Tiệm Theo Quan Điểm Của Lục Tổ Huệ Năng Trong Kinh Pháp Bảo Đàn:**

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm thứ Tư, Lục Tổ dạy chúng rằng: “Nầy thiện tri thức! Xưa nay chánh giáo không có đốn tiệm, tánh người tự có lợi độn, người mê thì lần lần khế hợp, người ngộ thời chóng tu, tự biết bốn tâm, tự thấy bốn tánh, tức là không có sai biệt, do đó nên lập ra giả danh đốn tiệm. Nầy thiện tri thức! Pháp môn của ta đây từ trước đến nay, trước lập vô niệm làm tông, vô tướng làm thể, vô trụ làm bổn. Vô tướng là đối với tướng mà lia tướng; vô niệm là đối với niệm mà không niệm; vô trụ là bản tánh của người. Ở thế gian nào là thiện ác, tốt xấu, cho đến những việc oán cùng với thân, ngôn ngữ xúc chạm, hư dối tranh đua, vân vân, thấy đều đem về không; không nghĩ trả thù hại lại, trong mỗi niệm không nghĩ cảnh trước, nếu niệm trước, niệm hiện tại, niệm sau, trong mỗi niệm tương tục không dứt gọi là hệ phược. Đối trên các pháp mỗi niệm không trụ, tức là không phược, đây là lấy vô trụ làm gốc. Nầy thiện tri thức! Ngoài lia tất cả tướng gọi là vô tướng, hay lia nơi tướng, tức là pháp thể thanh tịnh, đây là lấy vô tướng làm thể. Nầy thiện tri thức! Đối trên các cảnh, tâm không nhiễm, gọi là vô niệm. Đối trên niệm thường lia cảnh, chẳng ở trên cảnh mà sanh tâm. Nếu chỉ trăm vật chẳng nghĩ, niệm phải trừ hết, một niệm dứt tức là chết, rồi sẽ sanh nơi khác, ấy là lầm to. Người học đạo suy nghĩ đó, nếu không biết cái ý của pháp thì tự tâm lầm còn có thể, lại dạy người khác, tự mê không thấy lại còn chê bai kinh Phật, vì thế nên lập vô niệm làm tông. Nầy thiện tri thức! Thế nào là lập vô niệm làm tông? Chỉ vì miệng nói thấy tánh, người mê ở trên cảnh có niệm, trên niệm lại khởi tà kiến, tất cả trần lao vọng tưởng từ đây mà sanh. Tự tánh vốn không một pháp có thể được, nếu có sở đắc, vọng nói họa phược tức là trần lao tà kiến, nên pháp môn này lập vô niệm làm tông. Nầy thiện tri thức! Vô là vô việc gì? Niệm là niệm vật nào? Vô đó là không

có hai tướng, không có các tâm trần lao; niệm là niệm chân như bản tánh. Chân tức là thể của niệm, niệm tức là dụng của chân như, chân như tự tánh khởi niệm, không phải mất tai mũi lưỡi hay khởi niệm, chân như có tánh cho nên khởi niệm, chân như nếu không có tánh thì mất tai sắc thanh chính khi ấy liền hoại. Nầy thiện tri thức! Chân như tự tánh khởi niệm, sáu căn tuy có thấy nghe hiểu biết mà không nhiễm muôn cảnh, mà chơn tánh thường tự tại nên kinh nói: “Hay khéo phân biệt các pháp tướng mà đối với nghĩa đệ nhất không có động.” Cũng theo Lục Tổ Huệ Năng, sự chứng ngộ diễn ra một cách đường đột; và đó là một kinh nghiệm trong nhất thời. Thực sự, không phải là đường đột và nhất thời, thì không phải là ngộ. Đốn là đặc điểm của dòng Thiền Huệ Năng, kể từ khởi nguyên của nó vào cuối thế kỷ thứ bảy. Đối thủ của Ngài là Thần Tú, nhấn mạnh trên sự khai triển tuần tự của tâm thức. Như vậy các đồ đệ của Huệ Năng hiển nhiên là những người tích cực chủ trương giáo lý đốn ngộ. Kinh nghiệm đốn ngộ nầy mở ra một nhãn giới hoàn toàn mới mẻ ngay trong một khoảnh khắc (ekamuhurtena) và toàn thể đời sống bấy giờ được đánh giá từ một quan điểm mới mẻ hẳn.

## ***II. Thiền Đốn Ngộ Theo Quan Điểm Của Kinh Pháp Bảo Đàn:***

Đốn ngộ là pháp môn giúp hành giả tức thì giác ngộ. Pháp môn này thường liên hệ đến tông Hoa Nghiêm hay Thiền tông (đốn giáo không dùng ngôn ngữ văn tự). Lý thuyết giác ngộ bất thân do Thiền Nam Tông chủ trương, ngược lại với Thiền Bắc Tông hay phái đại giác tuần tự của Tiểu Thừa. Trường phái này do Lục tổ Huệ Năng, tổ thứ sáu của dòng Thiền trung Hoa chủ xướng. Đốn ngộ dành cho những bậc thượng căn thượng trí. Khi cuối cùng hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và hốt nhiên thâm nhập được vào ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là “Ngộ”. Ngộ là một kinh nghiệm trực giác thâm sâu chứ không phải là cứu cánh của tự thân, nhưng nó chỉ nhằm giúp hành giả tiếp tục công phu tu tập. Sau khi ngộ, hành giả vẫn cần phải tiếp tục làm hiển lộ Phật tánh của bản thân. Mặc dù Thiền tông nói về “đốn ngộ” nhưng hình như hành giả cũng phải thành tựu những đạo quả một cách từ từ. Hốt nhiên đây là sự sụp đổ của bức tường cản trở cuối cùng để hành giả kinh qua một tuệ giác mới nguyên. Thiền phái được truyền từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, sự phân hóa dưới thời Ngũ Tổ

Hoằng Nhẫn thành hai tông phái của Huệ Năng và Thần Tú giúp cơ duyên cho Thiền phát triển thuần túy hơn bằng cách tước bỏ những yếu tố không cần thiết, hoặc nói đúng hơn, những yếu tố không tiêu hóa được. Rốt cùng phái Thiền Đốn ngộ của Huệ Năng tồn tại vượt qua Thần Tú, chứng tỏ Thiền Đốn Ngộ ứng hợp một cách tuyệt hảo nhất với nếp tâm lý và cảm nghĩ của người Trung Hoa. Thiền đốn ngộ có bốn đặc tính đặc thù: Bất lập văn tự; giáo ngoại biệt truyền; trực chỉ nhân tâm; kiến tánh thành Phật. “Đốn Giáo” theo quan điểm của Lục Tổ Huệ Năng trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm thứ Tư, Lục Tổ dạy: “Này thiện tri thức, người tiểu căn nghe pháp môn đốn giáo này ví như là cỏ cây, cội gốc của nó vốn nhỏ, nếu bị mưa to thì đều ngã nghiêng không thể nào tăng trưởng được, người tiểu căn lại cũng như vậy, vốn không có trí huệ Bát Nhã cùng với người đại trí không sai biệt, như sao nghe pháp họ không thể khai ngộ? Vì do tà kiến chướng nặng, cội gốc phiền não sâu, ví như đám mây lớn che kín mặt trời, nếu không có gió thổi mạnh thì ánh sáng mặt trời không hiện. Trí Bát Nhã cũng không có lớn nhỏ, vì tất cả chúng sanh tự tâm mê ngộ không đồng, tâm thể bên ngoài thấy có tu hành tìm Phật, chưa ngộ được tự tánh tức là tiểu căn. Nếu khai ngộ đốn giáo không thể tu ở bên ngoài, chỉ nơi tâm mình thường khởi chánh kiến, phiền não trần lao thường không bị nhiễm tức là thấy tánh. Này thiện tri thức, đời sau người được pháp của ta, đem pháp môn đốn giáo này, đối với hàng người đồng kiến đồng hành phát nguyện thọ trì như là thờ Phật, cố gắng tu thân không dám lui sụt thì quyết định vào quả vị Thánh, nhưng phải truyền trao, từ trước đến giờ, thầm truyền trao phó chớ không được dấu kín chánh pháp. Nếu không phải là hàng đồng kiến đồng hành, ở trong pháp môn khác thì không được truyền trao, e làm tổn hại người kia, cứu cánh vô ích, sợ người ngu không hiểu, chê bai pháp môn này rồi trăm kiếp ngàn đời đoạn chủng tánh Phật.”

***Sudden and Gradual Teachings  
in the Point of View of the Jewel Platform Sutra***

***I. Sudden and Gradual Teachings in the Sixth Patriarch's  
Point of View In the Jewel Platform Sutra:***

According to the Dharma Jewel Platform Sutra, Chapter Four, the Sixth Patriarch instructed the assembly: “Good Knowing Advisors, the right teaching is basically without a division into ‘sudden’ and ‘gradual.’ People’s natures themselves are sharp or dull. When the confused person who gradually cultivates and the enlightened person who suddenly connects each recognize the original mind and see the original nature, they are no different. Therefore, the terms sudden and gradual are shown to be false names. Good Knowing Advisors, this Dharma-door of mine, from the past onwards, has been established the first with no-thought as its doctrine, no-mark as its substance, and no-dwelling as its basis. No-mark means to be apart from marks while in the midst of marks. No-thought means to be without thought while in the midst of thought. No-dwelling is the basic nature of human beings. In the world of good and evil, attractiveness and ugliness, friendliness and hostility, when faced with language which is offensive, critical, or argumentative, you should treat it all as empty and have no thought of revenge. In every thought, do not think of former states. If past, present, and future thoughts succeed one another without interruption, it is bondage. Not to dwell in dharmas from thought to thought is to be free from bondage. That is to take no-dwelling as the basis. Good Knowing Advisors, to be separate from all outward marks is called ‘no-mark.’ The ability to be separate from marks is the purity of the Dharma’s substance. It is to take no-mark as the substance. Good Knowing Advisors, the non-defilement of the mind in all states is called ‘no-thought.’ In your thoughts you should always be separate from states; do not give rise to thought about them. If you merely do not think of hundred things, and so completely rid yourself of thought, then as the last thought ceases, you die and undergo rebirth in another place. That is a great mistake, of which students of the Way should take heed. To misinterpret the Dharma and make a mistake yourself might be acceptable but to exhort others to do the same is

unacceptable. In your own confusion you do not see, and, moreover, you slander the Buddha's Sutras. Therefore, no-thought is to be established as the doctrine. Good Knowing Advisors, why is no-thought established as the doctrine? Because there are confused people who speak of seeing their own nature, and yet they produce thought with regard to states. Their thoughts cause deviant views to arise, and from that, all defilement and false thinking are created. Originally, not one single dharma can be obtained in the self-nature. If there is something to attain, or false talk of misfortune and blessing, that is just defilement and deviant views. Therefore, this Dharma-door establishes no-thought as its doctrine. Good Knowing Advisors, 'No' means no what? 'Thought' means thought of what? 'No' means two marks, no thought of defilement. 'Thought' means thought of the original nature of True Suchness. True Suchness is the substance of thought and thought is the function of True Suchness. The True Suchness self-nature gives rise to thought. It is not the eye, ear, nose, or tongue which can think. The True Suchness possesses a nature and therefore gives rise to thought. Without True Suchness, the eye, ear, forms, and sounds immediately go bad. Good Knowing Advisors, the True Suchness self-nature gives rise to thought, and the six faculties, although they see, hear, feel, and know, are not defiled by the ten thousand states. Your true nature is eternally independent. Therefore, the Vimalakirti Sutra says, "If one is well able to discriminate all dharma marks, then, in the primary meaning, one does not move." Also according to the Sixth Patriarch Hui-Neng, Enlightenment comes upon one abruptly and is a momentary experience or Abrupt Experience of Enlightenment. In fact, if it is not abrupt and momentary, it is not enlightenment. This abruptness is what characterizes the Hui-Neng school of Zen ever since its proclamation late in the seventh century. His opponent Shen-Hsiu was insistent on a gradual unfoldment of Zen consciousness. Hui-Neng's followers were thus distinguished as strong upholders of the doctrine of abruptness. This abrupt experience of enlightenment, then, opens up in one moment (ekamuhurtena) an altogether new vista, and the whole existence appraised from quite a new angle of observation.

## ***II. Zen of Sudden Teachings According to the Point of View of the Jewel Platform Sutra:***

Sudden-enlightened Zen is a teaching which enables one to attain Enlightenment immediately. It is usually associated with the Avatamsaka and Zen schools. Sudden teaching expounds the abrupt realization of the ultimate truth without relying upon verbal explanations or progression through various stages of practice. The doctrine of “Sudden” Enlightenment (instantly to apprehend, or attain to Buddha-enlightenment) associated with the Southern school of Zen in China, in contrast with the Northern school of “Gradual” Enlightenment, or Hinayana or other methods of gradual attainment. This school was founded by the sixth patriarch Hui-Neng. Immediate awakening or Immediate teaching or practice for awakening for the advanced. When one finally breaks down a mental barrier and suddenly penetrates into the meaning of reality, the resulting experience is called “Sudden enlightenment”. A deep intuitive experience such as “sudden enlightenment” is not a goal in itself, but rather is called to further practice. After a sudden enlightenment, one still needs to reveal one’s Buddha nature even more. Although Zen talks about “sudden enlightenment”, it seems like realizations are gained in a gradual manner. What is sudden is the collapsing of the last barrier in a series and the experience of new insight. Zen sect transmitted from Bodhidharma. According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays in Zen Buddhism*, Book I, the differentiation of two schools under the fifth patriarch, by Hui-Neng and Shen-Hsiu, helped the further progress of pure Zen by eliminating unessential or rather undigested elements. Eventually the school of Hui-Neng survived the other proves that his Zen was in perfect accord with Chinese psychology and modes of thinking. Sudden-enlightened Zen is distinguished by four characteristics: It is not established by words; it is a special transmission outside the teachings; it directly points to the human mind; and through it one sees one’s own nature and becomes a Buddha. In the *Dharma Jewel Platform Sutra*, Chapter Four, the Sixth Patriarch taught: “Good Knowing Advisors, when people of limited faculties hear this Sudden Teaching, they are like the plants and trees with shallow roots which, washed away by the great rain, are unable to grow. But at the same time, the Prajna wisdom which people of limited



faculties possess is fundamentally no different from the Prajna that men of great wisdom possess. Hearing this Dharma, why do they not become enlightened? It is because the obstacle of their deviant views is a formidable one and the root of their afflictions is deep. It is like when thick clouds cover the sun. If the wind does not blow, the sunlight will not be visible. 'Prajna' wisdom is itself neither great nor small. Living beings differ because their own minds are either confused or enlightened. Those of confused minds look outwardly to cultivate in search of the Buddha. Not having awakened to their self-nature yet, they have small roots. When you become enlightened to the Sudden Teaching, you do not grasp onto the cultivation of external things. When your own mind constantly gives rise to right views, afflictions and defilement can never stain you. That is what is meant by seeing your own nature. Good Knowing Advisors, those of future generations who obtain my Dharma, should take up this Sudden Teaching. The Dharma door including those of like views and like practice should vow to receive and uphold it as if serving the Buddhas. To the end of their lives they should not retreat, and they will certainly enter the holy position. In this way, it should be transmitted from generation to generation. It is silently transmitted. Do not hide away the orthodox Dharma and do not transmit it to those of different views and different practice, who believe in other teachings, since it may harm them and ultimately be of no benefit. I fear that deluded people may misunderstand and slander this Dharma-door and, therefore will cut off their own nature, which possesses the seed of Buddhahood for hundreds of ages and thousands of lifetimes."



## *Chương Sáu Mươi Sáu*

### *Chapter Sixty-Six*

#### *Pháp Hoa Tam Muội*

Theo Phật giáo, Tam Muội có nghĩa là tâm định tĩnh, không bị quấy rối. Sự nối kết giữa người quán tưởng và đối tượng thiền. Đây là trạng thái phi nhị nguyên, mà đặc trưng của nó là mọi sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng, bên trong và bên ngoài, tinh thần của hành giả hay chủ thể và đối tượng thiền định đều biến mất. Trong tam muội, chủ thể và đối tượng hay khách thể chỉ là một. Trong nhà Thiên, Tam Muội chẳng những ám chỉ sự quân bình, tĩnh lặng hay nhất tâm bất loạn, mà nó còn ám chỉ trạng thái tập trung mãnh liệt nhưng không hề gắng sức, mà là sự thấm nhập trọn vẹn của tâm trong chính nó hay là sự trực quan cao rộng (nhập chánh định). Tam Muội và Bồ Đề đồng nhất với nhau theo cái nhìn của tâm Bồ Đề Giác Ngộ, tuy nhiên nhìn theo giai đoạn đang phát triển thì tam muội và ngộ khác nhau. Nói khác đi, về mặt giác ngộ hoàn hảo, tam muội và đại giác là đồng nhất, tức là có cùng một bản chất. Nhưng về các giai đoạn dẫn đến đại giác, thì có một sắc thái khác nhau giữa hai quá trình ấy. Thể nghiệm tam muội là tạm thời và chỉ xảy ra trong cuộc đời của bất cứ ai vào một số hoàn cảnh nhất định nào đó; do đó, nó không hoàn toàn tương đương với đại giác. Pháp Hoa Tam Muội là Pháp nhất thực của lý tam đế viên dung, ví như một bông sen (thâu hết các phép mà quy về thực tướng). Ba đế mà tông Thiên Thai đã dựng lên Hệ thống ‘Tam Quán’ này dựa trên triết lý của ngài Long Thọ, người đã sống ở Đông Nam Ấn Độ vào thế kỷ thứ hai. **Thứ Nhất Là Không Đế:** Còn gọi là Lý “Không tướng”. Không dĩ pháp nhất thiết pháp (không để phá cái hoặc kiến tư, nghĩa là phá tất cả các pháp quán sát cái tâm chẳng ở trong, chẳng ở ngoài, chẳng ở giữa, tức là không có thật). ‘Không’ còn là sự phá bỏ ảo tưởng của cảm quan và sự kiến tạo tri thức tối thượng (prajna). **Thứ Nhì Là Giả Đế:** Còn gọi là Lý “Giả tướng”. Giả dĩ lập nhất thiết pháp (Giả dùng để phá các hoặc trần sa và để lập tất cả các pháp quán sát thấy cái tâm đó có đủ các pháp, các pháp đều do tâm mà có, tức là giả tạm, không bền, vô thường). ‘Giả’ là sự chấm dứt những lậu hoặc của trần thế và giải thoát khỏi các điều xấu. **Thứ Ba**

**Là Trung Đế:** Còn gọi là Lý “Thực tướng”. Trung dĩ diệu nhất thiết pháp (Trung để phá cái hoặc vô minh và thấy được sự huyền diệu tất cả các pháp, quán sát thấy cái tâm chẳng phải không không, cũng chẳng phải giả tạm, vừa là không vừa là giả, tức là trung Đạo). ‘Trung’ là sự phá bỏ ảo giác do vô minh mà ra và có được một đầu óc giác ngộ.

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, nếu bạn giả thuyết thật thể là một bản thể trường tồn là bạn hoàn toàn mê hoặc, thế nên tông Thiên Thai đề ra ba chân lý hay tam đế. Theo tông này thì cả ba chân lý ấy là ba trong một, một trong ba. Nguyên lý thì là một, nhưng phương pháp diễn nhập lại là ba. Mỗi một trong ba đều có giá trị toàn diện. Thứ nhất là Không Đế hay chân lý của của Không. Mọi sự thể đều không có hiện thực tính và do đó, tất cả đều không. Vì vậy, khi luận chứng của chúng ta y cứ trên “Không,” chúng ta coi “Không” như là siêu việt tất cả ba. Như vậy, cả thấy đều là “Không.” Và khi một là không thì cả thấy đều là “Không.” (Nhất không nhất thiết không, nhất giả nhất thiết giả, nhất trung nhất thiết trung). Chúng còn được gọi là “Tức không, tức giả, và tứ trung,” hay Viên Dung Tam Đế, ba chân lý đúng hợp tròn đầy, hay là tuyệt đối tam đế, ba chân lý tuyệt đối. Chúng ta không nên coi ba chân lý này như là cách biệt nhau, bởi vì cả ba thâm nhập lẫn nhau và cũng tìm thấy sự dung hòa và hợp nhất hoàn toàn. Một sự thể là không nhưng cũng là giả hữu. Nó là giả bởi vì nó không, và rồi, một sự là không, đồng thời là giả cho nên cũng là trung. Thứ nhì là Giả Đế hay chân lý của giả tạm. Dù sự thể có hiện hữu thì cũng chỉ là giả tạm. Giống như khi biện luận về Không Đế, khi một là Giả thì tất cả là Giả. Thứ ba là Trung Đế hay chân lý của phương tiện. Sự thể chỉ là phương tiện, hay quảng giữa. Giống như biện luận trên Không Đế, khi một là Trung thì tất cả là Trung. Trung không có nghĩa là ở giữa hai cái phi hữu và giả hữu, mà nó ở trên, nó vượt qua cả hai. Thực ra nó là cả hai bởi vì thực tướng có nghĩa Trung chính là không tướng và giả tướng.

### ***Saddharma-Pundarika-Samadhi***

In Buddhism, it means the mind fixed and undisturbed or to assemble together or putting together or composing the mind, intent

contemplation, perfect absorption, union of the meditator with the object of meditation. It is a non-dualistic state of mind in which there is no distinction between subject and object, inner and outer, in which, in other words, there is no 'mind' of meditator or subject that is directed toward an object of meditation or concentrated on a 'point' so called one-pointedness of mind. In samadhi, subject and object are just one. In Zen it implies not merely equilibrium, tranquility, and one-pointedness, but a state of intense yet effortless concentration, of complete absorption of the mind in itself, of heightened and expanded awareness. Samadhi and Bodhi are identical from the view of the enlightened Bodhi-mind. Seen from the developing stages leading to enlightenment-awakening; however, samadhi and enlightenment are different. In other words, from the standpoint of complete enlightenment, samadhi and enlightenment are identical, i.e., the same in nature. From the point of view of the stages that lead to enlightenment, however, samadhi and enlightenment are different; that is, a transitory experience of the state of samadhi, which can occur under certain circumstances in the life of any person, is not yet the same thing as enlightenment. Saddharma-Pundarika-Samadhi means the contemplation of the Lotus, the samadhi which sees into the three dogmas. Three prongs established by the T'ien-T'ai sect. The system of threefold observation is based on the philosophy of Nagarjuna, who lived in south-eastern India about the second century A.D. ***First, the Dogma of Unreality or the Noumenal:*** Unreality, that things do not exist in reality. Sunya (universality) annihilates all relatives. The 'Empty' mode destroys the illusion of sensuous perception and constructs supreme knowledge (prajna). ***Second, the Dogma of Dependent Reality or Phenomenal:*** Reality, things exist though in "derived" or "borrowed" form, consisting of elements which are permanent. Particularity establishes all relativities. The 'Hypothetical' mode does away with the defilement of the world and establishes salvation from all evils. ***Third, the Dogma of Transcendence or the Absolute Which Unites Both Noumenal and Phenomenal:*** The "middle" doctrine of the Madhyamaka School, which denies both positions in the interests of the transcendental, or absolute. The middle path transcends and unites all relativities. The 'Medial' mode destroys

hallucination arising from ignorance (avidya) and establishes the enlightened mind.

According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, if you suppose noumenon to be such an abiding substance, you will be misled altogether; therefore, the T'ien-T'ai School sets forth the threefold truth. According to this school the three truths are three in one, one in three. The principle is one but the method of explanation is threefold. Each one of the three has the value of all. First, the truth of void. All things have no reality and, therefore, are void. Therefore, when our argument is based on the void, we deny the existence of both the temporary and the middle, since we consider the void as transcending all. Thus, the three will all be void. And, when one is void, all will be void (When one is void, all will be void; when one is temporary, all is temporary; when one is middle, all will be middle). They are also called the identical void, identical temporary and identical middle. It is also said to be the perfectly harmonious triple truth or the absolute triple truth. We should not consider the three truths as separate because the three penetrate one another and are found perfectly harmonized and united together. A thing is void but is also temporarily existent. It is temporary because it is void, and the fact that everything is void and at the same time temporary is the middle truth. Second, the truth of temporariness. Although things are present at the moment, they have temporary existence. The same will be the case when we argue by means of the temporary truth. Third, the truth of mean. They are only mean or middle. The same will be the case when we argue by means of the middle truth. The middle does not mean that it is between the non-existence and temporary existence. In fact, it is over and above the two; nor it is identical with the two, because the true state means that the middle is the very state of being void and temporary.

## *Chương Sáu Mươi Bảy*

### *Chapter Sixty-Seven*

#### *Giác Ý Tam Muội*

Giác ý tam muội bao gồm những tam muội sau đây: *Thứ nhất là Tam Ma Địa Bồ Đề Tâm*: Trạng thái giác ngộ trong đó tâm hành giả thoát khỏi mọi loạn động, thoát mọi cấu chướng, tập trung vào “không định,” vì thế mà nội tâm đi vào một trạng thái yên tĩnh hoàn toàn. *Thứ nhì là Diệt Thọ Tướng Tam Muội*: Diệt Tận Định hay Định Tam muội, làm cho tâm và tâm sở của Lục Thức đập tắt hoàn toàn những cảm thọ và suy tưởng. Đây là một trong những phương thức thiền cao nhất dẫn tới định tâm (tâm ý không nhiễm không nương vào một cảnh nào, không tương ứng với một pháp nào. Đây là phép định của bậc Thánh. Khi vào phép này thì tâm trí vượt tới cõi vô sắc giới, trước khi đi vào cõi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Định, rồi đắc quả Phật và nhập Niết Bàn). *Thứ ba là Thanh Tịnh Giải Thoát Tam Muội*: Tam muội sở không có ô nhiễm, thoát ly mọi hệ lụy ràng buộc, và hoàn toàn thanh thản tự tại. *Thứ tư là Bất Thọ Tam Muội*: Trong phẩm 25 Kinh Pháp Hoa, Ngài Vô Tận Ý Bồ Tát thừa mệnh Phật trao cho Ngài Quán Âm một tràng bửu hoa, nhưng Ngài Quán Âm không dám nhận, nói rằng chưa có mệnh Phật. Thái độ này góp phần cho việc “Bất Thọ Tam Muội” hay “Tất Cảnh Không” của Ngài. *Thứ năm là Đại Bi Tam Muội*: Còn gọi tam muội của lòng đại bi, qua đó chư Phật và chư Bồ Tát phát triển lòng đại bi của họ. *Thứ sáu là Bình đẳng tam muội*: Một loại thiền định phát triển tâm bình đẳng. *Thứ bảy là Hiện nhất thiết sắc thân tam muội*. *Thứ tám là Vô Tướng Tam Muội*: Một loại tam muội thẩm định về lẽ không có tướng. *Thứ chín là Vô tâm tam muội*. *Thứ mười là Nhất Tướng Tam Muội*: Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm thứ Mười, Lục Tổ nhấn với tứ chúng rằng: “Các thiện tri thức! Các ông mỗi người nên tịnh tâm lắng nghe tôi nói pháp, nếu muốn thành tựu chủng trí phải đạt được nhất tướng tam muội và nhất hạnh tam muội. Nếu ở tất cả chỗ mà không trụ tướng, ở trong tướng kia, không sanh yêu ghét, cũng không thủ xả, chẳng nghĩ các việc lợi ích, thành hoại, vân vân, an nhàn điềm tịnh, hư dung đạm bạc, đây gọi là nhất tướng tam muội. Nếu ở tất cả chỗ đi, đứng, nằm, ngồi thuần một trực tâm, không động đạo tràng,

chờn thành Tịnh độ, đây gọi là nhất hạnh tam muội. Nếu người đủ hai tam muội này như đất đã có chứa hạt giống, nuôi dưỡng lớn lên, thành thực được hạt kia, nhất tướng, nhất hạnh cũng lại như thế. Nay tôi nói pháp ví như khi mưa ướt khắp cả quả đất, Phật tánh của các ông ví như hạt giống gặp được sự thấm ướt này thấy đều phát sanh, nương lời chỉ dạy của tôi, quyết định được Bồ Đề, y theo hạnh của tôi, quyết định chứng được diệu quả, hãy nghe tôi nói kệ: “Đất tâm chứa hạt giống, mưa rưới thấy nảy mầm, đốn ngộ hoa tình rồi, quả Bồ Đề tự thành.”

*Thứ mười một là Vương Tam Muội:* Tam Muội Vương, Tam Muội Vương Tam Muội hay Thủ Lăng Nghiêm Định, loại Tam Muội thắng diệu nhất trong tất cả các thứ tam muội, cũng là tên khác của Thủ Lăng Nghiêm định.

### ***Bodhyanga-Samadhi***

Bodhi-samadhi means Samadhi on awakening ideas which includes the following samadhis: *First*, samadhi-bodhi mind, a state of enlightenment in which the mind is free from distraction, free from unclean hindrances, absorbed in intense, purposeless concentration, thereby entering a state of inner serenity. *Second*, samadhi of complete extinction of sensation and thought, a samadhi in which there is complete extinction of sensation and thought, one of the highest form of meditation (kenosis), resulting from concentration. *Third*, samadhi of complete freedom, a samadhi free from all impurity and in which complete freedom is obtained. *Fourth*, samadhi free from receptivity of things. In the Lotus Sutra, Chapter 25, the Infinite Resolve Bodhisattva obeying the Buddha's commands, offered Kuan-Yin a jewel-garland, which the latter refused saying he had not received the Buddha's command to accept it. This attitude is attributed to his free from receptivity of samadhi, the samadhi of utter “voidness” or spirituality. *Fifth*, samadhi of great compassion or the samadhi of great pity, in which Buddhas and bodhisattvas developed their great pity. The samadhi in which Vairocana evolves the group and it is described as the “mother of all Buddha-sons.” *Sixth*, samadhi of impartiality, a meditation to develop the impartial mind. *Seventh*, samadhi of manifestation of physical body in all forms. *Eighth*, samadhi of no-



mark, a samadhi in which gets rid of the idea of form, or externals. *Ninth*, samadhi on no-thought, a samadhi in which active thought has ceased. *Tenth*, samadhi of one mark or the Samadhi of One Mark and the Samadhi of One Conduct. According to the Dharma Jewel Platform Sutra, Chapter Tenth, the Sixth Patriarch told the assembly: “All of you Good Knowing Advisors should purify your minds and listen to my explanation of the Dharma. If you wish to realize all knowledge, you must understand the Samadhi of One Mark and the Samadhi of One Conduct. If you do not dwell in marks anywhere and do not give rise to hate and love, do not grasp or reject and do not calculate advantage or disadvantage, production and destruction while in the midst of marks, but instead, remain tranquil, calm and yielding, then you will have achieved the Samadhi of One Mark. In all places, whether walking, standing, sitting or lying down, to maintain a straight and uniform mind, to attain the unmoving Bodhimandala and the true realization of the Pure Land. That is called the Samadhi of One Conduct. One who perfects the two samadhis is like earth in which seeds are planted; buried in the ground, they are nourished and grow, ripening and bearing fruit. The One Mark and One Conduct are just like that. Now, I speak the Dharma, which is like the falling of the timely rain, moistening the great earth. Your Buddha-nature is like the seeds, which receiving moisture, will sprout and grow. Those who receive my teaching will surely obtain Bodhi and those who practice my conduct certainly certify to the wonderful fruit. Listen to my verse: “The mind-ground contains every seeds; under the universal rain they all sprout; flower and feeling-Sudden Enlightenment; the Bodhi-fruit accomplishes itself.” *Eleventh*, the king of samadhi, the highest degree of samadhi, obtained by invoking Buddha or sitting in meditation or trance.



## *Chương Sáu Mươi Tám* *Chapter Sixty-Eight*

### *Nhất Hạnh Tam Muội*

Tam Muội có nghĩa là chánh định. Tuy nhiên, từ này có nhiều nghĩa khác nhau. Theo Phật giáo, Tam Muội có nghĩa là tâm định tĩnh, không bị quấy rối. Sự nối kết giữa người quán tưởng và đối tượng thiền. Đây là trạng thái phi nhị nguyên, mà đặc trưng của nó là mọi sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng, bên trong và bên ngoài, tinh thần của hành giả hay chủ thể và đối tượng thiền định đều biến mất. Trong tam muội, chủ thể và đối tượng hay khách thể chỉ là một. Trong nhà Thiền, Tam Muội chẳng những ám chỉ sự quân bình, tĩnh lặng hay nhất tâm bất loạn, mà nó còn ám chỉ trạng thái tập trung mãnh liệt nhưng không hề gắng sức, mà là sự thấm nhập trọn vẹn của tâm trong chính nó hay là sự trực quan cao rộng (nhập chánh định). Tam Muội và Bồ Đề đồng nhất với nhau theo cái nhìn của tâm Bồ Đề Giác Ngộ, tuy nhiên nhìn theo giai đoạn đang phát triển thì tam muội và ngộ khác nhau. Nói khác đi, về mặt giác ngộ hoàn hảo, tam muội và đại giác là đồng nhất, tức là có cùng một bản chất. Nhưng về các giai đoạn dẫn đến đại giác, thì có một sắc thái khác nhau giữa hai quá trình ấy. Thể nghiệm tam muội là tạm thời và chỉ xảy ra trong cuộc đời của bất cứ ai vào một số hoàn cảnh nhất định nào đó; do đó, nó không hoàn toàn tương đương với đại giác.

Nhất Hạnh Tam Muội là một trong bốn loại tam muội. Những tam muội kia là Bát chu Tam Muội, Tùy Tự Ý Tam Muội, và Pháp Hoa Tam Muội. Nhất Hạnh có nghĩa là chuyên nhất về một hạnh. Khi tu môn tam muội này, hành giả thường ngồi và chỉ chuyên nhất quán tưởng, hoặc niệm danh hiệu Đức A Di Đà. Lại tuy chỉ tu một hạnh mà được dung thông tròn đủ tất cả hạnh, nên “Nhất Hạnh” cũng gọi là “Viên Hạnh.” Từ pháp tam muội này cho đến hai môn sau, ba hạng căn cơ đều có thể tu tập được. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Tổ dạy chúng rằng: “Nầy thiện tri thức! Nhất hạnh tam muội là đối với tất cả chỗ, đi đứng nằm ngồi thường hành một trực tâm ấy vậy.” Kinh Tịnh Danh nói: “Trực tâm là đạo tràng, trực tâm là Tịnh độ. Tâm đừng làm những chuyện siểm khúc, miệng nói trực, miệng nói

nhất hạnh tam muội mà không hành trực tâm, còn hành trực tâm, đối với tất cả các pháp chớ có chấp trước. Người mê chấp pháp tướng, chấp nhất hạnh tam muội, chỉ nói ngồi không động, tâm vọng không khởi tức là nhất hạnh tam muội, người khởi hiểu thế này tức là đồng với vô tình, trở lại là nhưn duyên chương đạo.”

### *Single Conduct Samadhi*

Samaya or Samadhi means right concentration. However, this term has a variety of meanings. In Buddhism, it means the mind fixed and undisturbed or to assemble together or putting together or composing the mind, intent contemplation, perfect absorption, union of the meditator with the object of meditation. It is a non-dualistic state of mind in which there is no distinction between subject and object, inner and outer, in which, in other words, there is no 'mind' of meditator or subject that is directed toward an object of meditation or concentrated on a 'point' so called one-pointedness of mind. In samadhi, subject and object are just one. In Zen it implies not merely equilibrium, tranquility, and one-pointedness, but a state of intense yet effortless concentration, of complete absorption of the mind in itself, of heightened and expanded awareness. Samadhi and Bodhi are identical from the view of the enlightened Bodhi-mind. Seen from the developing stages leading to enlightenment-awakening; however, samadhi and enlightenment are different. In other words, from the standpoint of complete enlightenment, samadhi and enlightenment are identical, i.e., the same in nature. From the point of view of the stages that lead to enlightenment, however, samadhi and enlightenment are different; that is, a transitory experience of the state of samadhi, which can occur under certain circumstances in the life of any person, is not yet the same thing as enlightenment.

Single Conduct Samadhi is one of the four kinds of samadhi. The other three samadhis are Pratyutpanna Samadhi, Following One's Inclination Samadhi, and Lotus-Blossom Samadhi. Single-Practice means specializing in one practice. When cultivating this samadhi, the practitioner customarily sits and concentrates either on visualizing Amitabha Buddha or on reciting His name. Although he actually

cultivates only one practice, in effect, he achieves proficiency in all other practices; consequently, single-practice is also called “Perfected Practice.” This samadhi as well as the following two samadhis, can be put into practice by people of all capacities. According to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch’s Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: “Good Knowing Advisors, the Single Conduct Samadhi is the constant practice of maintaining a direct, straightforward mind in all places, whether one is walking, standing, sitting or lying down. As the Vimalakirti Sutra says, ‘The straight mind is the Bodhimandala; the straight mind is the Pure Land.’ Do not speak of straightness with the mouth only, while the mind and practice are crooked nor speak of the Single Conduct Samadhi without maintaining a straight mind. Simply practice keeping a straight mind and have no attachment to any dharma. The confused person is attached to the marks of dharmas, while holding to the Single Conduct Samadhi and saying, ‘I sit unmoving and falseness does not arise in my mind. That is the Single Conduct Samadhi.’ Such an interpretation serves to make him insensate and obstructs the causes and conditions for attaining the Way.



**Chương Sáu Mươi Chín**  
**Chapter Sixty-Nine**

**Muốn Tu Tập Thiên Tối Thượng Thừa**  
**Phải Đi Qua Tám Con Đường Thánh**

Tám con đường Thánh hay Bát Thánh Đạo chính là diệu đế thứ tư trong tứ diệu đế có thể giúp cho chúng ta ngăn ngừa những trở ngại trong cuộc sống hằng ngày. Đây là con đường đưa đến chấm dứt khổ đau phiền não. Nếu chúng ta đi theo Bát Thánh Đạo thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Tám con đường đúng dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước này với nước kia, hay chủng tộc này với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất này. Ngoài ra, tu tập bát chánh đạo còn là tu tập thiền định căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng. Bát Thánh Đạo chính là *thấy đúng, suy nghĩ đúng, nói năng đúng, hành động đúng, sống đúng, nỗ lực đúng, ghi nhớ đúng, và thiền định đúng*. Đây cũng chính là những điều kiện tiên quyết cho hành giả tu tập Tối Thượng Thừa Thiên: Muốn Tu Tập Thiên Tối Thượng Thừa Phải Đi Qua Tám Con Đường Thánh Này. Chánh kiến là từ bỏ cách nhìn hưởng về cái ngã của các sự vật và có cái thấy như thật của Đức Phật, nghĩa là vạn sự vạn vật không có tự tánh, không độc lập, mà hiện hữu do sự tổng hợp của nhau, cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không. Chánh tư duy là không thiên về thái độ quy ngã đối với sự vật, mà suy nghĩ về sự vật một cách đúng đắn. Chánh tư duy dạy

chúng ta từ bỏ ba cái xấu để có được cái tâm độ lượng như tâm Phật: không tham muốn hay chỉ nghĩ đến sự thủ đắc cho riêng mình; không giận ghét hay không ưa thích khi sự việc xảy ra không như ý mình muốn; và không ác độc hay muốn được theo ý mình trong mọi sự. Chánh ngữ dạy chúng ta sử dụng ngôn từ đúng đắn trong đời sống hằng ngày và tránh bốn thứ xấu ác về miệng như nói dối, nói lười hai chiều, nói lời vu khống và nói lời không cẩn thận. Chánh nghiệp là sự ứng xử hằng ngày phù hợp với giới luật của Đức Phật, nghĩa là phải kềm chế ba điều xấu nơi thân, làm trở ngại cho những hành động đúng như sát hại không cần thiết, trộm cắp, và tà dâm. Chánh mạng là thu hoạch thức ăn, quần áo, nhà cửa và các nhu cầu khác trong cuộc sống một cách đúng đắn. Chánh mạng dạy chúng ta kiếm sống bằng công việc không phiền khổ cho người khác hay những nghề vô ích cho xã hội, mà phải sống bằng sự thu nhập chính đáng bằng nghề nghiệp chính đáng và có ích cho người khác. Chánh tinh tấn là luôn hành sử đúng đắn, không lười biếng hay đi lệnh khỏi con đường chân chánh, tránh những sai lầm như ba điều xấu về ý, bốn điều xấu về miệng và ba điều xấu về thân. Chánh niệm là tu tập bằng cái tâm đúng đắn như Đức Phật đã tu tập, nghĩa là chúng ta phải chú tâm vào vạn sự vạn vật trong vũ trụ bằng cái tâm thanh tịnh và chính đáng. Cuối cùng là Chánh định, nghĩa là luôn luôn không bị dao động vì những thay đổi của hoàn cảnh bên ngoài.

**Thứ nhất là Chánh Kiến:** Người tu tập tỉnh thức nên cố gắng thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình. **Chánh kiến** là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng; thấy thế nào thì ghi đúng thế ấy, không bị thành kiến hoặc tình cảm ảnh hưởng mà làm cho sự nhận xét bị sai lệch; biết phân biệt cái thật cái giả; nhận thức đạo lý chân chánh để tiến tới tu hành giải thoát. Chánh kiến có nghĩa là thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình. Một trong những luật quan trọng là luật ‘Nhơn Quả’, mỗi hành động đều sẽ mang đến một kết quả nào đó, không có bất cứ ngoại lệ nào. Không có chuyện ‘không thiện không ác’ trong Phật giáo. Như vậy, thiện giả nên luôn nhớ rằng mỗi khi chúng ta hành động vì tham-sân-si, ắt khổ đau sẽ đến với mình. Ngược lại, khi chúng ta làm vì lòng từ bi hay trí tuệ, kết quả sẽ là hạnh phúc và an lạc. Phật tử chơn thuần nên luôn có tâm tỉnh thức để khôn khéo biết phối hợp luật nhơn quả vào cuộc sống hằng ngày của mình. Chánh kiến cũng có nghĩa là thấy



và hiểu được cái tánh chân thật hay cái chân như của mình. Trong Phật Giáo, chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Chánh Kiến là một trong hai phần học của Trí Tuệ (phần học khác là Chánh Tư Duy). Chánh kiến là thấy đúng bản chất, hiểu biết chân lý thật sự của mọi sự, không phải nhìn thấy chúng có vẻ như thế. Theo quan điểm Phật giáo, chánh kiến có nghĩa là tuệ giác, là sự hiểu biết thâm sâu, hay nhìn thấy được mặt dưới của sự việc qua lăng kính của Tứ Diệu Đế, lý nhân duyên, vô thường, vô ngã, vân vân. Chúng ta có thể tự mình đạt được chánh kiến hay hiểu biết chân lý do người khác chỉ bày. Tiến trình đạt được chánh kiến phải theo thứ tự, trước nhất là quan sát khác quan những việc quanh ta, kế thứ xem xét ý nghĩa của chúng. Nghĩa là nghiên cứu, xem xét, và kiểm tra, và cuối cùng là đạt được chánh kiến qua thiền định. Vào thời điểm này thì hai loại hiểu biết, tự mình hay thông qua người khác, trở nên không thể phân biệt được. Nói tóm lại, tiến trình đạt được chánh kiến như sau: quan sát và nghiên cứu, khảo sát một cách có trí tuệ những điều mình đã quan sát và nghiên cứu, và cuối cùng là tập trung tư tưởng để tư duy về cái mà mình đã khảo sát. Nói tóm lại, trong đạo Phật, chánh kiến có nghĩa là sự hiểu biết về tứ diệu đế: khổ đế và tập đế hay những nguyên nhân khiến kéo dài dòng luân hồi sanh tử, diệt đế và đạo đế hay con đường đưa đến chấm dứt khổ đau và giải thoát hoàn toàn. Qua chánh kiến và chánh tư duy chúng ta đoạn trừ tham, sân, si. Cái tâm được sự hỗ trợ của trí tuệ sẽ mang lại chánh kiến giúp cho chúng ta hoàn toàn thoát khỏi tham dục, tà kiến và si mê. Chánh kiến cũng có nghĩa là nhìn thấy được bản tánh của Pháp Thân Phật. Chánh kiến nói đến thái độ của chính mình về sự vật, cái nhìn của mình bằng tinh thần và ý kiến của chính mình, chứ không phải là thứ mà mình nhìn thấy bằng mắt thường. Chánh kiến là phần quan trọng nhất trong Bát Thánh Đạo, vì bảy yếu tố còn lại đều do chánh kiến dẫn dắt. Chánh kiến đoan chắc việc duy trì được chánh tư duy và sắp xếp các ý tưởng; khi những tư duy và ý tưởng trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh. Chính nhờ có chánh kiến mà người ta bỏ được những cố gắng làm tổn hại và không có lợi, đồng thời giúp tu tập chánh tinh tấn để hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy, chánh kiến được xem là

nhân tố chính trong Bát Thánh Đạo, nó thúc đẩy các yếu tố khác vận hành nhằm giúp đưa đến mối tương quan hoàn chỉnh. Trong Phật Giáo, chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Chánh kiến là hiểu được bốn sự thật cao quý. Sự hiểu biết này là trí tuệ cao cả nhất nhìn thấy sự thật tối hậu, nghĩa là thấy sự vật đúng là như thế. Đây là giai đoạn đầu tiên trong Bát Thánh đạo. Chánh kiến chỉ việc chấp nhận những khái niệm chính yếu trong Phật giáo như tứ diệu đế, mười hai nhân duyên, nghiệp, vô thường, đồng thời loại trừ tất cả những tà kiến. Chánh kiến là không bị ảo giác, là hiểu biết đúng về tứ diệu đế về khổ, vì sao có khổ, làm cách nào diệt khổ và con đường dẫn tới diệt khổ. Hiểu rõ về tính vô ngã của sự tồn tại. Chánh kiến có nghĩa là chúng ta có sự hiểu biết đúng đắn về bản ngã và thế giới bên ngoài. Mặc dù chúng ta có sự hiểu biết của chính mình về thế giới, thường thường sự hiểu biết của mình lại không đúng. Nếu chúng ta hiểu sự vật đúng như thật, có thể cuộc sống của chúng ta sẽ hạnh phúc và có ý nghĩa hơn. Thí dụ các sinh viên hiểu được cái lợi của việc học đối với họ thì họ sẽ cố gắng học tập tốt hơn. Khi họ học tập tốt thì mọi người kể cả cha mẹ và thầy giáo sẽ thấy sung sướng. Chánh kiến cũng có nghĩa là hiểu biết tường tận và đúng đắn về tứ diệu đế và tuệ giác thâm sâu vào chơn lý. Chánh kiến hợp thế nghĩa là sự hiểu biết của hàng phàm nhân về nghiệp và quả của nghiệp. Vì thế, chánh kiến hợp thế có nghĩa là sự hiểu biết hợp với Tứ Thánh Đế. Gọi là chánh kiến hợp thế vì sự hiểu biết này chưa thoát khỏi các lậu hoặc (câu uế). Chánh kiến hợp thế có thể gọi là “tuỳ giác trí.” Theo Tiến Sĩ K. Sri. Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, có hai loại Chánh Kiến: Phàm kiến và Thánh kiến. Phàm Kiến hay kiến thức về một sự tích lũy của trí nhớ. Thánh Kiến hay sự hiểu biết thật và sâu xa, hay thâm nhập, nghĩa là nhìn sự vật đúng bản chất của nó, chứ không theo tên hay nhãn hiệu bề ngoài. Sự thâm nhập này chỉ xảy ra khi tâm ta đã gột rửa hết những bất tịnh và đã hoàn toàn phát triển qua thiền định. Người tu theo Phật nên phát triển chánh kiến bằng cách nhìn mọi vật dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã sẽ chấm dứt được luyến ái và mê lầm. Không luyến ái không có nghĩa là ghét bỏ. Ghét bỏ thứ gì mà chúng ta đã có và ưa thích trước đây chỉ là sự ghét bỏ tạm thời, vì sự luyến ái lại sẽ trở về với chúng ta. Mục đích của hành giả không phải

là đi tìm sự khoái lạc, mà là đi tìm sự bình an. Bình an nằm ngay trong mỗi chúng ta, sự bình an được tìm thấy cùng chỗ giao động với khổ đau. Không thể nào tìm thấy sự bình an trong rừng sâu núi thẳm. Bình an cũng không thể được ban phát bởi người khác. Hành giả tu thiền định là để theo dõi đau khổ, thấy nguyên nhân của nó và chấm dứt nó ngay bây giờ hơn là đương đầu với kết quả của nó về sau này. Chánh kiến là trí tuệ như thật bản chất của thế gian. Muốn được vậy, chúng ta cần phải có sự thấu thị rõ ràng về Tứ Thánh Đế. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Đối với người có chánh kiến, khó có thể có cái nhìn mê mờ về mọi hiện tượng (chư pháp), vì người ấy đã vô nhiễm với mọi bất tịnh và đã đạt đến bất động tâm giải thoát (Akuppa ceto vimutti). Chánh kiến có nghĩa là hiểu biết các pháp như chúng thật sự là chứ không như chúng dường như là. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng chánh kiến trong đạo Phật có một ý nghĩa đặc biệt khác hẳn với những gì thường được mọi người gán cho. Trong Phật giáo, Chánh kiến là soi chiếu tuệ giác trên năm thủ uẩn và hiểu được bản chất thật của nó, điều này có nghĩa là phải hiểu được chính thân tâm con người. Đó là trực nghiệm, tự quan sát thân tâm của chính mình. Chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Chánh kiến rất quan trọng trong Bát Chánh Đạo, vì bảy phần còn lại đều do chánh kiến hướng dẫn. Chánh kiến đoan chắc rằng các tư duy chân chánh đã được duy trì và nhiệm vụ của nó là sắp xếp lại các ý niệm; khi những tư duy và ý niệm này đã trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh như vậy. Lại nữa, chính nhờ có chánh kiến mà người ta từ bỏ được những tinh tấn có hại hay bất lợi, đồng thời tu tập chánh tinh tấn hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy chánh kiến được xem là động lực chính trong Phật giáo, thúc đẩy các phần khác trong Bát Chánh Đạo vận hành trong mọi sự tương quan hoàn chỉnh. Có hai điều kiện cần thiết để đưa tới chánh kiến; do nghe người khác, nghĩa là nghe chánh pháp (saddhamma) từ nơi người khác; và do như lý tác ý. Điều kiện thứ nhất thuộc về bên ngoài, nghĩa là những gì chúng ta thu thập được từ bên ngoài; trong khi điều kiện thứ hai nằm ở bên trong, đó là những gì chúng ta tu tập, hay những gì ở trong tâm của chúng ta. Những gì chúng ta nghe tạo thành

thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc thành hình những quan điểm riêng của mình. Do vậy, nghe là điều rất cần thiết, nhưng chỉ đối với những gì liên quan đến chánh kiến, và nên tránh tất cả những lời nói bất thiện của người khác, vì nó làm cản trở tư duy chân chính. Điều kiện thứ hai là tác lý như ý, khó tu tập hơn, vì nó đòi hỏi phải có sự tỉnh giác thường xuyên trên những đối tượng chúng ta gặp trong cuộc sống hằng ngày. Tác lý như ý thường được dùng trong các bài pháp có ý nghĩa rất quan trọng, vì nó có thể làm cho chúng ta thấy được các pháp một cách sâu xa hơn. Từ “Yoniso” có nghĩa là bằng đường ruột, thay vì chỉ trên bề mặt nông cạn. Do đó, diễn đạt theo lối ẩn dụ, thì đó là sự chú ý triệt để hay sự chú ý hợp lý. Hai điều kiện nghe và tác ý như lý phối hợp với nhau sẽ giúp cho việc phát triển chánh kiến. Người tầm cầu chân lý sẽ không thỏa mãn với kiến thức bề mặt, với cái giả tưởng hời hợt bên ngoài của chư pháp, mà muốn tìm tòi sâu hơn để thấy những gì nằm ngoài tầm thấy của mắt thường. Đó là loại nghiên cứu được Đức Phật khuyến khích, vì nó dẫn đến chánh kiến. Người có đầu óc phân tích tuyên bố một điều gì sau khi đã phân tích chúng thành những tính chất khác nhau, được sắp đặt lại theo hệ thống, làm cho mọi việc trở nên rõ ràng dễ hiểu, người ấy không bao giờ tuyên bố một điều gì khi chúng còn nguyên thể, mà sẽ phân tích chúng theo những nét đặc thù sao cho sự thật chế định và sự thật tuyệt đối có thể được hiểu rõ ràng không bị lẫn lộn. Đức Phật là một bậc toàn giác, một nhà phân tích đã đạt đến trình độ tuyệt luân. Cũng như một nhà khoa học phân tích con người thành các mô và các mô thành các tế bào. Đức Phật cũng phân tích các pháp hữu vi thành những yếu tố cơ bản, cho đến khi đã phân tích thành những pháp cùng tột, không còn có thể phân tích được nữa. Đức Phật bác bỏ lối phân tích nông cạn, không tác ý như lý, có khuynh hướng làm cho con người trở nên đần độn và ngăn trở việc nghiên cứu tìm tòi vào bản chất thật sự của chư pháp. Nhờ chánh kiến mà người ta thấy được tác động nhân quả, sự sanh và sự diệt của các pháp hữu vi. Thật tánh của chư pháp chỉ có thể nắm bắt theo cách đó, chớ không phải do niềm tin mù quáng, tà kiến, sự suy diễn hay ngay cả bằng triết lý trừu tượng mà chúng ta có thể hiểu được sự thật của chư pháp. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy: “Pháp này dành cho người có trí chứ không phải cho người vô trí.” Trong các kinh điển, Đức Phật luôn giải thích các pháp hành và các phương tiện để đạt đến trí tuệ và tránh những tà kiến hư

vọng. Chánh kiến thấm nhuần toàn bộ giáo pháp, lan tỏa đến mọi phương diện của giáo pháp, và tác động như yếu tố chánh của Phật giáo. Do thiếu chánh kiến mà phàm phu bị trói buộc vào bản chất thật của cuộc đời, và không thấy được sự thật phổ quát của cuộc sống là khổ, thậm chí họ còn không muốn hiểu những sự thật này, thế nhưng lại vội kết án giáo pháp nhà Phật về Tứ Diệu Đế là bi quan yếm thế. Có lẽ đây cũng là điều tự nhiên, vì đối với những người còn mãi mê trong những lạc thú trần gian, những người lúc nào cũng muốn thỏa mãn các giác quan và chán ghét khổ, thì ngay cả ý niệm về khổ này cũng đã làm cho họ bực bội và xoay lưng lại với nó. Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng cho dù họ có lên án cái ý niệm về khổ này, và cho dù họ có trung thành với chủ nghĩa lợi ích cá nhân, và lạc quan về các pháp, họ vẫn bị đè bẹp bởi tính chất bất toại nguyện cố hữu của cuộc đời.

**Thứ nhì là Chánh Tư Duy:** Người tu tập tỉnh thức không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tà độc. **Chánh tư duy** là những tư tưởng không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tà độc. Tư tưởng không bị chi phối bởi những ác tâm có nghĩa là chúng ta không bị cai quản bởi sự giận dữ, vì giận dữ có khả năng thiêu đốt chúng ta và những người chung quanh nếu chúng ta không cẩn thận. Tư duy chân chánh là những tư duy có liên quan đến sự xuất ly (Nekkhamma-samkappa), tư duy vô sân hay từ ái (Avyapada-samkappa). Những tư duy này cần được tu tập và mở rộng đến muôn loài chúng sanh bất kể chủng tộc, giai cấp, dòng dõi hay tín ngưỡng, vì chúng bao trùm mọi loài có hơi thở, không có những giới hạn quy định. Chánh tư duy là suy nghĩ đúng với lẽ phải, có lợi cho mình, và có lợi cho người khác. Suy nghĩ những hành vi lầm lỗi, những tâm niệm xấu xa cần phải cải sửa. Suy nghĩ giới định tuệ để tu tập giải thoát. Suy xét vô minh là nguyên nhân của mọi sự đau khổ, là nguồn gốc của mọi tội ác; suy nghĩ tìm phương pháp đúng để tu hành giải thoát cho mình và cho người. Nghĩ đúng là ý nghĩ từ bỏ mọi dục vọng tham sân si. Nghĩ đúng là luôn nghĩ về lòng khoan dung và nhân từ với mọi loài. Nhờ thiền quán mà ta có thể nhận diện và buông bỏ ác tâm, khi đó tâm ta sẽ trở nên nhẹ nhàng và thoải mái, bản chất thương yêu của tâm sẽ tự nhiên hiển lộ. Cũng nhờ thiền quán mà ta có khả năng nhận diện và buông bỏ tâm tánh tàn bạo, khi đó chúng ta sẽ có tâm thương xót những ai bị đau khổ và muốn cứu giúp họ. Chánh tư duy có nghĩa là

suy nghĩ đúng. Những ai chất chứa những tư tưởng tham sân sẽ dễ dàng bị trở ngại. Nhưng nếu chúng ta suy nghĩ đúng, chúng ta sẽ làm đúng. Tỷ như nếu các em học sinh chất chứa những tư tưởng đúng, các em sẽ biết rằng thầy lười sẽ đưa đến thi rớt. Như vậy các em sẽ phải ngồi lại một năm khác để học lại những gì mình đã học. Biết được như vậy các em sẽ cố gắng học tập nhiều hơn để thi đậu trong các kỳ thi. Chỉ có những tư tưởng vị tha mà thôi. Như vậy, chánh tư duy có nghĩa là không có những chấp trước về tư tưởng, từ bỏ những tư tưởng sân hận và tổn hại. Chánh tư duy cũng có nghĩa là sự thanh tịnh tâm giúp cho con người không còn tư tưởng nhiễm trước nữa. Chánh tư duy là tư duy liên hệ đến tu tập đúng, nghĩa là tâm thái luôn hướng về con đường của người Phật tử để đi đến giác ngộ Bồ Đề. Chánh Tư Duy là một trong hai phần học của trí tuệ (phần khác là Chánh Kiến). Chánh tư duy có nghĩa là tránh luyến ái và sân hận. Theo Phật giáo, nguồn gốc của khổ đau và phiền não là vô minh, luyến ái và sân hận. Trong khi chánh kiến loại bỏ vô minh thì chánh tư duy loại bỏ luyến ái và sân hận; vì vậy chánh kiến và chánh tư duy cùng nhau loại bỏ nguyên nhân của khổ đau và phiền não. Để loại bỏ luyến ái và tham lam, chúng ta phải trau dồi buông bỏ, trong khi muốn loại bỏ sân hận và giận dữ chúng ta phải trau dồi lòng yêu thương và bi mẫn. Buông bỏ phát triển bằng cách suy gẫm về bản chất bất toại nguyện của đời sống, đặc biệt là bản chất bất toại của lạc thú giác quan. Lạc thú giác quan cũng giống như nước mặn, càng uống càng khát. Do hiểu biết bản chất bất toại của cuộc sống, và công nhận những hậu quả không được ưa thích của lạc thú giác quan, chúng ta có thể trau dồi sự buông bỏ và không luyến chấp một cách dễ dàng. Chúng ta có thể phát triển lòng yêu thương và bi mẫn do công nhận sự bình đẳng thiết yếu ở chúng sanh mọi loài. Giống như con người, tất cả chúng sanh đều sợ chết và run rẩy trước hình phạt. Hiểu thấu điều này chúng ta không nên giết hại hay làm cho chúng sanh khác bị giết hại. Cũng giống như con người, tất cả chúng sanh đều muốn sống và hạnh phúc. Hiểu thấu điều này, chúng ta không nên tự cho mình cao hơn người khác hay đánh giá mình khác với cách mà chúng ta đánh giá người khác. Chánh Tư Duy có nghĩa là những tư duy không cố chấp, từ ái và bất tổn hại. Ở mức độ cao hơn, Chánh Tư Duy chỉ cho loại tâm thức có khả năng giúp chúng ta phân tích không tính một cách vi tế, để nhận biết được tính không một cách trực tiếp.

**Thứ ba là Chánh Ngữ:** Người tu tập tỉnh thức không nên nói những gì sai với sự thật. **Chánh ngữ** là không nói những gì sai với sự thật, hoặc những lời chia rẽ và căm thù, mà chỉ nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Chánh ngữ là nói lời thành thật và sáng suốt, nói hợp lý, nói không thiên vị, nói thẳng chứ không nói xéo hay xuyên tạc, nói lời thận trọng và hòa nhã; nói lời không tổn hại và có lợi ích chung. Nói đúng là không nói dối, không ba hoa, tán gẫu hay dèm pha. Chánh ngữ là một trong những phương cách có khả năng giúp chúng ta sống hòa ái giữa chúng ta và người khác và thế giới. Chánh Ngữ là một trong ba phần của Giới Học (hai phần khác là Chánh Nghiệp và Chánh Mạng). Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác. Chánh Ngữ bắt đầu với việc tránh xa bốn loại lời nói gây tổn hại: nói dối, nói lời ly gián, nói lời thô ác và nói chuyện phù phiếm. Chánh ngữ là không nói lời dối trá, hủy báng hay ác ngữ, và cũng không nhân đàm hý luận. Ngược lại luôn nói lời chân thật, vui vẻ và không nói lời tranh chấp. Chánh ngữ là tránh nói dối, tránh ngòi lê đôi mách, tránh nói sau lưng người khác, tránh tán gẫu, và tránh nói lời thô lỗ. Lời nói thô lỗ có gây tổn hại còn hơn là khí giới, trong khi nói lời ái ngữ có thể làm thay đổi trái tim của kẻ phạm tội. Điều này chứng tỏ lời nói của chúng ta có ảnh hưởng tới người khác. Đức Phật dạy: “Lời nói vui vẻ như mật; lời chân thật như hoa; và tà ngữ bất thiện như mùi tanh hôi.” Chính vì vậy mà chúng ta nên nói lời chân thật, có ý nghĩa và với thiện ý. Chánh ngữ hay nói đúng còn có nghĩa là không nói xấu phỉ báng vu khống và nói năng có thể mang lại sân hận, thù oán, chia rẽ và bất hòa giữa cá nhân và các đoàn thể. Chánh ngữ bao gồm những điều sau đây: không nói dối, không lạm dụng nhân đàm hý luận, không nói lời cộc cằn thô lỗ, thiếu lễ độ, hiểm độc và những lời sỉ nhục, không nói lời bừa bãi. Ngược lại, người có chánh ngữ sẽ nói những lời sau đây: nói điều chân thật, nói bằng lời dịu dàng thân hữu và nhân đức, dùng lời vui vẻ lịch sự, có ý nghĩa và có lợi ích, nói đúng lúc đúng chỗ. Nếu không cần nói, hay không nói được điều lợi ích, thì Đức Phật khuyên chúng ta nên giữ im lặng, vì đây là sự im lặng cao thượng. Chẳng những vậy, Phật tử thuần thành nên luôn cố

gắng dùng lời nói như thế nào cho người khác được vui vẻ. Thay vì trút đi sự giận dữ và bực dọc lên người khác, Phật tử thuần thành nên nghĩ đến những cách hữu hiệu để truyền đạt những nhu cầu và cảm xúc của chúng ta. Ngoài ra, Chánh Ngữ còn là nói lời khen ngợi những thành tựu của người khác một cách chân tình, hay an ủi người đang buồn khổ, hay giảng Pháp cho người. Lời nói là một công cụ có công năng ảnh hưởng mạnh mẽ lên người khác, nếu chúng ta biết dùng lời nói một cách khôn ngoan thì sẽ có rất nhiều người được lợi lạc. Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác, nghĩa là tránh nói dối, tránh nói xấu hay vu khống, tránh nói lời hung dữ, và tránh nói chuyện vô ích.

**Thứ tư là Chánh Nghiệp:** Người tu tập tỉnh thức nên chọn cách sống chân chánh cho chính mình. **Chánh nghiệp** là chọn cách sống chân chánh cho chính mình, không sát sanh hại vật, không làm cho người khác khổ đau phiền não, không trộm cắp, không lấy những gì không phải là của mình, không tà dâm, cũng không vì những ham muốn của mình mà làm khổ đau người khác. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, lựa chọn cách sống chân chánh hay không chân chánh cho chính mình là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời này để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Nghiệp là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Mạng). Như vậy chánh nghiệp bao hàm tôn trọng đời sống, tôn trọng tài sản và tôn trọng quan hệ cá nhân. Tôn trọng đời sống là không giết hại và không bảo người khác giết hại, tôn trọng tài sản là không trộm cắp và không bảo người khác trộm cắp, tôn trọng



những quan hệ cá nhân là tránh tà dâm. Chánh Nghiệp là hành động chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh Nghiệp dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Một khi có Chánh Nghiệp thì dĩ nhiên tự động các mối quan hệ của chúng ta với mọi người sẽ được tốt đẹp hơn và mọi người sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi cùng sống với chúng ta. Chánh Nghiệp cũng bao gồm việc ra tay giúp đỡ người khác như phụ giúp người già cả, cứu trợ thiên tai bão lụt, hay cứu giúp người đang lâm nạn, vân vân. Với người tại gia, chánh nghiệp còn có nghĩa là tránh những hành động tà vạy, sống thanh khiết, không làm gì tổn hại đến tha nhân, không trộm cắp, không tà dâm. Chánh nghiệp là hành động đúng theo giới luật được đặt ra trong giới luật của Phật, tức là cố gắng giữ gìn ngũ giới. Người Phật tử thuần thành không nên làm (nên tránh) sát sanh, trộm cắp, và tà dâm. Ngược lại, người Phật tử nên trau dồi từ bi, chỉ lấy khi được cho, sống thanh tịnh và trong sạch.

**Thứ năm là Chánh Mạng:** Người tu tập tỉnh thức nên chọn cho mình một nghề để sống chân chánh. **Chánh mạng** là chọn cho mình một nghề để sống chân chánh, không làm tổn hại đến người khác; nghề nghiệp nào không liên quan đến sự sát hại, trộm cắp hay không lương thiện. Chánh mạng còn có nghĩa là sinh sống chân chính và lương thiện; không làm giàu trên mồ hôi nước mắt của người khác; không đối xử tệ bạc với người khác; không sống bám vào người khác; không mê tín dị đoan; không sống bằng miệng lưỡi mỗi lái để kiếm lợi. Chánh mạng còn có nghĩa là mưu sinh đúng là tránh những nghề gây phương hại cho những chúng sanh khác. Mưu sinh đúng còn có nghĩa là chối bỏ mọi lối sống tà vạy. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhỏ dứt mười nghiệp dữ. Chánh nghiệp còn có nghĩa là tránh những hành động tà vạy, sống thanh khiết, không làm gì tổn hại đến tha nhân, không trộm cắp, không tà dâm. Chánh mạng là sự mở rộng về luật của chánh nghiệp đối với sinh kế của Phật tử trong xã hội. Chánh mạng còn có nghĩa là tạo ra của cải tài sản bằng những

phương cách thích đáng. Phật tử thuần thành không nên nhúng tay tham gia vào loại hành động hay lời nói tổn hại để mưu sinh, hoặc giả xúi giục khiến người khác làm và nói như vậy. Trí tuệ và hiểu biết của đạo Phật phải được thể hiện vào đời sống của chúng ta, thì đạo đó mới được gọi là đạo Phật sống. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, chọn cho mình một nghề để sống chân chánh là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời này để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Mạng là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp). Chánh mạng là làm việc hay có nghề nghiệp chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh mạng còn dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Đức Phật dạy: “Có năm loại sinh kế mà người Phật tử không nên làm là buôn bán súc vật để làm thịt, buôn bán nô lệ, buôn bán vũ khí, độc dược, và các chất say như ma túy và rượu. Năm loại nghề nghiệp này người Phật tử không nên làm vì chúng góp phần làm cho xã hội băng hoại và vi phạm nguyên tắc tôn trọng sự sống và phúc lợi của người khác.” Ngược lại, người Phật tử nên sống bằng những nghề nghiệp lương thiện, không làm hại mình hại người. Phật tử chân chánh không mưu tìm hạnh phúc trên sự khổ đau của kẻ khác. Với hàng tu sĩ xuất gia, chánh mạng của cuộc sống đúng đắn là khát thực; làm việc hay làm thương mại là tà mệnh. Theo Kinh Hoa Nghiêm, chánh mạng là khí giới của Bồ Tát, vì xa rời tất cả tà mạng. Thiên giả an định nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Nói tóm lại, chánh mạng có nghĩa là mưu sinh ở mức không vi phạm những giá trị đạo đức căn bản. Chánh mạng là sự mở rộng về luật của chánh nghiệp đối với sinh kế của Phật tử trong xã hội. Chánh mạng còn có nghĩa là tạo ra của cải tài sản bằng những phương cách thích đáng. Phật tử thuần thành không nên nhúng tay tham gia vào loại hành động hay lời nói tổn hại để mưu sinh, hoặc giả xúi giục khiến người khác làm và nói như vậy. Chánh mạng là khí giới

của Bồ Tát, vì xa rời tất cả tà mạng. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh.

**Thứ sáu là Chánh Tinh Tấn:** Người tu tập tỉnh thức nên chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người. **Chánh tinh tấn** có nghĩa là chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người; không làm những việc bất chính như sát hại, gian xảo, đàng điếm, cờ bạc, ác độc và bỉ ổi, vãn vãn; ngược lại phải chú tâm làm những việc lành, tạo phước nghiệp. Chánh tinh tấn còn có nghĩa là nỗ lực đúng có nghĩa là cố gắng không cho phát khởi những điều tà vạy, cố gắng vượt qua những tà vạy đang mắc phải, cố gắng làm nảy nở những điều thiện lành chưa nảy nở, cố gắng phát huy những điều thiện lành đã phát khởi. Chánh tinh tấn còn có nghĩa là vun bồi thiện nghiệp cùng lúc nhổ bỏ ác nghiệp. Khi tu tập chánh tinh tấn chúng ta cần phải thực hành với những tư duy của chúng ta. Nếu suy xét chúng ta sẽ thấy rằng những tư duy này không phải lúc nào cũng là thiện lành trong sáng. Đôi khi chúng chỉ là những tư duy bất thiện và ngu xuẩn, mặc dù không phải lúc nào chúng ta cũng bộc lộ chúng thành lời nói hay hành động. Như vậy, nếu chúng ta cứ để cho những tư duy này khởi lên, đó là một dấu hiệu không tốt, vì khi một tư duy không thiện lành được phép tái diễn nhiều lần, nó sẽ thành thói quen. Vì thế, điều thiết yếu là phải nỗ lực không để cho những tư duy bất thiện này tới gần, vì cho đến khi nào chúng ta thành công trong việc chế ngự chúng, những tư duy bất thiện này vẫn sẽ xâm chiếm tâm chúng ta. Không phải chỉ trong những giờ hành thiền chúng ta mới để ý đến tính chất vô cùng quan trọng của chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn cần phải được thường xuyên tu tập bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu có thể được. Trong mọi lời nói của chúng ta, mọi hành động của chúng ta và cách cư xử của chúng ta trong đời sống hằng ngày, chúng ta cần chánh tinh tấn để thực hiện những bổn phận của chúng ta một cách toàn hảo. Nếu chúng ta thiếu chánh tinh tấn hay đức tính nhiệt tâm tinh cần này, chúng ta có thể bị những trạng thái hôn trầm và lười biếng khuấy phục, thì chắc chắn không thể nào chúng ta có thể tiến triển việc tu tập được. Chánh Tinh Tấn là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Niệm và Chánh Định). Theo Phật giáo, chánh tinh tấn là trau dồi một thái độ tự tin của tâm, chú ý và tỉnh thức: Chánh tinh tấn là sự nỗ lực trau dồi thái độ tự tin đối với công việc hay đảm nhận và theo đuổi nhiệm vụ bằng nghị

lực và ý chí thi hành nhiệm vụ ấy cho đến cùng. Để tiến bộ trên con đường đạo, chúng ta cần phải nỗ lực trong việc tu tập theo Chánh Pháp. Nhờ nhiệt tâm tinh cần chúng ta có thể làm cho những hành động quấy ác ô nhiễm mà mình đã làm trước đây trở nên thanh tịnh, đồng thời ngăn ngừa những hành động này phát sinh trong tương lai. Lại nữa, tinh cần rất cần thiết để duy trì đức hạnh mà chúng ta đã tu tập, cũng như xây dựng những đức hạnh mới trong tương lai. Nhiệm vụ của chánh tín tấn là để cảnh giác và chặn đứng những tư duy không lành mạnh, đồng thời tu tập, thúc đẩy, duy trì những tư duy thiện và trong sáng đang sanh trong tâm hành giả. Khi chánh tín tấn có mặt, hành giả sẽ có khả năng ngăn chặn các tư tưởng tội lỗi và bất thiện chưa sanh; trấn áp tất cả những trạng thái xấu xa; loại bỏ khi chúng vừa chớm khởi dậy; làm cho phát sanh và phát triển những tư tưởng thiện chưa sanh; và nuôi dưỡng và làm tăng trưởng những trạng thái tốt.

**Thứ bảy là Chánh Niệm:** Người tu tập tỉnh thức nên chú tâm đúng và nên tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. **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 lià mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm” và Thiền sẽ giúp hành giả có được Chánh Niệm. Nhờ Thiền mà chúng ta luôn tỉnh thức. Thật vậy, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta nên luôn tỉnh thức về những điều chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta phải tập trung tư tưởng vào mọi việc trước khi chúng ta có thể làm tốt được. Tỷ như, nếu chúng ta tập trung tư tưởng trong lớp học, chúng ta sẽ không bỏ sót những lời dạy của thầy cô. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ

tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Có nghĩa là phải biết được sự biến chuyển của mọi hiện tượng; khi đi thì mình ý thức được những cử động của thân thể; khi quán hơi thở, mình ý thức được cảm giác ra-vào nơi mũi hay lên-xuống nơi bụng; phải ý thức sự có mặt của tư tưởng hay cảm giác khi chúng khởi lên hay khi chúng biến mất. Chánh niệm sẽ đem lại cho tâm chúng ta sự thăng bằng và an tĩnh. Chánh niệm còn có khả năng giữ cho tâm được linh hoạt, để chúng ta có thể ngồi lại quan sát, theo dõi những hiện tượng đang xảy ra như một vở tuồng chung quanh chúng ta. Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: “Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm.” Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xông xáo trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Chánh niệm là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào: nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở; nơi cảm thọ tỉnh 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 tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung; nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, niệm được xem như là một sợi dây mạnh mẽ vì nó giữ một vai trò quan trọng trong cả hai loại thiền định là tịnh trú và biệt quán. Niệm là một cơ năng nào đó của tâm và vì vậy, nó là một yếu tố của tâm hay một tâm sở. Không có niệm, một tâm sở tối quan trọng, chúng ta không có khả năng nhận ra bất cứ thứ gì, không

thể hay biết đầy đủ các tác phong của chính mình. Được gọi là chánh niệm, vì nó vừa tránh chú tâm sai lạc, mà cũng vừa tránh cho tâm để ý vào những điều bất thiện, và đàng khác nó hướng dẫn tâm của hành giả trên con đường chân chánh, trong sạch và giải thoát mọi phiền trược. Chánh niệm làm bén nhạy khả năng quan sát của hành giả, và hỗ trợ chánh tư duy và chánh kiến. Hiểu biết và suy tư được có trật tự cũng nhờ chánh niệm. Trong hai kinh Niệm Xứ và Nhập Tức Xuất Tức Niệm, Đức Phật dạy rõ ràng làm cách nào một hành giả có thể hay biết luồng tư tưởng của mình, tỉnh giác theo dõi, ghi nhận và quan sát từng ý nghĩ của chính mình, từ tốt cũng như xấu. Cả hai bài kinh đều cảnh giác chúng ta không nên xao lãng và mơ mộng, cũng như thúc hối chúng ta nên luôn canh chừng và luôn giữ tâm chánh niệm. Kỳ thật, một hành giả chuyên cần tu niệm sẽ ghi nhận rằng chính nhờ sự kiên đọc lại kinh điển sẽ làm cho chúng ta tỉnh giác hơn, quyết tâm hơn, và thận trọng chú niệm nhiều hơn. Khởi nói ai trong chúng ta cũng biết rằng chánh niệm là một đức độ mà không ai có thể xem thường được. Như vậy việc tu tập chánh niệm thật là thiết yếu trong thời buổi hỗn tạp mà chúng ta đang sống đây trong khi rất nhiều người phải gánh chịu khổ đau vì tâm trí mất thăng bằng. Chánh niệm là một phương tiện mang lại tịnh trụ, làm thăng tiến chánh kiến và chánh mạng. Chánh niệm là một yếu tố tối cần thiết cho những hành động của chúng ta trong đời sống hằng ngày cũng như cho tâm linh.

**Thứ tám là Chánh Định:** Chánh định là tập trung tư tưởng đúng là tập trung vào việc từ bỏ những điều bất thiện và tập trung tinh thần được hoàn tất trong bốn giai đoạn thiền định. Chánh định còn có nghĩa là tập trung tư tưởng vào một vấn đề gì để thấy cho rõ ràng, đúng với chân lý, có lợi ích cho mình và cho người. Chánh định có nghĩa là chúng ta phải giữ cho tâm mình định tĩnh để thấy rõ bản chất thật của vạn hữu. Thực tập chánh định có thể làm cho chúng trở thành một con người hiểu biết và hạnh phúc hơn. Chánh định đòi hỏi hành giả phải tu tập những bước vừa kể trên. Trừ phi nào mình có chánh định, để tâm có thể an trụ nhất điểm mà không bị lôi cuốn hay làm cho lo ra bởi sự buông thả hay kích thích, chừng đó mình mới có thể đi vào thiền định đòi hỏi sự tập trung mãnh liệt. Tu tập Định trong Thiền hay tập chú tâm trong Thiền định. Trong khi hành thiền chúng ta thường nghĩ rằng sự ồn ào, tiếng xe chạy, tiếng người nói, hình ảnh bên ngoài là những chướng ngại đến quấy nhiễu chúng ta khiến chúng ta phóng tâm, trong

khi chúng ta đang cần sự yên tĩnh. Kỳ thật, ai quấy nhiễu ai? Có lẽ chính chúng ta là người quấy nhiễu chúng. Xe cộ, âm thanh vẫn hoạt động theo đường lối tự nhiên của chúng. Chúng ta quấy nhiễu chúng bằng những ý tưởng sai lầm của chúng ta, cho rằng chúng ở ngoài chúng ta. Chúng ta cũng bị dính chặt vào ý tưởng muốn duy trì sự yên lặng, muốn không bị quấy nhiễu. Phải học để thấy rằng chẳng có cái gì quấy nhiễu chúng ta cả, mà chính chúng ta đã ra ngoài để quấy nhiễu chúng. Hãy nhìn cuộc đời như một tấm gương phản chiếu chúng ta. Khi tập được cách này thì chúng ta tiến bộ trong từng thời khắc, và mỗi kinh nghiệm của chúng ta đều làm hiển lộ chân lý và mang lại sự hiểu biết. Một cái tâm thiếu huấn luyện thường chứa đầy lo âu phiền muộn. Bởi thế chỉ một chút yên tịnh do thiền đem lại cũng dễ khiến cho chúng ta dính mắc vào đó. Đó là sự hiểu biết sai lầm về sự an tịnh trong thiền. Có đôi lúc chúng ta nghĩ rằng mình đã tận diệt được tham sân si, nhưng sau đó chúng ta lại thấy bị chúng tràn ngập. Thật vậy, tham đắm vào sự an tịnh còn tệ hơn là dính mắc vào sự dao động. Bởi vì khi dao động, ít ra chúng ta còn muốn thoát ra khỏi chúng; trong khi đó chúng ta rất hài lòng lưu giữ sự an tịnh và mong muốn được ở mãi trong đó. Đó chính là lý do khiến chúng ta không thể tiến xa hơn trong hành thiền. Vì vậy, khi đạt được hỷ lạc, bạn hãy tự nhiên, đừng dính mắc vào chúng. Dù hương vị của sự an tịnh có ngọt ngào đi nữa, chúng ta cũng phải nhìn chúng dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã. hành thiền nhưng đừng mong cầu phải đạt được tâm định hay bất cứ mức độ tiến bộ nào. Chỉ cần biết tâm có an tịnh hay không an tịnh, và nếu có an tịnh thì mức độ của nó nhiều hay ít mà thôi. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự động phát triển. Phải có sự chú tâm kiên cố thì trí tuệ mới phát sanh. Chú tâm như bật đèn và trí tuệ là ánh sáng phát sanh do sự bật đèn đó. Nếu không bật đèn thì đèn sẽ không sáng, nhưng không nên phí thì giờ với cái bật đèn. Cũng vậy định tâm chỉ là cái chén trống không, trí tuệ là thực phẩm đựng trong cái chén ấy. Đừng dính mắc vào đối tượng như dính mắc vào một loại chú thuật. Phải hiểu mục tiêu của nó. nếu chúng ta thấy niệm Phật khiến chúng ta dễ chú tâm thì niệm Phật, nhưng đừng nghĩ sai lầm rằng niệm Phật là cứu cánh trong việc tu hành. Chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ

duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm định vững vàng có khả năng đẩy lùi những chướng ngại, những tham dục đang khuấy động tâm của vị hành giả. Tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng, vì nó đã chế ngự được năm triền cái. Chánh Định là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm). Chánh định là tập trung tâm vào một đối tượng. Chánh định tiến bộ từ từ đến trạng thái tâm an trú nhờ vào Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Chánh định còn có thể giúp chúng ta tiến sâu vào sự nhất tâm cao hơn, hay những tầng thiền (sắc giới và vô sắc giới). Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Bát Chánh Đạo là đạo thù thắng hơn các đạo. Tứ đế là lý thù thắng hơn các lý. Ly dục là pháp thù thắng hơn các pháp. Cụ nhân là bậc thù thắng hơn các bậc Thánh hiền (273). Chỉ có con đường này, chẳng còn con đường nào khác có thể làm cho tri kiến các người thanh tịnh. Các người thuận làm theo, thì bọn ma bị rối loạn (274). Các người thuận tu theo Chánh đạo trên này, thì khổ não sẽ dứt hết, và biết rằng Đạo ta nói có sức trừ diệt chông gay (275). Thận trọng lời nói, kềm chế ý nghĩ, thân không làm ác, ba nghiệp thanh tịnh, là được Đạo Thánh Nhơn.

***Wanting to Cultivate the Zen of the Highest Vehicle  
Practitioners Must Get By the Noble Eightfold Path***

The Noble Eightfold Path is the fourth Noble Truth in the Four Noble Truths that can help us prevent problems or deal with any problems we may come across in our daily life. This is the path that leads to the end of sufferings and afflictions. If we follow it, we are on the way to less suffering and more happiness. The eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable work; improvement of living conditions. If everyone practiced this



noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth. Besides, to cultivate the Eightfold Noble Path also means to practice meditation to attain of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eight-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled. The eightfold noble path consists in *right view, right thinking, right speech, right action, right living, right endeavor, right memory, and right meditation*. These are number one priority for practitioners who want to practice Zen of the Highest Vehicle: Wanting to Cultivate the Zen of the Highest Vehicle Practitioners Must Get By These Eight Noble Paths. Right view means to abandon a self-centered way of looking at things and to have a right view of the Buddha, that is “Nothing has its own self; everything exists due to temporary combination. If this exists, the other exists; if this ceases to exist, the other is in no way to be able to exist.” Right thinking means not to include toward a self-centered attitude toward things but to think of things rightly. Right view teaches us to abandon the three evils of the mind such as covetousness, resentment, and evil-mindedness; and to think of things rightly, with as generous a mind as the Buddha: not to have greedy mind (covetousness) or not to think only of one’s own gain; not to have the angry mind (resentment) or not to get angry when things do not turn out as one wishes; not to have the evil mind (evil-mindedness). Right speech teaches us to use right words in our daily lives and to avoid the four evils of the mouth such as not to lie (to use false language), not to speak with a double tongue, not to commit ill-speaking, and not to use improper language (careless language). Right action means daily conduct in accordance with the precepts of the Buddha. It is to say one must refrain from the three evils of the body that hinder right action such as needless killing, stealing, and committing adultery or other sexual misconduct. Right living means to gain food, clothing, shelter, and other necessities of life in a right way. Right living teaches us not to earn our livelihood through work that makes trouble for others or through a career useless to society, but to live on a justifiable income that we can obtain through right work and a vocation useful to others. Right endeavor means to

engage constantly in right conduct without being idle or deviating from the right way, avoid such wrongs as the three evils of the mind, the evils of the mouth, and the three evils of the body. Right memory means to practice with a right mind as the Buddha did, that is, we must address ourselves to all things in the universe with a fair and right mind. And finally, right meditation means not to be agitated by any change of external circumstances.

***First, Right Understanding:*** Practitioners of mindfulness should try to understand the natural laws which govern our everyday life. Right understanding or right view is viewing things objectively; seeing them and reporting them exactly as they are without being influenced by prejudice or emotion. Right view helps differentiate the true from the false, and determines the true religious path for attaining liberation. Right understanding means to understand the natural laws which govern our everyday life. One of the most important of these is the law of karma, the law of cause and effect, every action brings a certain result, without any exception. There is no such 'no wholesome nor unwholesome' in Buddhism. Buddhist practitioners should always remember that whenever we act with greed, hatred, or delusion, pain and suffering come back to us. On the contrary, when our actions are motivated by generosity, love or wisdom, the results are happiness and peace. Devout Buddhists should always have a mindful mind to skilfully integrate the understanding of the law of karma into our lives. Right understanding also means profoundly and subtly understand our true nature. In Buddhism, right understanding means the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation and the path leading to its cessation. Right Understanding or Right View is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right Thought). Right understanding can be said to mean seeing things as they really are, or understanding the real truth about things, rather than simply seeing them as they appear to be. According to Buddhist point of view, it means insight, penetrative understanding, or seeing beneath the surface of things, etc., under the lens of the Four Noble Truths, Interdependent origination, impermanence, impersonality, and so forth. Right understanding can be acquired by ourselves or by acquiring the truths that are shown by others. The process of acquiring right understanding must follow the

following order: first we must observe objectively the facts which we are presented, then consider their significance. It is to say first to study and then to consider and examine them, and finally attaining right understanding through contemplation. At this point, the two types of understanding, either by ourselves or through others, become indistinguishable. To summarize, the process of acquiring right understanding are as follows: to observe and to study, to examine intellectually what we have observed and studied, to contemplate what we have examined. In short, in Buddhism, Right Understanding means the understanding of the four noble truths: the truths of suffering and its causes perpetuate cyclic existence, the truths of cessation and the path are the way to liberation. Through Right understanding and right thought we eliminate greed, anger and ignorance: Through right view and right thinking we can eliminate greed, anger, and ignorance. The mind supported by wisdom will bring forth the Right Understanding which help us wholly and entirely free from the intoxication of sense desire (kama), from becoming (bhava), wrong views (ditthi) and ignorance (avijja). Right view also can refer to insight into the nature of the Dharma Body of the Buddha. Right view refers to your manner of regarding something, your mental outlook and your opinions, not to what you view with your eyes. Right understanding is of the highest importance of the Eightfold Noble Path, for the remaining seven factors of the path are guided by it. It ensures that right thoughts are held and it co-ordinates ideas; when as a result thoughts and ideas become clear and wholesome, man's speech and action are also brought into proper relation. It is through right understanding that one gives up harmful or profitless effort and cultivates right effort which aids the development of right mindfulness. Right effort and right mindfulness guided by right understanding bring about right concentration. Thus, right understanding, which is the main spring in the Eightfold Noble Path, causes other factors of the co-ordinate system to move in proper relation. In Buddhism, right understanding means the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation and the path leading to its cessation. Right understanding, right views, or knowledge of the four noble truth. This understanding is the highest wisdom which sees the Ultimate Reality. That is to say to see things as they are. Understanding the four noble

truths, the first of the eightfold noble path. Correct views refer to accepting certain key Buddhist concepts such as the four noble truths (arya-satya), dependent arising (pratiya-samutpada), karma, etc., as well as to eliminating wrong views. Correct or Right View or Perfect View, freedom from the common delusion. Understanding correctly of the four noble truths of suffering, of the origin of suffering, of the extinction of suffering, and of the path leading to the extinction of suffering. Understand correctly on the non-ego of existence (nonindividuality of existence). Right understanding means to have a correct understanding of oneself and the world. Although we may have our own view of the world, it may not always be right. If we understand things as they really are, we would be able to live a happier and more meaningful life. For example, students who understand that it is to their own benefit to learn would work hard to learn more and do better. When they do well, everyone will be happy, including their parents and teachers. Right Understanding also means understanding thoroughly and correctly the four noble truths and having penetrative insight into reality. Mundane right understanding means an ordinary worldling's knowledge of the efficacy of moral causation or of actions and their results. Therefore, mundane right understanding means the knowledge that accords with the Four Noble Truths. This is called mundane because the understanding is not yet free from taints. This may be called "knowing accordingly." According to Dr. K. Sri. Dhammananda in the Gems of Buddhism Wisdom, there are two sorts of right understanding: An accumulated memory and a real deep understanding. An accumulated of memory, an intellectual grasping of a subject according to certain given data. Real deep understanding, a penetration or an intellectual seeing a thing in its true nature, without name and external label. This penetration is possible only when the mind is free from all impurities and is fully developed through meditation. Buddhist practitioners should develop right understanding by seeing impermanence, suffering, and not-self in everything, which leads to detachment and loss infatuation. Detachment is not aversion. An aversion to something we once liked is temporary, and the craving for it will return. Practitioners do not seek for a life of pleasure, but to find peace. Peace is within oneself, to be found in the same place as agitation and suffering. It is not found in a forest or on a hilltop, nor is it

given by a teacher. Practitioners meditate to investigate suffering, see its causes, and put an end to them right at the very moment, rather dealing with their effects later on. Right Understanding, in the ultimate sense, is to understand life as it really is. For this, one needs a clear comprehension of the Four Noble Truths, namely: the Truth of Suffering or Unsatisfactoriness, the Arising of Suffering, the Cessation of Suffering, and the Path leading to the Cessation of Suffering. Right understanding means to understand things as they really are and not as they appear to be. It is important to realize that right understanding in Buddhism has a special meaning which differs from that popularly attributed to it. In Buddhism, right understanding is the application of insight to the five aggregates of clinging, and understanding their true nature, that is understanding oneself. It is self-examination and self-observation. Right understanding is the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation, and the path leading to its cessation. Right understanding is of the highest importance in the Eightfold Noble Path, for the remaining seven factors of the path are guided by it. It ensures that right thoughts are held and it co-operates ideas; when as a result thoughts and ideas become clear and wholesome, man's speech and action are also brought into proper relation. Moreover, it is through right understanding that one gives up harmful or profitless effort and cultivates right effort which aids the development of right mindfulness. Right effort and right mindfulness guided by right understanding bring about right concentration. Thus, right understanding, which is the main spring in Buddhism, causes the other limbs of the co-ordinate system to move in proper relation. There are two conditions that are conducive to right understanding: Hearing from others that is hearing the Correct Law (Saddhamma) from others (Paratoghosa), and systematic attention or wise attention (Yoniso-manasikara). The first condition is external, that is, what we get from outside, while the second is internal, what we cultivate (manasikara literally means doing-in-the-mind). What we hear gives us food for thought and guides us in forming our own views. It is, therefore, necessary to listen, but only to that which is conducive to right understanding and to avoid all the harmful and unwholesome utterances of others which prevent straight thinking. The second condition, systematic attention, is more difficult to cultivate, because it

entails constant awareness of the things that one meets with in everyday life. The word 'Yoniso-manasikara' which is often used in the discourses is most important, for it enables one to see things deeply. 'Yoniso' literally means by-way-of-womb instead of only on the surface. Metaphorically, therefore, it is 'radical' or 'reasoned attention'. These two conditions, learning and systematic attention, together help to develop right understanding. One who seeks truth is not satisfied with surface knowledge, with the mere external appearance of things, but wants to dig deep and see what is beyond the reach of naked eye. That is the sort of search encouraged in Buddhism, for it leads to right understanding. The man of analysis states a thing after resolving it into its various qualities, which he puts in proper order, making everything plain. He does not state things unitarily, looking at them as a whole, but divides them up according to their outstanding features so that the conventional and the highest truth can be understood unmixed. The Buddha was discriminative and analytical to the highest degree. As a scientist resolves a limb into tissues and the tissues into cells, the Buddha analyzed all component and conditioned things into their fundamental elements, right down to their ultimates, and condemned shallow thinking, unsystematic attention, which tends to make man muddle-headed and hinders the investigation of the true nature of things. It is through right understanding that one sees cause and effect, the arising and ceasing of all conditioned things. The truth of the Dhamma can be only grasped in that way, and not through blind belief, wrong view, speculation or even by abstract philosophy. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha says: "This Dhamma is for the wise and not for the unwise." The Nikaya also explains the ways and means of attaining wisdom by stages and avoiding false views. Right understanding permeates the entire teaching, pervades every part and aspect of the Dhamma and functions as the key-note of Buddhism. Due to lack of right understanding, the ordinary man is blind to the true nature of life and fails to see the universal fact of life, suffering or unsatisfactoriness. He does not even try to grasp these facts, but hastily considers the doctrine as pessimism. It is natural perhaps, for beings engrossed in mundane pleasures, beings who crave more and more for gratification of the senses and hate pain, to resent the very idea of suffering and turn their back on it. They do not,

however, realize that even as they condemn the idea of suffering and adhere to their own convenient and optimistic view of things, they are still being oppressed by the ever recurring unsatisfactory nature of life.

**Second, Right Thought:** Buddhist practitioners should be free from sensual desire, ill-will, and cruelty. Right thought means thoughts that are free from sensual desire, ill-will, and cruelty. Thoughts free from ill-will means thoughts that are free from anger, for when anger is burning in the mind, both us and people around us will suffer. Right thoughts includes thoughts of renunciation, good will, and of compassion, or non-harm. These thoughts are to be cultivated and extended towards all living beings regardless of race, caste, clan, or creed. As they embrace all that breathes there are no compromising limitations. Right thought means that our reflection must be consistent with common sense, useful both to others and ourselves. We must strive to correct our faults, or change our wicked opinions. While meditating on the noble formula of “Precept, Concentration, and Wisdom,” we must realize that ‘ignorance’ is the main cause of suffering, the root of all wicked acts; therefore, we must look for a way to get rid of suffering for us and for others. A mind free from sensual lust, ill-will and cruelty. Right thought means resolve in favour of renunciation, goodwill and nonharming of sentient beings. Through meditation, we can recognize anger and let it go. At that time, the mind becomes light and easy, expressing its natural loving-kindness. Also through meditation, we can recognize cruelty and let it go. At that time, we will have the mind of understanding the suffering of others and wanting to alleviate it. Right thought means to think in the right way. Those who harbor thoughts of greed and anger will easily get into trouble. But if we think correctly, we would end up doing the right things. For example, if students harbor the right thoughts, they will know that being lazy may make them fail in exams. This would mean spending another year doing the same things. So they would decide to work hard rather to pass all exams. Having only thoughts which are unselfish. Thus, right thought means freedom from mental attachments, to have renounced thoughts of hatred and harm. Right thought also means the purification of the mind so that one no longer has any polluted thinking. Correct intention or right thinking involves cultivating a proper orientation, that is, a mental attitude that aims at

following the Buddhist path to awakening (Bodhi). Right Thought is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right View or Right Understanding). Right thought or right thinking means avoiding attachment and aversion. According to Buddhism, the causes of suffering and afflictions are said to be ignorance, attachment, and aversion. When right understanding removes ignorance, right thought removes attachment and aversion; therefore, right understanding and right thought remove the causes of suffering. To remove attachment and greed we must cultivate renunciation, while to remove aversion and anger we must cultivate love and compassion. Renunciation is developed by contemplating the unsatisfactory nature of existence, especially the unsatisfactory nature of pleasures of the senses, for pleasures of the senses are likened to salt water, the more we drink, the more we feel thirsty. Through understanding the unsatisfactory nature of existence and recognizing the undesirable consequences of pleasures of the senses, we can easily cultivate renunciation and detachment. To develop love and compassion through recognizing the essential equality of all living beings. Like human beings, all other beings fear death and tremble at the idea of punishment. Understanding this, we should not kill other beings or cause them to be killed. Like human beings, all other beings desire life and happiness. Understanding this, we should not place ourselves above others or regard ourselves any differently from the way we regard others. Right thought means the thoughts of non-attachment, benevolence and non-harmfulness. On a deeper level, Right Thought refers to the mind that subtly analyzes Emptiness, thus leading us to perceive it directly.

***Third, Right Speech:*** Practitioners of mindfulness should not speak what is untrue. Right speech means not speaking what is untrue, or using slanderous, abusive or harsh language; rather, speaking words which are honest and helpful, creating a vibration of peace and harmony. Right speech implies sincere, sound, impartial, direct, not distorting, cautious, affable, harmless, useful words and discourses. Avoidance of lying, slander and gossip (false and idle talk), or abstaining from lying, tale-bearing, harsh words, and foolish babble. Right speech is one of the methods that can help us to live in harmony with other people and the world. Correct or Right Speech or Perfect Speech is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings



are Right Action and Right Livelihood). Speech can influence millions of people. It is said that a harsh word can wound more deeply than a weapon, whereas a gentle word can change the heart and mind of even the most hardened criminal. Therefore, right speech implies respect for truth and respect for the well being of others. Right speech begins with avoiding four destructive actions of speech: lying, divisive words, harsh words and idle talk. Right speech means abstention from lying, slander, harsh or abusive language, and idle chatter. Right speech means always speak truthfully, pleasantly, and non-belligerently. Right speech means to avoid lying, tale telling, gossiping, backbiting, idle talk and harsh words. Harsh words can wound more deeply than weapons, while gentle words can change the heart of a hardened criminal. This shows the effect on others in the way we speak. The Buddha said: "Pleasant speech is as sweet as honey; truthful speech like a flower; and wrong speech is unwholesome like filth." Therefore, we should speak words that are truthful, meaningful and with good will. Right speech also means abstaining from backbiting slander and talk that may bring about hatred, enmity, disunity and disharmony among individuals or groups of people. Right speech include the followings: abstaining from lying, abstaining from abuse and idle talk, abstaining from harsh, rude, impolite, malicious language, and abstaining from careless words. On the contrary, a person who has right speech does speak the followings: to speak the truth; to utilize words that are soft, friendly and benevolent; to utilize words that are pleasant, gentle, meaningful and useful; to speak at the right time and place. If not necessary, or if one cannot say something useful, the Buddha advised people to keep silent. This is a noble silence. Not only that, devout Buddhists should always try to communicate in a way pleasing to others. Rather than venting our anger or frustration onto another, devout Buddhists should think about effective ways to communicate our needs and feelings to them. Besides, Right Speech also means to sincerely make an effort to notice and comment upon others' good qualities and achievements, or to console people in time of grief, or to teach people Dharma. Speech is a powerful tool to influence others and if we use it wisely, many people will benefit. Speech can influence millions of people. It is said that a harsh word can wound more deeply than a weapon, whereas a gentle word can change the heart and mind

of even the most hardened criminal. Therefore, right speech implies respect for truth and respect for the well being of others. It is to say right speech means the avoidance of lying, backbiting or slander, harsh speech and idle talk.

***Fourth, Right Action:*** Practitioners of mindfulness should choose a right way to do things for ourselves. Right action means to choose a right way to do things for ourselves, not killing, not inflicting pain and afflictions on others, not stealing, not taking what is not ours, not committing sexual misconduct, and not causing suffering to others out of greed or desire for pleasant sensations. Right action involves action beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Right action also means to abstain from injuring living beings, from stealing and from unlawful sexual intercourse. No one among us can avoid our past karma; however, we have the right to choose the right way to do things for ourselves. To say this so we can understand that we have to reap what we sowed in the past; however, we have the right to try to cultivate to have a more peaceful life in the present time. Right action is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Speech and Right Livelihood). Right action implies respect for life, respect for property, and respect for personal relationships. Respect for life means not to kill or tell others to kill living beings, respect for property means not to steal or tell others to steal, respect for personal relationships means to avoid sexual misconduct (avoid adultery). Right action means acting properly. Right action can help us avoid creating the three destructive actions of the body (killing, stealing and unwise sexual behavior). Right action teaches us to be aware of the effects of our actions on others. Once we possess Right Action, instead of doing whatever pleases us at the moment, we'll be considerate of others, and of course, automatically our relationships will improve and others will be happier in our company. Right Action also includes giving old people a hand in their house work, helping storm and flood victims, and rescuing people from danger, and so on.

***Fifth, Right Livelihood:*** Practitioners of mindfulness should choose a right career for ourselves. Right livelihood means to choose a right career for ourselves, which is not harmful to others; not having work which involves killing, stealing or dishonesty. Right livelihood also means to lead a decent and honest life. We must keep from exploiting or mistreating others or sponging on them. Do not be superstitious; do not act as a go-between to take profit. Right Livelihood also means that to earn a living in an appropriate way. Devout Buddhists should not engage in any of the physical or verbal negative actions to earn a living, nor should we cause others to do so. Right action involves action beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Right action also means to abstain from injuring living beings, from stealing and from unlawful sexual intercourse. Perfect conduct also means avoidance of actions that conflict with moral discipline. Right livelihood means earning a living in a way that does not violate basic moral values. Right livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. Right Livelihood also means that to earn a living in an appropriate way. Devout Buddhists should not engage in any of the physical or verbal negative actions to earn a living, nor should we cause others to do so. Wisdom and understanding in Buddhism must be integrated into our lives, then Buddhism can be called a living Buddhism. No one among us can avoid our past karma; however, we have the right to choose a right career for ourselves because it is very much within our freedom. To say this so we can understand that we have to reap what we sowed in the past; however, we have the right to try to cultivate to have a more peaceful life in the present time. Right livelihood is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Speech and Right Action). Right livelihood means to have a right work or a right occupation that can help us avoid creating the three destructive actions of the body (killing, stealing and unwise sexual behavior). Right livelihood teaches us to be aware of the effects of our actions on others. Once we possess Right Action, instead of doing whatever

pleases us at the moment, we'll be considerate of others. The Buddha taught: "There are five kinds of livelihood that are discouraged for Buddhists: trading in animals for food (selling animals for slaughter), slaves (dealing in slaves), arms (selling arms and lethal weapons), poisons, and intoxicants (drugs and alcohol, selling intoxicating and/or poisonous drinks). These five are not recommended because they contribute to the destruction of society and violate the values of respect for life and for the welfare of others." Right Livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. In the contrary, Buddhists should live by an honest profession that is free from harm to self and others. Devout Buddhists do not seek happiness by making others unhappy. For a monk or nun, the right livelihood is to beg for food; to work for a living or to do worldly business is an improper life. According to the Adornment Sutra, right livelihood is a weapon of enlightening beings, leading away from all wrong livelihood. Buddhist practitioners who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. In short, right livelihood means earning a living in a way that does not violate basic moral values. Right livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. Right Livelihood also means that to earn a living in an appropriate way. Devout Buddhists should not engage in any of the physical or verbal negative actions to earn a living, nor should we cause others to do so. Right livelihood is a weapon of enlightening beings, leading away from all wrong livelihood. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. For lay people, right conduct means getting rid of all improper action; right action also means to abstain from injuring living beings, to dwell in purity, to abstain from stealing and from unlawful sexual intercourse. Right conduct also means avoidance of actions that conflict with moral discipline. "Correct actions" entails adhering to the rules outlined in the Pratimoksa that is trying to adhere to the five or ten lay precepts. Devout Buddhists should not to do or should avoid taking life, taking what is not given, involving in carnal indulgence or illicit sexual indulgence. On the contrary, Buddhists

should cultivate compassion, take only things that are given, live pure and chaste.

***Sixth, Right Effort:*** Practitioners of mindfulness should be always hard-working, helpful to others and ourselves. Right effort means we must be always hard-working, helpful to others and ourselves. Do not kill, cheat, or lead a wanton, gamble life. On the contrary, always try to perform good deeds for having good karma. Correct (Right or Perfect) Zeal or Effort or Energy also means to try to avoid the arising of evil, demeritorious things have not yet arisen. Try to overcome the evil, demeritorious things that have already arisen. At the same time, try to produce meritorious things that have not yet arisen and try to maintain the meritorious things that have already arisen and not let them disappear, but to bring them to growth, to maturity and to the full perfection of development. Right effort also means cultivation of what is karmically wholesome and avoidance of what is karmically unwholesome. When developing right effort we must be sincere about our thoughts. If we analyze them we will find that our thoughts are not always good and wholesome. At times they are unwholesome and foolish, though we may not always express them in words and actions or both. Now if we allow such thoughts to rise repeatedly, it is a bad sign, for when an unhealthy thought is allowed to recur again and again, it tends to become a habit. It is, therefore, essential to make a real effort to keep unwholesome thoughts away from us. Until we succeed in stopping them to rise in our mind, unhealthy thoughts will always be taking possession of our mind. It is not only during the time of meditation that we need to cultivate our right effort. Right effort should be cultivated always whenever possible. In all our speech, actions and behavior, in our daily life, we need right effort to perform our duties wholeheartedly and successfully. If we lack right effort and give in to sloth and indolence, we can not proceed with our cultivation. Right effort is one of the three trainings in meditation (two other trainings are Right Mindfulness and Right Concentration). Right effort means cultivating a confident attitude toward our undertakings, taking up and pursuing our task with energy and a will to carry them through to the end. In Buddhism, right effort means cultivating a confident attitude of mind, being attentive and aware. To progress on the path, we need to put our energy into Dharma practice. With enthusiastic

effort, we can purify negative actions already done to prevent doing new ones in the future. In addition, effort also is necessary to maintain the virtuous states we've already generated, as well as to induce new ones in the future. When right effort is present, practitioners will be able to prevent the arising of evil and unwholesome thoughts that have not yet arisen; to suppress the rising of evil states; to eradicate (discard) those which have arisen; to produce and develop wholesome thoughts not yet arisen; and to stimulate good states, and to perfect those which have come into being (to promote and maintain the good thoughts already present).

***Seventh, Right Remembrance:*** Practitioners of mindfulness have correct memory which retains the true and excludes the false. Right remembrance, the seventh of the eightfold noble path, means remembering correctly and thinking correctly. The looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. Right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind, and Zen will help practitioner to have Right Remembrance. Through Zen we always have Right mindfulness. In fact, in our daily life activities, we should always be aware and attentive. We should always be aware of what we think, say and do. We must concentrate on everything we do before we can do it well. For instance, if we concentrate in class, we would not miss anything the teacher says. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false. Dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. Mindfulness means being aware of what is happening in the present

moment. It means noticing the flow of things, when walking, to be aware of the movement of the body; in observing the breath, to be aware of the sensations of the in-out or raising-falling; to notice thoughts or feelings as they arise or as they disappear. Mindfulness brings the quality of poise, equilibrium and balance to the mind. Mindfulness also keeps the mind sharply focused, with the attitude of sitting back and watching the passing show of our surroundings. The function of the right effort is to be vigilant and check all unhealthy thoughts, and to cultivate, promote and maintain wholesome and pure thoughts arising in a man's mind. Right Mindfulness is one of the three trainings in meditation (two others are Right Effort and Right Concentration). Mindfulness is awareness or attention, and as such it means avoiding a distracted or cloudly state of mind. In the practice of the Dharma, right mindfulness plays as a kind of rein upon our minds for our minds are never concentrated or still. The Buddha taught: "The practice of mindfulness means mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of objects of the mind." In short, right mindfulness means to watch our body and mind and to know what we are doing at all times. Right Mindfulness is an important mental factor that enables us to remember and keep our attention on what is beneficial. Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our breath. Right mindfulness is the application or arousing of attention: be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing; be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant, unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself; be aware whether one's mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated; contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment. According to Theravada Buddhism, mindfulness is considered as the strongest strand for it plays an important role in the acquisition of both calm and insight. Mindfulness is a certain function of the mind, and therefore, a mental factor. Without this all important factor of mindfulness one cannot cognize sense-objects, one cannot be fully aware of one's behavior. It is call right mindfulness because it avoids misdirected attention, and

prevents the mind from paying attention to things unwholesome, and guides its possessor on the right path to purity and freedom. Right mindfulness sharpens the power of observation, and assists right thinking and right understanding. Orderly thinking and reflection is conditioned by man's right mindfulness. In the Satipatthana and Anapanasati sutras, the Buddha states clearly how a meditator becomes aware of his thoughts, mindfully watching and observing each and every one of them, be they good or evil, salutary or otherwise. The sutras warn us against negligence and day-dreaming and urges us to be mentally alert and watchful. As a matter of fact, the earnest student will note that the very reading of the discourse, at times, makes him watchful, earnest and serious-minded. It goes without saying that right mindfulness is a quality that no sensible man would treat with contempt. Thus, it is truly essential to cultivate mindfulness in this confused age when so many people suffer from mental imbalance. Right mindfulness is an instrumental not only in bringing concentration calm, but in promoting right understanding and right living. It is an essential factor in all our actions both worldly and spiritual.

***Eighth, Right Concentration:*** Right Concentration or Correct Concentration. Detached from sensual objects, detached from unwholesome things, and enters into the first, second, third and fourth absorption. Right concentration means a strong concentration of our thoughts on a certain subject in order to set it clearly, consistent with Buddhist doctrine and for the benefit of others and ourselves. Right meditation means to keep the mind steady and calm in order to see clearly the true nature of things. This type of mental practice can make us become more understanding and a happier person. "Correct concentration" requires the previous steps. Unless one has a concentrated mind that can fix itself calmly and one-pointedly on a single object without being distracted by laxity or excitement, one cannot properly enter into meditation, which requires intense concentration. Cultivating concentration in meditation means to learn to concentrate. In our meditation, we think that noises, cars, voices, sights, and so forth, are distractions that come and bother us when we want to be quiet. But who is bothering whom? Actually, we are the ones who go and bother them. The car, the sound, the noise, the sight, and so forth, are just following their own nature. We bother things



through some false idea that they are outside of us and cling to the ideal of remaining quiet, undisturbed. We should learn to see that it is not things that bother us that we go out to bother them. We should see the world as a mirror. It is all a reflection of mind. When we know this, we can grow in every moment, and every experience reveals truth and brings understanding. Normally, the untrained mind is full of worries and anxieties, so when a bit of tranquility arises from practicing meditation, we easily become attached to it, mistaking states of tranquility for the end of meditation. Sometimes we may even think we have put an end to lust or greed or hatred, only to be overwhelmed by them later on. Actually, it is worse to be caught in calmness than to be stuck in agitation, because at least we will want to escape from agitation, whereas we are content to remain in calmness and not go any further. Thus, when extraordinarily blissful, clear states arise from insight meditation practice, do not cling to them. Although this tranquility has a sweet taste, it too, must be seen as impermanent, unsatisfactory, and empty. Practicing meditation without thought of attaining absorption or any special state. Just know whether the mind is calm or not and, if so, whether a little or a lot. In this way it will develop on its own. Concentration must be firmly established for wisdom to arise. To concentrate the mind is like turning on the switch, there is no light, but we should not waste our time playing with the switch. Likewise, concentration is the empty bowl and wisdom is the food that fills it and makes the meal. Do not be attached to the object of meditation such as a mantra. Know its purpose. If we succeed in concentrating our mind using the Buddha Recitation, let the Buddha recitation go, but it is a mistake to think that Buddha recitation is the end of our cultivation. Right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The correct practice of "samadhi" maintains the mind and the mental properties in a state of balance. Many are the mental impediments that confront a practitioner, a meditator, but with support of Right Effort and Right Mindfulness the fully concentrated mind is capable of dispelling the impediments, the passions that disturb man. The perfect concentrated mind is not distracted by sense objects, for it sees things as they are, in their proper

perspective. Right Concentration is one of the three trainings in Samadhi (two other trainings are Right Effort and Right Mindfulness). Right concentration means to concentrate the mind single-pointedly on an object. Our concentration or single-pointedness slowly improves through effort and mindfulness, until we attain calm abiding. Right Concentration may also help us progress to deeper states of concentration, the actual meditative stabilizations (form and formless realms). In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: The best of paths is the Eightfold Path. The best of truths are the Four Noble Truths. Non-attachment is the best of states. The best of men is he who has eyes to see (Dharmapada 273). This is the only way. There is no other way that leads to the purity of vision. You follow this way, Mara is helpless before it (Dharmapada 274). Entering upon that path, you will end your suffering. The way was taught by me when I understood the removal of thorns (arrows of grief) (Dharmapada 275). Be watchful of speech, control the mind, and do not let the body do any evil. Let purify these three ways of action and achieve the path realized by the sages (Dharmapada 281).

**Chương Bảy Mươi**  
**Chapter Seventy**

**Muốn Tu Tập Thiền Tối Thượng Thừa**  
**Hành Giả Phải Tu Tập Tứ Niệm Xứ**

Tứ Niệm Xứ là bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành giác ngộ. Nói cách khác, đối với người tu Phật, Tứ Niệm Xứ chính là bốn con đường tuyệt vời có thể giúp hành giả lên Phật. Nói cách khác, tứ niệm xứ là bốn phép thiền quán căn bản của đạo Phật, là sự nhớ nghĩ thường trực về bốn đặc tính của thực hữu: bất tịnh, khổ không, vô thường, và vô ngã. Nếu chúng ta biết quán sâu vào những thứ này một cách cẩn mẫn thì có thể dần dần thoát ly được thế giới sinh tử. Đây cũng chính là những điều kiện tiên quyết cho hành giả tu tập Tối Thượng Thừa Thiền: Muốn Tu Tập Thiền Tối Thượng Thừa Trước Tiên Hành Giả Phải Tu Tập Tứ Niệm Xứ. Thứ nhất là quán thân bất tịnh hay tính chất bất tịnh của thân tâm. Bất tịnh có nghĩa là không tinh sạch, không thánh thiện, không đẹp đẽ. Đứng về cả hai phương diện sinh lý và tâm lý, con người là bất tịnh. Đây không phải là một cái nhìn tiêu cực hay bi quan, mà chỉ là cái nhìn khách quan về con người. Thấy được sự cấu tạo của cơ thể, từ tóc trên đỉnh đầu, cho đến máu, mủ, đờm, phân, nước tiểu, những vi khuẩn ẩn náo trong ruột và những bệnh tật cứ chực sẵn để phát sinh, ta thấy phần sinh lý của ta quả là bất tịnh. Phần sinh lý đó cũng là động lực thúc đẩy ta đi tìm sự thỏa mãn dục lạc, do đó nên kinh gọi thân thể là nơi tích tụ của tội lỗi. Còn phần tâm lý? Vì không thấy được sự thật về vô thường, khổ không và vô ngã của sự vật cho nên tâm ta thường trở thành nạn nhân của tham vọng thù ghét; do tham vọng và thù ghét mà chúng ta tạo ra biết bao tội lỗi, cho nên kinh nói “tâm là nguồn suối phát sinh điều ác.” Thứ nhì là quán thọ thị Khổ. Người Ấn Độ xưa có quan niệm về tứ đại, cho rằng bản chất của sự vật là đất hay yếu tố rắn chắc, nước hay yếu tố lưu nhuận, lửa hay yếu tố nhiệt lượng, và gió hay yếu tố năng lực, gọi chung là tứ đại. Bậc giác ngộ thấy rằng vì sự vật là do tứ đại kết hợp, cho nên khi có sự điều hòa của tứ đại thì có sự an lạc, còn khi thiếu sự điều hòa ấy thì có

sự thống khổ. Vạn vật vì do tứ đại kết hợp, không phải là những cá thể tồn tại vĩnh cửu, cho nên vạn vật có tính cách hư huyền, trống rỗng. Vạn vật vì vô thường, nên khi bị ràng buộc vào vạn vật, người ta cũng bị sự vô thường làm cho đau khổ. Vạn vật vì trống rỗng cho nên khi bị ràng buộc vào vạn vật, người ta cũng bị sự trống rỗng làm cho đau khổ. Nhận thức được sự có mặt của khổ đau là khởi điểm của sự tu đạo. Đó là chân lý thứ nhất của Tứ Diệu Đế. Mất ý thức về sự có mặt của khổ đau, không quán niệm về tính cách khổ đau của vạn hữu thì dễ bị lôi kéo theo vật dục, làm tiêu mòn cuộc đời mình trong sự đuổi theo vật dục. Thấy được khổ đau mới có cơ hội tìm ra nguyên nhân của khổ đau để mà đối trị. Thứ ba là quán tâm vô thường hay bản chất vô thường của vạn hữu. Mọi vật trên thế gian này biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là “Nhất kỳ vô thường.” Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Thứ tư là quán Pháp Vô Ngã. Với hành giả, nên thấy được tính cách vô ngã của tự thân. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư nguy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử.

**Thứ Nhất Là Thân Niệm Xứ:** Còn gọi là Quán Thân Bất Tịnh. Quán và toàn chứng được thân này bất tịnh. Vì diên đảo mộng tưởng mà đa số chúng ta đều cho rằng thân này quý báu hơn hết. Nên thân này cần phải được ăn ngon mặc đẹp. Chính vì vậy mà chúng ta vật lộn với cuộc sống hằng ngày. Đời sống hằng ngày không còn là nơi an ổn nữa, mà trở thành đấu trường của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát,

đạo, dâm, vọng, ty hiềm, ganh ghét và vô minh. Từ đó ác nghiệp được từ từ kết tạo. Người tu chân thuần phải quán thân từ mắt, tai, mũi, lưỡi, miệng, hậu môn, vân vân đều là bất tịnh. Khi ngồi chúng ta nên quán tưởng thân này là bất tịnh, được bao phủ bởi một cái túi da như nhớt, bên trong như thịt, mỡ, xương, máu, đàm, và những chất thừa thải mà không một ai dám đụng tới. Thân này, nếu không được tắm rửa bằng nước thơm dầu thơm và xà bông thơm, thì chắc chắn không ai dám tới gần. Hơn nữa, thân này đang hoại diệt từng phút từng giây. Khi ta ngừng thở thì thân này là cái gì nếu không phải là cái thây ma? Ngày đầu thì thây ma bắt đầu đổi màu. Vài ngày sau đó thây thây ra mùi hôi thúi khó chịu. Lúc này, dù là thây của một nữ tú hay nam thanh lúc còn sanh thời, cũng không ai dám đến gần. Người tu Phật nên quán thân bất tịnh để đối trị với tham ái, ích kỷ, và kiêu ngạo, vân vân. Một khi ai trong chúng ta cũng đều hiểu rằng thân này đều giống nhau cho mọi loài thì chúng ta sẽ dễ thông hiểu, kham nhẫn và từ bi hơn với mình và với người. Sự phân biệt giữa người già, người phế tật, và các chủng tộc khác sẽ không còn nữa. Như trên ta thấy khi quán thân thì thân này là bất tịnh. Nó bị coi như là một cái túi da đựng đầy những rác rưởi dơ bẩn, và chẳng bao lâu thì nó cũng bị tan rã. Vì vậy chúng ta không nên luyến chấp vào thân này. Bản chất của thân tâm chúng ta là bất tịnh, chứ không đẹp mà cũng chẳng Thánh thiện. Theo quan điểm tâm sinh lý thì thân thể con người là bất tịnh. Điều này không có nghĩa tiêu cực hay bị quan. Khách quan mà nói về thân thể con người, nếu chúng ta xem xét cho kỹ thì sẽ thấy rằng sự kết thành của thân này từ tóc, máu, mủ, phân, nước tiểu, ruột, gan, bao tử, vân vân, là hang ổ của vi khuẩn, là những nơi mà bệnh tật chờ phát triển. Thật vậy, thân chúng ta bất tịnh và bị hoại diệt từng phút từng giây. Quán thân cấu uế bất tịnh, phủ nhận ý nghĩ về “tịnh.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thân trên thân, tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

**Thứ Nhì Là “Thọ Niệm Xứ”:** Còn gọi là Quán thọ thị khổ. Quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Quán rằng cảm thọ là đau khổ. Có ba loại cảm thọ là vui sướng, khổ đau và trung tính; tuy nhiên, Phật dạy mọi cảm thọ đều đau khổ vì chúng vô thường, ngắn ngủi, không nắm bắt được, và do đó chúng là không thật, ảo tưởng. Hơn nữa, khi chúng ta nhận của ai cái gì thì lẽ đương nhiên là chúng ta phải làm cái gì đó để đền trả lại. Rất có thể chúng ta phải trả giá cao hơn cho những gì mà

chúng ta đã nhận. Tuy nhiên, sự nhận về phần vật chất vẫn còn dễ nhận ra để dễ phòng hơn là sự cảm thọ tinh thần, vì cảm thọ là một hình thức thọ nhận mà phần đông chúng ta đều vướng bầy. Nó rất vi tế, nhưng hậu quả tàn phá của nó thật là khốc liệt. Thường thì chúng ta cảm thọ qua sáu căn. Thí dụ như khi nghe ai nói xấu mình điều gì thì mình lập tức nổi trận lôi đình. Thấy cái gì có lợi thì mình bèn ham muốn. Tham sân là hai thứ thống trị những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta mà chúng ta không tài nào kiểm soát chúng được nếu chúng ta không có tu. Quán thọ thị khổ dần dần giúp chúng ta kiểm soát được những cảm thọ cũng như thanh tịnh tâm của chúng ta, kết quả sẽ làm cho chúng ta có được an lạc và tự tại. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Theo Kinh Niệm Xứ, quán thọ quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phẫn chấn khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ? Nầy các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo khi cảm giác lạc thọ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc.” Mỗi khi có một cảm thọ đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ đau

khổ.” Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.” Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.” Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.” Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần.” Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.” Như vậy vị ấy sống quán niệm cảm thọ trên các nội thọ; hay sống quán niệm cảm thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán cảm thọ thể trên cả nội thọ lẫn ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các thọ. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ.” Tu Tập Thọ Niệm Xứ là quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

**Thứ Ba Là Tâm Niệm Xứ:** Còn gọi là Quán Tâm Vô Thường. Quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Quán thấy tâm ngắn ngủi vô thường. Nhiều người cho rằng tâm họ không thay đổi vì thế cho nên họ luôn chấp vào những gì họ nghĩ và tin rằng đó là chân lý. Rất có thể một số cũng thấy tâm mình luôn thay đổi, nhưng họ không chấp

nhận mà cứ lờ đi. Người tu Phật nên quán sát tâm thiện, tâm ác của ta đều là tướng sanh diệt vô thường không có thực thể. Tất cả các loại tâm sở tướng nó chợt có chợt không, chợt còn chợt mất thì làm gì có thật mà chấp là tâm mình. Trong khi ngồi thiền định, người ta sẽ có cơ hội nhận ra rằng tâm này cứ tiếp tục nhảy nhót còn nhanh hơn cả những hình ảnh trên màn ảnh xi nê. Cũng chính vì vậy mà thân không an vì phải luôn phản ứng theo những nhịp đập của dòng suy tưởng. Cũng chính vì vậy mà con người ta ít khi được tĩnh lặng và chiêm nghiệm được hạnh phúc thật sự. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm không phải là một thực thể của chính nó. Nó thay đổi từng giây. Chính vì thế mà Phật đã dạy rằng tâm của phàm phu như con vượn chuyền cây, như gió, như điện chớp hay như giọt sương mai trên đầu cỏ. Pháp quán này giúp cho hành giả thấy được mọi sự mọi vật đều thay đổi từ đó có khả năng dứt trừ được bệnh chấp tâm sở là thật của ta. Vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Tuy nhiên, chúng ta phải *quán Cái Tâm Nào?* Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi.” Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giạt, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bạn xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy hiểm. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm



hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dồn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.” Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Nầy các Tỳ Kheo, mọi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi

tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

**Thứ Tư Là Pháp Niệm Xứ:** Còn gọi là Quán pháp vô ngã. Quán và toàn chứng vạn pháp vô ngã. Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết

hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc. Hành giả tu thiền phải quán sát để thấy rằng chư pháp vô ngã và không có thực tướng. Mọi vật trên đời, vật chất hay tinh thần, đều tùy thuộc lẫn nhau để hoạt động hay sinh tồn. Chúng không tự hoạt động. Chúng không có tự tánh. Chúng không thể tự tồn tại được. Thân thể con người gồm hàng tỷ tế bào nương tựa vào nhau, một tế bào chết sẽ ảnh hưởng đến nhiều tế bào khác. Cũng như vậy, nhà cửa, xe cộ, đường xá, núi non, sông ngòi đều được kết hợp bởi nhiều thứ chứ không tự tồn. Do vậy, mọi vật trên đời này đều là sự kết hợp của nhiều vật khác. Chẳng hạn như nếu không có chất bổ dưỡng, nước, và không khí thì thân thể này chắc chắn sẽ ốm o gầy mòn và cuối cùng sẽ bị hoại diệt. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy rằng vạn pháp vô ngã, không, và vô thường. Hành giả nào thường quán pháp vô ngã thì những vị ấy sẽ trở nên khiêm nhường và đáng mến hơn. Thật vậy, vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẻ, nên vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán pháp trên các pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Theo Kinh Trung Bộ và Trường Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo! Bất cứ ai tu tập bốn niệm xứ này trong bảy năm, vị ấy có thể đạt được một trong hai quả này: A La Hán trong hiện tại, hoặc quả Bất Hoàn trong vị lai. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì bảy năm, nếu vị nào

tu tập bốn niệm xứ này trong 6 năm, 5 năm, 4 năm, 3 năm, 2 năm hay một năm thì cũng có thể đạt được một trong hai quả vừa nói trên. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì một năm, vị nào tu tập được tứ niệm xứ này trong 7 tháng, 6 tháng... hoặc nửa tháng, lại cũng có thể đạt được một trong hai quả vừa kể trên. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì nửa tháng. Nếu vị nào tu tập bốn niệm xứ này trong một tuần, cũng có thể mong đạt được một trong hai quả vừa kể trên. Đây là con đường độc nhất, này các Tỳ Kheo, để thanh tịnh hóa chúng sanh, để nhiếp phục sáu bi, để đoạn tận khổ ưu, để thành đạt chánh đạo, để chứng đắc Niết Bàn, đó là tu tập Tứ Niệm Xứ.”

***Wanting to Cultivate the Zen of  
the Highest Vehicle Practitioners Must  
Cultivate Four Kinds of Mindfulness***

Also called four meditations, or four objects on which memory or thought should dwell. Four types of Buddhist meditation for eradicating illusions and attaining enlightenment. In other words, for Buddhist practitioners, four foundations of Mindfulness are four wonderful paths that can help practitioners advance to the Buddhahood. In other words, four kinds of mindfulness are four basic subjects of Buddhist meditation: impermanence, suffering, no-self, and impurity. If we always remember and meditate on these four principles of reality, we will gradually be released from the round of birth and death (samsara). These are number one priority for practitioners who wants to practice Zen of the Highest Vehicle: Wanting to Cultivate the Zen of the Highest Vehicle Practitioners Must First Practice Four Kinds of Mindfulness. The first basic subject of Buddhist meditation is contemplation on impurity of the body. Impurity is the nature of our bodies and minds. Impurity means the absence of an immaculate state of being, one that is neither holy nor beautiful. From the psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic, but an objective perspective on human beings. If we examine the constituents of our bodies from the hair on our head to the blood, pus, phlegm, excrement, urine, the many bacteria dwelling in the intestines, and the many diseases present waiting for

the opportunity to develop, we can see clearly that our bodies are quite impure and subject to decay. Our bodies also create the motivation to pursue the satisfaction of our desires and passions. That is why the sutra regards the body as the place where misleads gather. Let us now consider our psychological state. Since we are unable to see the truth of impermanence, suffering, and the selfless nature of all things, our minds often become the victims of greed and hatred, and we act wrongly. So the sutra says, "The mind is the source of all confusion." The second basic subject of Buddhist meditation is contemplation suffering of sensation. The ancient people of India said that all things are composed of four elements: earth, water, fire, and air. Acknowledging this, Buddhas and Bodhisattvas understand that when there is a harmonious relationship among the four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Because all things are created by a combination of these elements, nothing can exist independently or permanently. All things are impermanent. Consequently, when we are caught up in the things of the world, we suffer from their impermanent nature. And since all things are empty, when we are caught up by things, we also suffer from their emptiness. Awareness of the existence of suffering leads us to begin to practice the way of realization. This is the first of the Four Noble Truths. When we lose awareness of and do not meditate on the existence of suffering in all things, we can easily be pushed around by passions and desires for worldly things, increasingly destroying our lives in the pursuit of these desires. Only by being aware of suffering can we find its cause, confront it directly, and eliminate it. The third basic subject of Buddhist meditation is contemplation on impermanence of the mind or the impermanent nature of all things. All things in this world, including human life, mountains, rivers, and political systems, are constantly changing from moment to moment. This is called impermanence in each moment. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. This destruction is called impermanence in each cycle. To see the impermanent nature of all things, we must examine this closely. Doing so will prevent us from being imprisoned by the things of this world. The fourth basic subject of Buddhist meditation is the contemplation of selflessness of things. For practitioners, they should see the nature of

our bodies are selfless. Buddhism teaches that human beings' bodies are composed of five aggregates, called skandhas in Sanskrit. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings' bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings' bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death.

***First, Meditation and Full Realization on the Body:*** Also called the contemplation of the impurity of the body. Due to illusions, most of us think that our body is more valuable than any thing else. So it needs be provided with better foods and expensive clothes. Therefore, the 'struggle for life' has come into play. Life is no longer a peaceful place, but a battle field with greed, hatred, envy, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying. Evil karma is gradually formed as a result. Earnest Buddhists should view the body (eye, ear, skin, hair, nose, tongue, mouth, anus, etc) is unclean (Quán thân bất tịnh) which covered with a bag of skin, inside are flesh, fat, bone, blood, mucus and waste matters of which no one wishes to touch. The body itself, if not being washed frequently with fragrant water and soap, no one wants to stay close to it. In addition, it is prone to decay minute after minute, second after second. If we stop breathing, what is the body called if not a corpse? During the first day, its color is changing. A few days later, it becomes bluish and produces offensive odor. At this time, even if that disintegrated body once was the most beautiful woman or a handsome man, no one wants to be close to it. Earnest Buddhist should always contemplate that the body is unclean.

This contemplation is designed to cure greed, attachment, selfishness, and arrogance. Also, when people realize that they are physically and biologically the same, they would easily understand, tolerate and compassionate among themselves and others. The discrimination against the aging, people with disabilities, and the other race would be diminished. As we see above, through contemplation we see that our body is not clean. It is viewed as a skinned bag containing dirty trash that will soon be disintegrated. Therefore, we must not become attached to it. The nature of our bodies and minds are impure which is neither holy nor beautiful. From psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic. Objectively speaking, if we examine the constituents of our bodies from the hair, blood, pus, excrement, urine, intestines, liver, and stomach, etc., they are dwelling places for many bacteria. Many diseases are awaiting for the opportunity to develop. In fact, our bodies are impure and subject to decay. The body as an abode of mindfulness. Contemplation of the impurity of the body, or to contemplate the body as impure. Mindfulness of the body as impure and utterly filthy (consider the body is impure). This negates the idea of "Purity.". Here a monk abides contemplating body as body, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

***Second, Meditation and Full Realization on the Evils of Sensations:*** Also called the contemplation of sensations is suffering. No matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. To view all the feelings are painful. There are three kinds of feelings: pleasures, pain and neutral ones; however, according to Buddha's teaching, all feelings are painful because they are impermanent, transcendent, ungraspable, and therefore, they are unreal, illusive and deceptive. (Quán thọ thị khổ). Furthermore, when you accept something from others, naturally, you have to do something else for them in return. It might cost you more than what you have accepted. However, we can easily refuse material things, but the hardest thing to escape is our own feelings. Feeling is a form of acceptance that most of us could easily be trapped. It is very subtle, but its effect is so destructible. We usually feel whatever conveyed to us by the six senses. For example, hearing someone bad-mouth on us, we feel angry at once. Seeing something profitable, we readily feel greedy. After all,

if we don't cultivate, greed and angry are two uncontrollable agents which dominate and overwhelm our daily activities. To contemplate all the feelings are painful will gradually assist us to keep the feelings under control as well as to purify our mind; and as a result, provide us the joy and peace. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding, consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of "Joy." Here a monk abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering. According to the Satipatthanasutta, contemplation of feelings or sensations means to be mindful of our feeling, including pleasant, unpleasant and indifferent or neutral. When experiencing a pleasant feeling we should know that it is a pleasant feeling because we are mindful of the feeling. The same with regard to all other feelings. We try to experience each feeling as it really is. Generally, we are depressed when we are experiencing unpleasant feelings and are elated by pleasant feelings. Contemplation of feelings or sensations will help us to experience all feelings with a detached outlook, with equanimity and avoid becoming a slave to sensations. Through the contemplation of feelings, we also learn to realize that there is only a feeling, a sensation. That feeling or sensation itself is not lasting and there is no permanent entity or "self" that feels. According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught "How, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating feelings as feelings? Here, when feeling a pleasant feeling, a Bhikkhu understands: 'I feel a pleasant feeling;' when feeling a painful feeling, he understands: 'I feel a painful feeling;' when feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: 'I feel a neither-painful-nor-pleasant feeling.'



When feeling a worldly pleasant feeling, he understands: ‘I feel a worldly pleasant feeling;’ when feeling an unworldly pleasant feeling, he understands: ‘I feel an unworldly pleasant feeling;’ when feeling a worldly painful feeling, he understands: ‘I feel a worldly painful feeling;’ when feeling an unworldly painful feeling, he understands: ‘I feel an unworldly painful feeling;’ when feeling a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling;’ when feeling an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling.’ In this way he abides contemplating feelings as feelings internally, or he abides contemplating feelings as feelings externally, or he abides contemplating feelings as feelings both internally and externally. Or else he abides contemplating in feelings their arising factors, or he abides contemplating in feelings their vanishing factors, or he abides contemplating in feelings both their arising and vanishing factors. Or else, mindfulness that ‘there is feeling’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings.” Cultivation on the Sensations means meditation and full realization on the evils of sensations, no matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding. Consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of “Joy.” Here a monk abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

*Third, Meditation and Full Realization on the Mind:* Also called the contemplation of evanescence or impermanence of mind and thoughts (contemplating the impermanence of the thought). To view the mind is transient or impermanent. Most people think that their mind is not changed; therefore, they attach to whatever they think. They believe that what they think reflects the truth. Probably some of them would discover that their mind is changing, but they refuse to accept it. Buddhist practitioners should always contemplate their wholesome and unwholesome minds, they are all subject to rising and destroying. They have no real entity. In sitting meditation, one will have the chance to recognize the facts that the mind keeps jumping in a fast speed as pictures on a movie screen. The body, therefore, always feels restless and eager to react on the thinking pulses. That is why people are rarely calm down or experiencing true happiness. Earnest Buddhists should always remember that the mind does not have any “real entity” to itself. It changes from second to second. That’s why the Buddha viewed the mind of an ordinary person is like a swinging monkey, the wind, lightning or a drop of morning dew. This contemplation helps the practitioners see that everything is changed so that the practitioners will have the ability to eliminate attachment to what they think. Impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human’s bodies and minds are in constant transformation. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging, consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of “Permanence.” Here a monk abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. However, on what mind do we have to contemplate? According to the Sikkhāsamuccaya Sutta, the Buddha taught: “Cultivator searches all around for this thought. But what thought? Is it the passionate, hateful or confused one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. In the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “For

thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on... Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: "Whence is the genesis of thought?" And it occurs to him that "where is an object, there thought arises." Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object that is just the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless, easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistractedness, that is on the other hand called mindfulness as to thought. In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation

of mind also helps us realize that the so-called “mind” is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called “ego” or “self.” According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is mind’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.”

*Fourth, Contemplation of Mental Objects:* “Contemplation of mind-objects” means meditation and full realization on the transiency selflessness of all elements (contemplating that all the dharmas are without their own nature). The contemplation of mental objects or mind contents means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation, it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in

us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments. Zen practitioners must contemplate to see that everything is without-self and has no real nature. Everything in the world, either physical or mental, is depend upon each other to function or survive. They are not free from one another or free to act on their own, on their own will. They do not have a "self." They are not capable of being self-existed. A human body is composed of billions of cells that depend on one another; one cell dies will effect so many other cells. Similarly, a house, a car, a road, a mountain, or a river all are compounded, not being self-existed. Everything, therefore, is a combination of other things. For instance, without nutritious foods, water, and fresh air, this body will certainly be reduced to a skeleton and eventually disintegrated. Thus the Buddha taught: "All existents are selfless, empty, and impermanent." Practitioners who always contemplate 'the dharma is without-self,' they should become more humble and likable. In fact, everything has no real nature, they are only a combination of the four elements, and each element is empty and without a self of itself, thus everything is without a self. Dharmas (real things and phenomena) as an abode of mindfulness, or mindfulness of dharmas as dependent, without self-entity, or to

contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. All phenomena lack self-nature. There is no such thing as an ego. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are composed and egoless—consider everything in the world as being a consequence of causes and conditions and that nothing remains unchanged forever). This negates the idea of “Personality.” Here a monk abides contemplating monf-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

According to Majjhima Nikaya and Digha Nikaya, the Buddha taught: “Bhiksus! Whoever should be able to develop these Four Foundations of mindfulness for seven years, one of these two fruits may be expected by him: ‘either Arahantship in this life or the state of Non-returning in the future. Bhiksus! Let alone 7 years. Should anyone be able to develop these Four Foundations of mindfulness for six years, five years, four years, three years, two years, one year... then one of the two above mentioned fruits may also be expected by him. Bhiksus! Let alone one year. Should anyone be able to develop these Four Foundations of mindfulness for seven months, six months... half a month, then one of the two above mentioned fruits may also be expected by him. Bhiksus! Let alone half a month. Should anyone be able to develop these Four Foundations of mindfulness for a week, then one of the two above mentioned fruits may also be expected by him. This is the only way, Bhiksus, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of suffering and grief, for winning the right path, for realizing Nirvana, namely, the Four Foundations of mindfulness.”

***Chương Bảy Mười Một***  
***Chapter Seventy-One***

***Muốn Tu Tập Thiền Tối Thượng Thừa***  
***Hành Giả Phải Thấy Được Mặt Mũi Của Thực Tại***

Thực tại là tinh túy hay bản thể của điều gì hay trạng thái thực. Theo triết học Trung Quán, thực tại là bất nhị. Nếu giải lý một cách thích đáng thì bản chất hữu hạn của các thực thể biểu lộ vô hạn định không những như là cơ sở của chúng mà còn là Thực Tại Tối Hậu của chính những thực thể hữu hạn. Thật ra, vật bị nhân duyên hạn định và vật phi nhân duyên hạn định không phân biệt thành hai thứ, vì tất cả mọi thứ nếu được phân tích và tìm về nguồn cội đều phải đi vào pháp giới. Sự phân biệt ở đây, nếu có, chỉ là tương đối chứ không phải là tuyệt đối. Chính vì thế mà Ngài Long Thọ đã nói: “Cái được xem là cõi trần thế hay thế gian từ một quan điểm, thì cũng chính là cõi Niết Bàn khi được nhìn từ một quan điểm khác.” Theo Thiền sư Đạo Nguyên (Nhật), chúng ta phải có thái độ tu tập tinh chuyên trong mọi hoàn cảnh mà ta gặp. Nếu ta rơi vào địa ngục, ta cứ đi qua địa ngục; đây là thái độ quan trọng cần phải có trong cuộc sống hằng ngày. Khi ta gặp bất hạnh ta cứ vượt qua nó một cách thành thực. Cứ ngồi trong thực tại của cuộc sống, nhìn thiên đàng địa ngục, khổ vui, sống chết với con mắt giống nhau.

Tu tập thiền quán giúp cho tâm của chúng ta không còn quá bận bịu với ngoại vật, và khiến cho chúng ta tận hưởng sự thanh tịnh thật sự từ bên trong, và từ đó chúng ta có thể hiểu được luật chi phối vạn hữu. Trong Phật giáo, chữ ‘Pháp’ có nghĩa là luật hay con đường của vạn hữu, hay sự biến chuyển của mọi hiện tượng. Pháp cũng có nghĩa là những yếu tố vật lý và tâm lý tạo nên con người; mọi yếu tố trong tâm như ý nghĩ, cái nhìn, tình cảm, tâm thức; và những yếu tố tạo nên vật chất, vân vân. Người tu tập thiền định trong Phật giáo chỉ có nhiệm vụ là tìm hiểu những pháp vừa nói trên trong thân và tâm của mình, ý thức được từng yếu tố, cũng như hiểu được luật biến chuyển và sự liên hệ của chúng. Người tu tập chân thuần là phải kinh nghiệm được thể chân thật của những thứ này từng giây từng phút. Thiền không phải chỉ

là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí.

Thiền là làm cho tất cả dục vọng tiêu trừ, từ đó tâm có thể quay về tâm bản lai. Tâm bản lai là trước khi suy nghĩ. Đang khởi sanh suy nghĩ, liền có đối nghịch. Trước suy nghĩ không có đối nghịch. Đây mới đích thực là tuyệt đối, không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra, lập tức chúng ta sai liền. Vì vậy, trước khi suy nghĩ là tâm sáng suốt. Tâm sáng suốt không trong không ngoài. Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả sự vật trên đời đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả tướng chẳng phải tướng, liền thấy Như Lai.” Vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của bất cứ thứ gì, tức là chúng ta không thể nào thấu rõ chân lý. Nhưng tâm bản lai là tâm gì? Theo Phật giáo, tâm bản lai là tâm ‘không’, là tâm bị dính chặt và không thể bị lay chuyển. Nó giống như cố gắng xuyên thủng một bức tường thép hoặc cố leo lên một ngọn núi bạc. Tất cả mọi vọng tưởng đều bị đoạn diệt. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn, “tất cả mọi sự thành hình đều vô thường; là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt không còn, thì tịch diệt là vui.” Có nghĩa là khi không có sự sanh diệt trong tâm chúng ta, thì cái tâm đó là vui sướng hạnh phúc. Đây là cái tâm không suy tưởng.

Lục Tổ Huệ Năng nói: “Bổn lai vô nhất vật.” Khi sanh và diệt cả hai đều dứt bật rồi, thì cảnh giới tĩnh lặng này là chân hạnh phúc. Nhưng kỳ thật, không có sự tĩnh lặng và không có chân hạnh phúc. Nếu chúng ta thấy tất cả hình tướng chẳng phải hình tướng, tức thấy thể tánh mọi hiện tượng sự vật. Nhưng kỳ thật, không có thể tánh và hiện tượng sự vật. Sắc tức là không, không tức là sắc. Nhưng kỳ thật, không sắc không không. Chúng ta có thể thấy được màu sắc không? Chúng ta có thể nghe âm thanh không? Chúng ta có thể xúc chạm không? Đây là sắc hay đây là không? Nếu chúng ta chỉ ói một chữ là đã sai. Và nếu chúng ta không nói gì cả chúng ta cũng sai luôn. Vậy thì chúng ta phải làm sao? Sanh diệt, buông nó xuống! Vô thường,



buông nó xuống! Sắc không, buông nó xuống! Thế là đủ lắm cho một đời hành thiền! Xuân đến tuyết tan, sanh diệt chỉ là như thế. Gió đông thổi, kéo mây mưa ở hướng tây; vô thường và thường chỉ là như thế. Khi chúng ta bật đèn lên, cả phòng trở nên sáng sủa. Toàn bộ chân lý là như thế. Sắc là sắc, không là không.

Theo Phật giáo, mục đích của thiền quán là để thấy được mặt mũi của thực tại, thực tại này chính là tâm của đối tượng nhận thức của tâm. Khi chúng ta nói tâm và cảnh, lập tức chúng ta bị kẹt ngay vào vũ trụ về khái niệm nhị nguyên. Nếu chúng ta dùng chữ tâm và đối tượng của tâm, chúng ta có thể tránh được những thiệt hại gây nên bởi lưỡi kiếm của phân biệt nhị nguyên. Tác dụng của thiền quán cũng giống như lửa dưới cái nồi đang nấu, hay những tia nắng mặt trời đang chiếu rọi trên tuyết, hay hơi ấm của con gà mái đang ấp trứng. Trong cả ba trường hợp, không có nỗ lực phân tích hay suy diễn mà chỉ có công phu tập trung bền bỉ. Chúng ta chỉ có thể làm cho thực tại hiển lộ, chứ chúng ta không thể nào diễn tả được thực tại bằng toán học, bằng hình học, triết học hay bất cứ hình thức tri thức nào của chúng ta. Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ lời Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả mọi sự vật trên đời là không thật. Nếu thấy tất cả hình tướng không phải hình tướng, là thấy được thực tánh của vạn hữu.” Vì vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của sự vật, chúng ta không thấu rõ được chân lý. Hay nói cách khác, chúng ta không thể nào thấy rõ được mặt mũi của thực tại. Thật vậy, mọi sự vật trên đời là không thật và hình tướng không phải hình tướng, tất cả đều từ tánh thấy biết mà ra. Nếu thấy được như vậy là chúng ta thấy được thực tánh của vạn hữu. Nói tóm lại, thấy được mặt mũi thực tại chính là một trong những điều kiện tiên quyết cho hành giả tu tập Tối Thượng Thừa Thiền. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tu tập Thiền là tu tập để đạt được một thực tại tối hậu; nó không liên quan gì đến bất cứ biện chứng pháp tinh vi hay suy nghĩ trừu tượng nào cả. Nó cầm lên tách trà đặt ngay trước mặt bạn, đưa ra trước mặt bạn và nói rằng: "Tôi đã cầm cái tách, mà cũng như không cầm nó." Thiền không bàn về những thứ xa xăm như Thượng đế hay linh hồn. Trong Thiền, người ta không bàn về cái vô hạn hay đời sống sau khi chết. Trong Thiền, khi tay cầm một cái tách đầy trà, người ta chỉ biết cái thực tế tối hậu ngay lúc bấy giờ là uống và thưởng thức cái hương vị tuyệt vời của trà, thế thôi! Đây chỉ là một trong những thứ bình thường nhất quanh chúng ta, nhưng nó lại phớt

bày ra tất cả những bí mật mà chúng ta gặp phải trong đời sống. Ngay vào lúc đó, chúng ta chỉ cần uống cạn hết trà trong tách, và không cần gì thêm nữa. Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng Thiền chính là mở ra con đường để nhận ra thực tướng của chư pháp. Khi chúng ta nhận thức được đóa hoa nhỏ qua khe hở bức tường, cũng chính là nhận thức được muôn hình vạn trạng của vũ trụ. Thiền quan niệm rằng tách trà hay bát cứ việc gì tầm thường nhất cũng đều là chìa khóa mở ra cánh cửa bí hiểm của thế giới. Như vậy, chúng ta thấy được một điều là ngay lúc Thiền phải nắm lấy những vấn đề cực kỳ nan giải hiểm hóc của triết học, cuộc sống của chúng ta vẫn tràn trề và thoải mái như thế đó!

***Wanting to Cultivate the Zen of the Highest Vehicle  
Practitioners Must See the True Face of Reality***

Reality is the essence or substance of anything or real state, or reality. According to the Madhayamaka philosophy, Reality is non-dual. The essential conditionedness of entities, when properly understood, reveals the unconditioned as not only as their ground but also as the ultimate reality of the conditioned entities themselves. In fact, the conditioned and the unconditioned are not two, not separate, for all things mentally analyzed and tracked to their source are seen to enter the Dharmadhatu or Anutpadadharma. This is only a relative distinction, not an absolute division. That is why Nagarjuna says: "What from one point of view is samsara is from another point of view Nirvana itself." According to Zen Master Dogen, our attitude should be one diligent practice in every situation that we encounter. If we fall into hell, we just go through hell; this is the most important attitude to have in daily life. When we encounter unhappiness, we work through it with sincerity. Just sit in the reality of life, seeing heaven and hell, misery and joy, life and death all with the same eye.

To practice meditation helps us free our mind from the excessive occupation with outward things and let us enjoy the true rest and quiet that comes from within, and therefore, we can understand the law that governs everything. In Buddhism, 'Dharma' means the law, the way things are, or the process of all phenomena. Dharma also means psychic and physical elements which comprise all beings; the elements

of minds such as thoughts, visions, emotions, consciousness; and the elements of matter, and so on. The responsibilities of a Zen practitioner is only to explore these 'dharma's' within us, to be aware of each of them, as well as understand the law governing their process and relationship. A devout Zen practitioner should experience in every moment the truth of our nature. Meditation is not only a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is called 'ignorance' and the new one 'enlightenment.' It is evident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can play any part in meditation.

Meditation is letting go of all desires, so that the mind can return to its original status. Original mind is before thinking. After thinking, there are opposites. Before thinking, there are no opposites. This is exactly the absolute, where there are no words or speech. If we open our mouth, we are immediately wrong. So before thinking is clear mind. In clear mind there is no inside and no outside. The Buddha taught in the Diamond Sutra: "All things that appear in the world are transient. If we view all appearances as non-appearance, then we will see the true nature of everything." So if we are attached to the form of anything, we don't understand the truth. But, what is the original mind? According to Buddhism, original mind is the 'No' mind, the mind that is stuck and cannot budge. It is like trying to break through a steel wall or trying to climb a silver mountain. All thinking is cut off. According to the Mahaparinirvana Sutra, "all formations are impermanent; this is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss." This means that when there is no appearance or disappearance in our mind, that mind is bliss. This is a mind devoid of all thinking.

The Sixth Patriarch said: "Originally there is nothing at all." When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss. But there is no stillness and no bliss. If we view all appearance as nonappearance, then we will see true nature of all things. But there is

no true nature and no things. Form is emptiness, emptiness is form. But there is no emptiness and no form. Can we see colors? Can we hear sounds? Can we touch things? Is this form or is it emptiness? If we say even one word, we are wrong. And if we say nothing, we are wrong too. So, what can we do? Appearing and disappearing, put it down! Impermanence and permanence, put it down! Form and emptiness, put it down! That is enough for our whole life of meditation! Spring comes and the snow melts: appearing and disappearing are just like this. The east wind blows the rainclouds west: impermanence and permanence are just like this. When we turn on the lamp, the whole room becomes bright: all truth is just like this. Form is form, emptiness is emptiness.

According to Buddhist teachings, the aim of this practice is to see the true face of reality, which is mind and mind-object. When we speak of mind and of the outside world, we immediately are caught in a dualistic conception of the universe. If we use the words mind and mind-object, we can avoid the damage done by the sword of conceptualized discrimination. The effect of meditation is like the fire under the pot, the sun's rays on the snow, and the hen's warmth on her eggs. In these three cases, there is no attempt at reasoning or analysis, just patient and continuous concentration. We can allow the truth to appear, but we cannot describe it using math, geometry, philosophy, or any other image of our intellect. Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings in the Diamond Sutra: "All things that appear in the world are transient. If you view all appearances as non-appearance, then you will see the true nature of everything." So if we are attached to the form of anything, we don't understand the truth. Or speaking in another way, we cannot see the true face of reality. In fact, all things that appear in the world are transient and all appearances are non-appearance; all things come from the seeing. If we can view all things in this way, then we see the true nature of everything. In short, to see the true face of reality is one of the priorities for practitioners who wants to practice Zen of the Highest Vehicle. Buddhist practitioners should always remember that Zen practice is to achieve an ultimate reality, it has nothing to do with abstractions or with subtleties of dialectics. It seizes the cup of tea placing in front of you, and holding it forth, makes the bold declaration, "I hold a cup, and yet I hold it not." No reference is made to far-away

things such as God or soul. In Zen, there is no talk about the infinite or a life after death. In Zen, when holding a cup full of tea in our hands, we only care about the pre-eminent practicality right now is to drink and to enjoy the wonderful taste of tea, that is it! This is only one of the most ordinary things to see about us, but it opens all the secrets we encounter in life. At that time, we just drink up the tea in the cup, and nothing more is wanted. Zen practitioners should remember that Zen means clearing up a new approach to the reality of things. When a humble flower in the crannied wall is understood, the whole universe and all things in it and out of it are understood. In Zen the cup of tea or any most ordinary thing is the key to the whole riddle. How fresh and full of life it is the way Zen holds in with extremely difficult questions of philosophy!



***Chương Bảy Mươi Hai***  
***Chapter Seventy-Two***

***Pháp Vô Niệm***  
***Trong Thiền Đốn Ngộ***

Trong Thiền Đốn Ngộ, Vô Niệm là ý niệm có liên hệ chặt chẽ với “vô tâm.” Đây là trạng thái tỉnh thức trong đó hành giả không còn vướng mắc vào tư tưởng và không còn ham muốn thứ gì nữa. Theo nhà Thiền, vướng mắc vào một niệm có nghĩa là vướng mắc vào một chuỗi dài các niệm, và đó là tình trạng bị trói buộc. Khi hành giả cắt đứt sự vướng mắc vào tư tưởng, dòng tâm thức sẽ trôi chảy một cách tự tại, không cho phép niệm nầy mà cũng không từ bỏ niệm kia. Theo Lục Tổ Đàm Kinh, vô niệm là không suy nghĩ dù chỉ nghĩ tới việc không suy nghĩ cũng không có. Khi Lục Tổ giải thích ý nghĩa nầy, ngài muốn nói, niệm không phải là vấn đề, nhưng vấn đề ở đây là hành giả bị vướng mắc vào nó. Sự chấp trước được căn cứ vào khái niệm sai lầm rằng ý niệm về một vật là chính vật đó, nhưng khi hành giả nhận chân ra rằng những gì mà người ta muốn chỉ là những biến cố trong tâm tưởng, đến rồi qua đi, thì tự nhiên sự chấp trước sẽ biến mất. Theo Lục Tổ Huệ Năng, Vô niệm là cái tên chẳng những chỉ cho cứu cánh thực tại, mà còn chỉ cho trạng thái ý thức trong đó cái cứu cánh tự nó có mặt. Chừng nào mà cái ý thức cá biệt của chúng ta còn bị phân ly với thực tại ở phía sau, chừng đó những nỗ lực của nó vẫn là tập trung vào cái ngã một cách có ý thức hay không có ý thức, và kết quả là một cảm giác cô đơn và đau khổ. Ý thức phải được liên hệ với vô thức, nếu nó không là vô thức; còn nếu như nó là vô thức, sự liên hệ phải được thể hiện, và sự thể hiện này được biết như là trạng thái Vô Niệm. Thiện hữu tri thức, một lần có ngộ là biết ngay Phật tánh là gì. Một khi ánh sáng của trí tuệ soi thấu vào bản địa của ý thức, nó chiếu sáng cả trong lẫn ngoài; mọi thứ đều trở thành trong suốt, và hành giả nhận biết được bản tâm của chính mình. Nhận biết bản tâm của chính mình là giải thoát. Khi chứng được giải thoát, là chứng được Bát Nhã Tam Muội. Chứng được Bát Nhã Tam Muội tức là Vô Niệm. Vô niệm là gì? Vô niệm là thấy chư pháp như thị mà không chấp trước vào pháp nào;

hiện diện khắp mọi nơi mà không chấp trước vào nơi nào; tự tánh mãi mãi thanh tịnh; Vô niệm khiến cho sáu tên giặc cảm giác chạy ra khỏi sáu cửa để vào trong sáu trần, nhưng không nhiễm, không lìa, mà đi đến tự do tự tại. Đây là chứng nghiệm Bát Nhã Tam Muội, tự làm chủ lấy mình, tự tại giải thoát, đó là Vô Niệm. Ai ngộ pháp Vô Niệm thì có sự hiểu biết thấu suốt vạn pháp. Ai ngộ pháp Vô Niệm thì thấy được cảnh giới của chư Phật. Ai hiểu được giáo thuyết đốn ngộ về pháp Vô Niệm là đi đến quả vị Phật.

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm II, Lục Tổ Huệ Năng dạy: Nay thiện tri thức, người ngộ được pháp vô niệm thì muôn pháp đều không, người ngộ được pháp vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật, người ngộ được pháp vô niệm thì đến địa vị Phật. Theo Lục Tổ Huệ Năng, đắc đạo không quan hệ gì đến sự vận hành liên tục từ sai lầm đến chân lý, hay từ vô minh đến giác ngộ. Ngày nay hầu hết các thiền sư đều đồng ý với tổ và khẳng định rằng chẳng có sự giác ngộ nào có thể được người ta tuyên bố cả. Nếu bạn nói rằng bạn đã sở đắc cái gì đó, đó là bằng chứng chắc chắn nhất là bạn đã đi sai đường. Do đó, không là có, im lặng là sấm sét, vô minh là giác ngộ; những vị Thánh Tăng của thanh tịnh đạo vào hỏa ngục trong khi các Tỳ Kheo pháp giới đi vào Niết Bàn; thanh tẩy có nghĩa là tích lũy bụi trần (vì nếu không có tích lũy bụi trần là không có thanh tẩy); tất cả những từ ngữ khẳng định nghịch lý này và đầy dẫy trong văn học nhà Thiền đều nói lên tánh phủ nhận sự vận hành liên tục từ phân biệt đến vô phân biệt, từ trạng thái nhiễm ái đến không nhiễm ái, vân vân. Quan niệm về sự vận hành liên tục không phù hợp với các sự kiện, trước hết bởi vì quá trình vận hành này dừng lại nơi cái gương vẫn sáng rạng từ vô thủy, không cố vượt ra và tiếp tục vô hạn định, kế thứ, bởi vì bản tánh thanh tịnh của gương chịu đựng sự ô nhiễm, nghĩa là một vật thể này phát sinh ra một vật thể khác, hoàn toàn trái ngược nhau. Hãy nghĩ đến sự vật theo cách khác: cần có sự phủ định tuyệt đối, nhưng có còn có thể hay không khi quá trình vẫn liên tục? Đó là lý do tại sao Lục Tổ Huệ Năng khẳng khái chống lại quan niệm ấp ủ của đối thủ của Ngài là Thần Tú. Ngài không bám chặt giáo lý về tính liên tục của Tiệm Giáo của Thần Tú. Ngược lại, Huệ Năng là tay vô địch của Đốn Giáo. Theo tông này thì sự vận hành từ mê đến ngộ là ngay lập tức chứ không từ từ, gián đoạn chứ không liên tục. Khi nói rằng quá trình ngộ là lập tức có nghĩa là nó nhảy vọt, theo luận lý học và tâm lý học trong kinh nghiệm Phật



giáo. Cái nhảy vọt theo lý luận học chủ yếu ở chỗ quá trình lý luận bình thường dừng lại ngay tức khắc, đến độ được xem là phi lý này lại trở thành hoàn toàn tự nhiên, trong khi cái nhảy vọt theo tâm lý cốt yếu ở chỗ các giới hạn của ý thức bị vượt qua, và người ta phóng vào Vô thức, và cuối cùng chẳng phải là không ý thức. Quá trình này gián đoạn, lập tức và không thể tính toán được, đó là “Thấy được tự tánh.”

Nếu biết được tự tánh mình, một khi ngộ được thì tức khắc đạt Đạo và đến ngay đất Phật. Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Này các thiện hữu tri thức, khi tôi còn ở chỗ của ngũ tổ Hoằng Nhãn, một hôm tôi chỉ nghe một câu mà ngộ được, bèn thấy ngay bốn tánh chân như của mình. Đây là lý do mà tôi muốn thấy giáo pháp ấy lưu hành cùng khắp, khiến cho những người học đạo ngộ ngay Bồ Đề, mỗi người tự quán tâm mình, để tự thấy được bốn tánh của mình. Chư Phật ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai và tất cả kinh điển trong 12 bộ kinh, trong tự tánh mỗi người vốn đã có đủ... Trong tự tâm mình đã có sẵn tri thức để tự ngộ. nếu mình tự dấy lên ý nghĩ tà vạy mê muội; thì không có một thiện tri thức bên ngoài nào có thể dạy bảo hay giúp đỡ được chúng ta. Nhưng nếu tự khởi lên được sự quán chiếu bằng phương tiện chân chánh của trí Bát Nhã, thì mọi vọng niệm đều tiêu tan trong chốc lát. Nếu biết được tự tánh mình, một khi ngộ được thì tức khắc đến ngay đất Phật. Này các thiện tri thức, khi có sự quán chiếu của trí huệ thì trong và ngoài trở thành hoàn toàn trong sáng và biết rõ bốn tâm. Nếu biết rõ bốn tâm thì đó là gì nếu không là giải thoát? Nếu được giải thoát rồi, tức đó là Bát Nhã Tam Muội, và khi Bát Nhã Tam Muội đã được hiểu rõ thì đó là trạng thái của “Vô Niệm.”

Thần Hội là một trong những đại đệ tử của Lục Tổ Huệ Năng, và chính trường phái của ngài hưng thịnh sau khi vị thầy thị tịch, vì ngài đã mạnh dạn dựng lên tiêu chuẩn của “đốn giáo” đối nghịch lại với “tiệm giáo” của Thần Tú, một đối thủ của thầy ngài là Huệ Năng. Sau khi Lục Tổ Huệ Năng thị tịch, Thiền sư Thần Hội tiếp tục nhấn mạnh đến giáo pháp Vô Niệm. Một hôm, Trương Viễn Công hỏi: “Đại sư thường nói về pháp vô niệm, khuyên mọi người hãy tu tập theo đó. Vậy thì cái vô niệm đó là hữu hay là vô?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Vô niệm không phải là hữu, cũng không phải là vô.” Trương Viễn Công hỏi: “Tại sao không thể diễn tả được là hữu hay là vô?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Khi nói là hữu, đây không nói theo nghĩa thế gian thường nói. Khi nói vô, cũng không nói theo nghĩa thế gian thường nói. Vì vậy

không thể nói vô niệm là hữu hay vô.” Trương Viễn Công hỏi: “Vậy đại sư gọi nó là vật gì?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Không thể dùng từ 'vật' ở đây được.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu vậy thì phải nói là gì?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Không thể có chỉ định nào cả. Vì vậy nên nói là Vô Niệm. Nó vượt ra ngoài sự miêu tả. Lý do nó được nói ở đây là vì có những câu hỏi được đặt ra về nó. Nếu không đặt lên câu hỏi nào thì sẽ không có nói năng gì cả. Thí dụ như khi một tấm kính không có thứ gì trước nó thì không có ảnh tượng trong nó. Bây giờ có thể nhận thấy ảnh tượng là bởi vì nó đứng trước vật. Vì vậy mà có những ảnh tượng ở đó.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu tấm kính không có vật gì trước nó, vậy nó có chiếu sáng hay không?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Lão Tăng vừa mới nói về những vật chiếu sáng của nó, nhưng đâu có đứng trước vật hay không, tấm kính luôn luôn chiếu sáng.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu nó không có hình tượng, không thể diễn tả được theo bất cứ nghĩa nào, vì nó vượt hẳn ngoài hữu và vô, nhưng nếu nó chiếu sáng, thì nó chiếu cái gì?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Khi nói tấm kính có chiếu sáng, là vì tự tánh của nó có phẩm chất sáng này. Khi Tâm của chúng sanh thanh sạch, thì ánh sáng vĩ đại của trí tuệ sẽ chiếu sáng khắp cả thế gian.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu đúng là như vậy, thì khi nào có thể có được?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Chỉ khi nào nhìn thấy cái 'vô'.” Trương Viễn Công hỏi: “Có phải 'Vô' là thứ không để thấy?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Đâu có hành động thấy, cái được thấy không thể được chỉ định là 'vật' gì.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu không thể nói là 'vật' gì, vậy cái thấy là gì?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Thấy chỗ không có 'vật' gì, đây là cái thấy chân thật, đây là cái thấy vĩnh viễn.” Trương Viễn Công hỏi: “Vô niệm nghĩa là gì?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Không nghĩ đến hữu và vô, không nghĩ thiện ác, không nghĩ hạn định và vô hạn định, không nghĩ đo lường, không nghĩ giác ngộ, không đặt tư tưởng nơi Bồ Đề, không nghĩ Niết Bàn, không đặt tư tưởng nơi Niết Bàn, đây là chứng đạt Vô Niệm.” Về sau này, theo thiền sư Huệ Hải Đại Châu trong Đốn Ngộ Yếu Môn Luận, trong vô niệm có chánh niệm chứ không có tà niệm. Và chánh niệm là niệm Bồ Đề, là giác ngộ. Tuy nhiên, Bồ đề không thể chứng đắc vì Bồ đề chỉ là giả danh, và không có (thực tại cá biệt tương ứng làm đối tượng) chứng đạt. Trong quá khứ chưa từng có ai chứng đạt, trong vị lai không hề có người chứng đạt; vì nó là cái vượt ngoài tính cách chứng đạt. Như thế không có gì để niệm, ngoại trừ chính Vô Niệm. Đây gọi là niệm chân

chánh. Bồ đề không có nghĩa là có một tư tưởng gì về một vật nào đó, nghĩa là không bận tâm đến cái gì cả. Không bận tâm đến cái chi hết tức là Vô Niệm trong mọi trường hợp. Khi đã hiểu như vậy, chúng ta đạt được Vô Niệm, và khi chứng đạt Vô Niệm, tức là đã giải thoát."

***Free From Thought  
in the Sudden-Enlightened Zen***

In the Sudden-Enlightened Zen, Free from thought or No thought (no-consciousness or thoughtlessness) is closely related to "no mind." It is a state of awareness in which one is no longer attached to some thoughts and averse (không muốn) to others. Attachments to one thought is said to lead to attachment of a series of thoughts, and this situation is the state of bondage, according to Ch'an. When one cuts off attachment to thoughts, the mind flows freely, not privileging some thoughts and rejecting others. According to Hui-Neng's Platform Sutra, "No thought is not thinking even when involved in thought." As he explains this idea, thought per se is not the issue, but rather whether or not one is attached to it. Attachment is based on the mistaken notion that the concept of a thing is the thing itself, but when one realizes that the things one desires are only fleeing mental events, attachment vanishes. According to the Sixth Patriarch Hui Neng, free from thought or the Unconscious is the name not only for ultimate reality but for the state of consciousness in which the ultimate presents itself. As long as our individual consciousness remains severed from Reality which is at its back, its strivings are ego-centered consciously or unconsciously, and the outcome is a feeling of loneliness and pain. Consciousness must be made somehow to relate to the Unconscious, if it is not; and if it is, the relation must be realized, and this realization is known as the state of thoughtlessness. Good friends, to have an insight for once is to know what Buddhahood means. When the light of Prajna penetrates the ground nature of consciousness, it illuminates inside and outside; everything grows transparent, and one recognizes one's own inmost mind. To recognize the inmost mind is emancipation. When emancipation is attained, Prajna Samadhi obtains. To realize Prajna-Samadhi means to have the Unconscious. What is the Unconscious? It

is to see all things as they are and not to become attached to anything; it is to be present in all places and yet not to become attached to anywhere; it is to remain for ever in the purity of self-nature; it is to let the six sense-robbers run out of the six sense-gates into the world of the six sense-objects, and yet not to become defiled therein, nor to get away therefrom; it is but to retain perfect freedom in going and coming. This is to realize Prajna-Samadhi, to be master of oneself, to become emancipated, and is known as living the Unconscious. He who understands the teaching of the Unconscious has a most thoroughgoing knowledge of all things. He who understands the teaching of the Unconscious sees into the spiritual realm of all Buddhahood. He who understands the 'abrupt' teaching of the Unconscious reaches the stage of Buddhahood.

According to the Jewel Platform Sutra, the Sixth Patriarch Hui-Neng taught: Good Knowing Advisors, one who awakens to the no-thought dharma completely penetrates the ten thousand dharmas; one who awakens to the no-thought dharma sees all Buddha realms; one who awakens to the no-thought dharma arrives at the Buddha position. According to the Sixth Patriarch Hui-Neng, the attainment of the Tao does not involve a continuous movement from error to truth, or from ignorance to enlightenment. Nowadays, all Zen masters agree with the patriarch and proclaim that there is no enlightenment whatever which you can claim to have attained. If you say you have attained something, this is the surest proof that you have gone astray. Therefore, not to have is to have; silence is thunder; ignorance is enlightenment; the holy disciples of the purity-path go to hell while the precept-violating Bhikshus attain Nirvana; the wiping-off means dirt-accumulating; all these paradoxical sayings, and Zen literature is filled with them, are no more than so many negations of the continuous movement from discrimination to non-discrimination, from affectability to non-affectability, and so on, and so on... The idea of continuous movement fails to account for the facts, first, that the moving process stops at the originally bright mirror, and makes no further attempt to go on indefinitely, and secondly, that the pure nature of the mirror suffers itself to be defiled, i.e. that from one object comes another object absolutely contradicting it. To put this another way: absolute negation is needed, but can it be possible when the process is continuous? Here

is the reason why Hui-Neng persistently opposes the view cherished by his opponents. He does not espouse the doctrine of continuity which is the Gradual School of Shen-Hsiu. All those who hold the view of a continuous movement belong to the latter. Hui-Neng, on the other hand, is the champion of the Abrupt School. According to this school the movement from ignorance to enlightenment is abrupt and not gradual, discrete and not continuous. That the process of enlightenment is abrupt means that there is a leap, logical and psychological, in the Buddhist experience. The logical leap is that the ordinary process of reasoning stops short, and what has been considered irrational is perceived to be perfectly natural, while the psychological leap is that the borders of consciousness are overstepped and one is plunged into the Unconscious which is not, after all, unconscious. This process is discrete, abrupt, and altogether beyond calculation; this is "Seeing into one's Self-nature."

If one's self-nature is understood, one 'satori' is enough to make one attain the Way and rise to a state of Buddhahood. In the Platform Sutra, Hui Neng said: "Oh friends, while under Hung-Jen Master I had a satori by just once listening to his words, and abruptly saw into the original nature of Suchness. This is the reason why I wish to see this teaching propagated, so that seekers of the truth may also be abruptly have an insight into Bodhi, see each by himself what his mind is, what original nature is... All the Buddhas of the past, present, and future, and all the Sutras belonging to the twelve divisions are in the self-nature of each individual, where they were from the first... There is within oneself that which knows, and thereby one has "satori." If there rises an erroneous thought, falsehood and perversions obtain; and no outsiders, however wise, are able to instruct such people, who are, indeed, beyond help. But if there takes place an illumination by means of genuine Prajna, all falsehood vanish in an instant. If one's self-nature is understood, one 'satori' is enough to make one rise to a state of Buddhahood. Oh friends, when there is a Prajna illumination, the inside as well as the outside becomes thoroughly translucent, and a man knows by himself what his original mind is, which is no more than emancipation. When emancipation is obtained, it is the Prajna-samadhi, and when this Prajna-samadhi is understood, there is realized a state of "thoughtlessness."

Shen Hui was one of the great disciples of the Sixth Patriarch Hui Neng, and it was his school that flourished most immediately after the death of the master, for he bravely erected the standard of the “abrupt school” against the “gradual school” of Shen Hsiu, the rival of Hui Neng. After the death of Hui Neng, Zen master Shen Hui also continued to emphasize the teaching on the Unconscious. One day, Chang Yen Kung (686-760) asked Shen Hui: “Master usually speaks of the Unconscious, advising people to discipline themselves in it. Is this Unconscious to be regarded as existent or non-existent?” Zen master Shen Hui answered: “The Unconscious is not describable as either existent or non-existent.” Chang Yen Kung asked: “Why is it not describable as either existent or non-existent?” Shen Hui answered: “When it is said to be existent, this is not the sense which people of the world give to it. When it is said to be non-existent, it is not the sense which people of the world give to it. For this reason, the Unconscious is not to be considered either existent or non-existent.” Chang Yen Kung asked: “What kind of thing do you call it, then?” Shen Hui answered: “The term 'thing' is inapplicable here.” Chang Yen Kung asked: “If so, what term is applicable?” Shen Hui answered: “No designation is possible. Hence the Unconscious. It is beyond characterization. The reason why it is spoken of here at all is that questions are asked about it. If no questions were ever raised, there would be no talking about it whatever. For instance, when the mirror has no objects before it, there is no images in it. The images are now perceivable in it is due to the fact that it stands before objects. Images are therefore there.” Chang Yen Kung asked: “If the mirror has no objects before it, is it illuminating or not illuminating?” Shen Hui answered: “I just spoke of its illuminating objects, but whether it stands before an object or not, it is ever illuminating.” Chang Yen Kung asked: “If it has no form, if it is not to be described in any sense, as it is altogether beyond existence and non-existence, and yet it is said to be illuminating, what does it illuminate?” Shen Hui answered: “When the mirror is said to be illuminating, it is because its self-nature has this quality of brightness. When the Mind of all beings is pure, the great light of knowledge which by nature belongs to it will illuminate all the worlds.” Chang Yen Kung asked: “If this be the case, when is it possible to have it?” Shen Hui answered: “Only by seeing into nothingness.” Chang Yen

Kung asked: "Nothingness, is this not something to see?" Shen Hui answered: "Though there is the act of seeing, the object is not to be designated as a 'something'." Chang Yen Kung asked: "If it is not to be designated as a 'something', what is the seeing?" Shen Hui answered: "To see into where there is no 'something', this is a true seeing, this is eternal seeing." Chang Yen Kung asked: "So what is the Unconscious?" Shen Hui answered: "Not to think of being and non-being, not to think of good and evil, not to think of limit and no-limit, not to think of measurement, not to think of enlightenment (Bodhi), not to fix your thought on Bodhi, not to think of Nirvana, not to fix your thought on Nirvana, this is to attain the Unconscious." Later, according to Zen master Hui-hai Ta-chou, in the Doctrine of the Vital Gate of Sudden Entry into the Way (Tun-wu Ju-tao Yao-men Lun), in the Unconscious there is right thought but no wrong thought. And right thought is to be conscious of Bodhi, or enlightenment. However, Bodhi is unattainable; as to Bodhi, it is no more than a provisionally made-up word, and there is no corresponding individual reality to be the object of sense attainment. Nor is there any one who has ever attained it in the past or ever will attain it in the future; for it is something beyond attainability. Thus there is nothing for one to think of, except the Unconscious itself. This is called true thought. Bodhi means not to have any thought on anything, that is to say to be unconscious of all thing. To be unconscious of all things is to have no-mind on all occasions. When this is understood, we have the Unconscious, and when the Unconscious (wu-nien) is realized, emancipation follows by itself."





## *Chương Bảy Mươi Ba* *Chapter Seventy-Three*

### *Trong Mỗi Niệm Đều Tự* *Thấy Bản Tánh Của Chính Mình*

#### ***I. Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Niệm:***

Niệm bao gồm những nghĩa sau đây: 1) Sự chăm chú, 2) Sự chú tâm mạnh mẽ vào vấn đề gì, 3) Sự chú tâm vào một điểm, 4) Sự hồi tưởng, 5) Ký ức (sự nhớ), 6) Sự lưu tâm, 7) Sự ngẫm nghĩ, 8) Sự tưởng nhớ, 9) Ý thức, 10) Tất cả những gì khởi lên từ trong tâm, 11) Sự tỉnh thức của tâm, vân vân. Trong thiền, khái niệm này có một nghĩa riêng, nói chung là khác với nghĩa trong ngôn ngữ hằng ngày. Thuật ngữ thiền này được rút ra từ một chữ trong tiếng Hoa 'Nien', trong tiếng Nhật là 'Nen', gồm một yếu tố là 'hiện tại' và một yếu tố khác nghĩa là 'tâm, tinh thần hay ý thức'. "Khoảnh khắc của ý thức," "tinh thần hướng tới khoảnh khắc này" hay "chú tâm," vân vân, có vẻ phù hợp với nghĩa cụ thể của thuật ngữ thiền này hơn. Một định nghĩa khác có thể là 'ý nghĩ phi nhị nguyên, mạnh mẽ và tập trung,' một ý nghĩ không có đối tượng nào khác ngoài bản thân chính nó. Trong Phật giáo, niệm căn của hành giả là năng lực của chánh niệm hay nhớ tới chánh niệm, một trong năm căn. Niệm căn chỉ cái tâm luôn luôn hội tụ vào Đức Phật. Nói một cách thực tiễn, dĩ nhiên, chúng ta không thể hoàn toàn quên Đức Phật dù chỉ trong giây lát. Khi một học sinh chuyên chú học tập hay khi một người lớn miệt mài trong công việc, họ phải tập trung vào một đối tượng. Thực hành Phật pháp cũng như thế. Trong khi chuyên chú vào đối tượng riêng biệt, chúng ta suy nghĩ: "Ta được Đức Phật Thích Ca cho sống." Khi chúng ta hoàn thành một công việc khó khăn và cảm thấy thanh thản, chúng ta cảm ơn Đức Phật, "Con thật quá may mắn, con được Đức Phật hộ trì." Khi một ý nghĩ xấu lóe lên trong đầu hay khi bỗng dưng chúng ta cảm thấy nóng giận, chúng ta liền tự xét mình mà nghĩ: "Đây có phải là con đường đưa đến Phật quả chăng?" Cái tâm mọi lúc đều giữ lấy Đức Phật bên trong là "niệm căn."

## **II. Niệm Niệm Tự Tánh Tự Kiến:**

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, chương thứ sáu, Lục Tổ Huệ Năng (638-713) dạy: “Này thiện tri thức! Từ Pháp thân suy nghĩ tức là Hóa thân Phật, niệm niệm tự tánh tự kiến tức là Báo Thân Phật, tự ngộ tự tu, tự tánh công đức, ấy là chơn thật quy y. Da thịt là sắc thân, sắc thân đó là nhà cửa, không nói là quy y vậy. Chỉ ngộ tự tánh ba thân tức là biết được tự tánh Phật. Tôi có một bài tụng Vô Tướng, nếu người hay trì tụng, ngay nơi lời nói liền khiến cho ông, tội mê từ nhiều kiếp, một lúc liền tiêu diệt. Tụng rằng:

Người mê tu phước chẳng tu đạo,  
Chỉ nói tu phước liền là đạo,  
Bố thí cúng dường phước vô biên,  
Trong tâm ba ác xưa nay tạo.  
Nghĩ muốn tu phước để diệt tội,  
Đời sau được phước, tội vẫn còn,  
Chỉ hưởng trong tâm trừ tội duyên,  
Mỗi người tự tánh chơn sám hối.  
Chợt gặp Đại Thừa chơn sám hối,  
Trừ tà hành chánh tứ không tội,  
Học đạo thường nơi tự tánh quán,  
Tức cùng chư Phật đồng một loại.  
Tổ ta chỉ truyền pháp đốn giáo,  
Khấp nguyện kiến tánh đồng một thể.  
Nếu muốn đời sau tìm Pháp thân,  
Lìa các pháp tướng trong tâm rửa sạch.  
Nỗ lực tự thấy chớ lơ là,  
Một niệm chợt dứt một đời thôi.  
Nếu gặp Đại Thừa được thấy tánh,  
Thành tâm cung kính chấp tay cầu.

Tổ nói: “Này thiện tri thức! Phải tụng lấy, y đây tu hành, ngay nơi lời nói mà thấy tánh, tuy cách tôi ngàn dặm như thường ở bên cạnh tôi; một lời nói này mà chẳng ngộ tức là đối diện với tôi mà cách xa ngàn dặm, đâu cần từ xa đến đây. Trân trọng đi được an vui.”

## *To See Your Own Nature in Every Thought*

### *I. An Overview & Meanings of Sati:*

“Sati” has the following meanings: 1) Attentiveness, 2) Fixing the mind strongly on any subject, 3) Mindfulness, 4) Remembrance, 5) Memory, 6) Attentiveness, 7) Reflection, 8) Recollection, 9) Consciousness, 10) All that arise from our mind, 11) Wakefulness of mind, and so on. In Zen, idea or thought is a concept that has a special meaning that is fairly different from its meaning in the colloquial language. The Zen meaning derives from the Chinese character that is read 'Nen' in Japanese, which is comprised of one element meaning 'present' and another element meaning 'heart, mind, or consciousness'. 'Moment of consciousness,' 'mind directed toward the moment,' and 'attention' are thus more accurate definitions of the concept as it is used in Zen. A further meaning is 'intensive, concentrated, nondualistic thought,' a thought that has no object outside itself. In Buddhist teachings, practitioners' sense of memory means the root or organ of memory (sense of memory or right memory), one of the five indriya. The mind that always focuses upon the Buddha. Practically speaking, of course, it is impossible for us to completely forget the Buddha for even a moment. When a student devotes himself to his studies or when an adult is entirely absorbed in his work, he must concentrate on one object. Doing so accords with the way to Buddhahood. While devoting ourselves to a particular object, we reflect, “I am caused to live by the Buddha.” When we complete a difficult task we feel relieved, we thank the Buddha, saying, “How lucky I am! I am protected by the Buddha.” When an evil thought flashes across our mind or we suddenly feel angry, we instantly examine ourselves, thinking, “Is this the way to Buddhahood?” The mind that thus keeps the Buddha in mind at all times is “sense of memory.”

### *II. To See Your Own Nature in Every Thought:*

According to the Platform Sutra, Chapter Six, the Sixth Patriarch taught: “Good Knowing Advisors, the Dharma body of the Buddha is basically complete. To see your own nature in every thought is the Reward body of the Buddha. When the Reward body thinks and calculates, it is the Transformation body of the Buddha. Awaken and cultivate by your own efforts the merit and virtue of your self-nature.

That is truly taking refuge. The skin and flesh of the physical body are like an inn to which you cannot return. Simply awaken to the three bodies of your self-nature and you will understand the self-nature Buddha. I have a verse without marks. If you can recite and memorize it, it will wipe away accumulated aeons of confusion and offenses as soon as the words are spoken. The verse runs:

A confused person will foster blessings, but not cultivate the Way  
 And say, "To practice for the blessings is practice of the way."  
 While giving and making offerings bring blessings without limit,  
 It is in the mind that the three evils have their origins.  
 By seeking blessings you may wish to obliterate offenses.  
 But in the future, though you are blessed, offenses still remain.  
 You ought to simply strike the evil conditions from your mind.  
 By true repentance and reform within your own self-nature.  
 A sudden awakening: the true repentance  
 and reform of the Great Vehicle;  
 You must cast out the deviant,  
 and practice the right, to be without offense to study the Way,  
 Always look within your own self-nature;  
 You are then the same in kind and lineage as all Buddhas.  
 Our Patriarch passed along only this Sudden Teaching,  
 Wishing that all might see the nature and be of one substance.  
 In the future if you wish to find the Dharma-body,  
 Detach yourself from Dharma marks and Inwardly wash the mind.  
 Strive to see it for yourself and do not waste your time,  
 For when the final thought has stopped your life comes to an end.  
 Enlightenment to the Great Vehicle you can see your nature;  
 So reverently join your palms, and seek it with all your heart.

The Master said, "Good Knowing Advisors, all of you should take up this verse and cultivate according to it. If you see your nature at the moment these words are spoken, even if we are a thousand miles apart you will always be by my side. If you do not awaken at the moment of speaking, then, though face to face, we are a thousand miles apart, so why did you bother to come from so far? Take care of yourselves and go well."

## *Chương Bảy Mươi Bốn* *Chapter Seventy-Four*

### *Kiến Tánh Thành Phật*

#### *I. Tổng Quan Về Kiến Tánh:*

Trong Phật giáo, kiến tánh là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, “kiến tánh” và “ngộ” có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ “ngộ” hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Kiến tánh có nghĩa là “thấy tánh trực tiếp và tìm thấy trong đó tánh của chính mình đồng thể với tánh của vũ trụ.” Tông Lâm Tế tu tập phương pháp “kiến tánh” này, nhưng tông Tào Động thì không. Tuy nhiên, mục đích và sự thành đạt chính của Đại Thừa Thiền vẫn xem “chân ngộ” là chủ yếu. Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Ba Trụ Thiền', kiến tánh không phải là một hiện tượng ngẫu nhiên. Giống như một mầm cây nhô lên khỏi mảnh đất đã được gieo hạt, bón phân, và dẹp cỏ sạch sẽ, chứng ngộ đến với cái tâm đã nghe thấy và tin vào chân lý của Phật và đã đoạn diệt từ trong cội rễ khái niệm nặng nề về sự phân biệt ta và người. Và cũng giống như phải nuôi dưỡng mầm cây mới nhô lên cho đến khi lớn, việc rèn luyện hành Thiền nhấn mạnh đến sự cần thiết của tu tập sao cho giác ngộ sơ khởi đạt đến độ chín mùi qua việc tham công án hoặc chỉ quán đả tọa cho đến khi nó khởi động mạnh mẽ cuộc sống của từng người. Nói cách khác, để vận hành trên nền ý thức được nâng cao hơn nhờ kiến tánh, phải ra sức rèn luyện, để hành động phù hợp với nhận thức chân lý này. Một dụ ngôn từ trong một bộ kinh vạch cho chúng ta thấy mối tương quan giữa giác ngộ và tọa thiền hậu giác ngộ. Trong câu chuyện, giác ngộ được ví như một thanh niên sau nhiều năm lưu lạc, nghèo đói nơi xứ người, bỗng được tin người cha giàu có đã từ khá lâu để lại tài sản cho mình. Việc thực sự sở hữu kho báu ấy từ thừa kế hợp pháp và trở nên đủ năng lực để quản lý một cách khôn ngoan, được ví với tọa thiền hậu kiến tánh, tức là với mở rộng và đào sâu giác ngộ sơ khởi.

## ***II. Kiến Tánh Thành Phật:***

Như trên đã nói, kiến tánh có nghĩa là “thấy tánh trực tiếp và tìm thấy trong đó tánh của chính mình đồng thể với tánh của vũ trụ.” Tông Lâm Tế tu tập phương pháp “kiến tánh” này, nhưng tông Tào Động thì không. Tuy nhiên, mục đích và sự thành đạt chính của Đại Thừa Thiền vẫn xem “chân ngộ” là chủ yếu. Theo Phật giáo, kiến tánh không phải là một hiện tượng ngẫu nhiên. Giống như một mầm cây nhô lên khỏi mảnh đất đã được gieo hạt, bón phân, và dẹp cỏ sạch sẽ, chứng ngộ đến với cái tâm đã nghe thấy và tin vào chân lý của Phật và đã đoạn diệt từ trong cội rễ khái niệm nặng nề về sự phân biệt ta và người. Và cũng giống như phải nuôi dưỡng mầm cây mới nhô lên cho đến khi lớn, việc rèn luyện hành Thiền nhấn mạnh đến sự cần thiết của tu tập sao cho giác ngộ sơ khởi đạt đến độ chín mùi qua việc tham công án hoặc chỉ quán đả tọa cho đến khi nó khởi động mạnh mẽ cuộc sống của từng người. Nói cách khác, để vận hành trên nền ý thức được nâng cao hơn nhờ kiến tánh, phải ra sức rèn luyện, để hành động phù hợp với nhận thức chân lý này. Một dụ ngôn từ trong một bộ kinh vạch cho chúng ta thấy mối tương quan giữa giác ngộ và tọa thiền hậu giác ngộ. Trong câu chuyện, giác ngộ được ví như một thanh niên sau nhiều năm lưu lạc, nghèo đói nơi xứ người, bỗng được tin người cha giàu có đã từ khá lâu để lại tài sản cho mình. Việc thực sự sở hữu kho báu ấy từ thừa kế hợp pháp và trở nên đủ năng lực để quản lý một cách khôn ngoan, được ví với tọa thiền hậu kiến tánh, tức là với mở rộng và đào sâu giác ngộ sơ khởi. Kiến Tánh là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Kiến Tánh Thành Phật có nghĩa là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, “kiến tánh” và “ngộ” có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ “ngộ” hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông.

Lục Tổ rất dứt khoát về chuyện thấy tánh khi người ta hỏi ngài: "Tổ Hoàng Mai khi phó chúc truyền thọ gì?" Tổ đáp: "Không truyền thọ gì hết, chỉ luận môn 'thấy tánh', chẳng đá động gì đến phép 'giải thoát hoặc tọa thiền nhập định.'" Lục Tổ gọi tu theo cách này là "tà mê", không đáng đến học hỏi, những người đầu óc trống rỗng, suốt

ngày ngồi im thin thít không nghĩ tưởng gì hết trong khi "cả đến người ngu, nếu bỗng chốc ngộ chân lý, mở con mắt huệ vẫn thành bậc trí, chứng vào Phật Đạo." Khi Lục Tổ nghe thuật lại phép dạy của Bắc Tông cốt chặn đứng tất cả tư tưởng, lặng im ngồi kiết già quán tưởng mãi không nằm, Tổ tuyên bố những phép hành đạo ấy hoàn toàn vô ích, xa với Thiền lý, và sau đó Tổ đã đọc bài kệ:

"Khi sống, ngồi chẳng nằm  
Chết rồi nằm chẳng ngồi  
Một bộ xương mục thúi  
Có gì gọi công phu?"

Có một vị Tăng hỏi: "Kiến tánh thành Phật, nghĩa ấy thế nào?" Thiền Sư Viên Chiếu (một trong những thiền sư nổi tiếng của Việt Nam thời nhà Lý, quê ở Long Đàm, Bắc Việt) đáp: "Xuân đến cây khô hoa đua nở, gió đưa ngàn dặm nước hương thần (Khô mộc phùng xuân hoa cạnh phát, phong suy thiên lý phức thần hương)." Vị Tăng thưa: "Học nhân không hiểu, xin thầy dạy lại." Sư đáp: "Muôn năm cây cà ấy, xanh ngát tận chân mây (Vạn niên già tử thụ, thương thúy tửng vân đoan)."

### ***III. Bài Kệ Kiến Tánh Củ Thiền Sư Chân Nguyên:***

Thiền sư Chân Nguyên (1647-1726), một nhà sư nổi tiếng Việt Nam, quê ở Hải Dương. Thuở nhỏ ngài rất thông minh. Ngài xuất gia năm 16 tuổi. Năm 19 tuổi ngài đến chùa Hoa Yên và trở thành đệ tử của Thiền sư Tuệ Nguyệt với pháp hiệu là Tuệ Đăng. Khi thầy thị tịch, ngài trở thành du Tăng khát sĩ, thực hành hạnh tu khổ hạnh. Sau đó ngài trụ lại tại chùa Cô Tiên để hoằng dương Phật pháp. Ngày nọ, ngài viếng chùa Vĩnh Phúc gặp và trở thành đệ tử của Thiền sư Minh Lương. Ngài thị tịch năm 1726. Ngài thường nhắc nhở hành giả: "Kiến Tánh Thành Phật hay là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Cái tánh ấy ở Thánh hay ở phàm đều giống nhau, nhưng vì bị vô minh che lấp nên mới có đây phàm kia Thánh. Một khi bức màn vô minh bị triệt tiêu thì muôn điều tạo hóa đều đồng nhau với cái tánh ấy. Cũng như vậy, các ông không thể thấy mặt trăng dưới mặt sông vì mặt nước bị khuấy động; tuy nhiên, một khi sông nước lắng trong thì ánh trăng ấy sẽ hiện hiện ra ngay nơi mặt nước. Về mặt từ nghĩa, 'kiến tánh' và 'ngộ' có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ

của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ ‘ngộ’ hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông. Hành giả nên nhớ, đừng cầu Phật bằng sắc tướng hay âm thanh, vì những thứ này không phải là Phật. Những ai mong cầu Phật bằng sắc tướng âm thanh là đang theo tà đạo. Phật chính là sự giác ngộ Bồ Đề và con đường tầm Phật phải là sự chứng ngộ đạo quả Bồ Đề. Với nhà Thiền, có tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của hành giả. Thứ nhất là Chánh Pháp Nhãn Tạng. Thứ nhì là Niết Bàn Diệu Tâm. Đây là cái tâm vi diệu và thâm sâu không thể nghĩ bàn, nó vượt ra ngoài sự suy nghĩ của con người. Cái tâm này không còn vướng mắc bởi có không, trong đó tất cả những ảo tưởng tà vạy đều bị loại bỏ. Theo Thiên Thai Biệt Giáo, thì đây chỉ giới hạn vào tâm Phật, trong khi Thiên Thai Viên Giáo lại cho rằng đây là tâm của ngay cả những người chưa giác ngộ. Thứ ba là Thực Tướng Vô Tướng. Thứ tư là Vi Diệu Pháp Môn. Thứ năm là Bất Lập Văn Tự. Thứ sáu là Giáo Ngoại Biệt Truyền. Thứ bảy là Trực Chỉ Nhân Tâm. Thứ tám là Kiến Tánh Thành Phật.” Dưới đây là một trong những bài kệ thiền nổi tiếng về ‘Kiến Tánh’ của ngài:

“Nhất điểm hư vô thể bốn không,  
 Vạn ban tạo hóa giá cơ đồng.  
 Bao la thế giới càn khôn ngoại,  
 Trạm tịch hàn quang sát hải trung.  
 Tại Thánh bất tăng phàm mặc giảm,  
 Phương viên tùy khí nhậm dung thông.  
 Thủy trừng nguyệt hiện thiên giang án,  
 Sắc ánh hoa khai đại địa đồng.”  
 (Một điểm rỗng rang thể vốn không,  
 Muôn điều tạo hóa ấy cơ đồng.  
 Bao la thế giới ngoài trời đất,  
 Lặng ánh hàn quang cõi cõi trong.  
 Ở Thánh chẳng thêm phàm chẳng bớt,  
 Vuông tròn tùy món mặc dung thông.  
 Nghìn sông nước lắng trăng in bóng,  
 Hoa nở khắp nơi rực sắc hồng).



## *Seeing One's Own Nature and Becoming A Buddha*

### *I. An Overview of Seeing Into One's Own Nature:*

In Buddhist teachings, seeing into one's own nature means to behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Semantically "Beholding the Buddha-nature" and "Enlightenment" have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word "Enlightenment" rather than "Beholding the Buddha-nature." The term "enlightenment" implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch'an (Zen) or Intuitive School. "To see into one's own nature" means "looking into your own nature directly and finding it to be the same as the ultimate nature of the universe." It is, however, the main aim of the Mahayana Meditation, and its attainment is considered to be

the real awakening. According to Zen Master Philip Kapleau in *The Three Pillars of Zen*, kensho (enlightenment) is no... haphazard phenomenon. Like a sprout which emerges from a soil which has been seeded, fertilized, and thoroughly weeded, satori comes to a mind that has heard and believed the Buddha-truth and then uprooted within itself the throttling notion of self-and-other. And just as one must nurture a newly emerged seedling until maturity, so Zen training stresses the need to ripen an initial awakening through subsequent koan practice and or shikan-taza until it thoroughly animates one's life. In other words, to function on the higher level of consciousness brought about by kensho (kiến tánh), one must further train oneself to act in accordance with this perception of Truth. This special relationship between awakening and post-awakening zazen is brought out in a parable in one of the sutras. In this story enlightenment is compared to a youth who, after years of destitute wandering in a distant land, one day discovers that his wealthy father had many years earlier bequeathed him his fortune. To actually take possession of this treasure, which is rightly his, and become capable of handling it wisely is equated with post-kensho zazen, that is, with broadening and deepening the initial awakening.

## ***II. Seeing One's Own Nature and Becoming A Buddha:***

As mentioned above, seeing into one's own nature means "looking into your own nature directly and finding it to be the same as the ultimate nature of the universe." It is, however, the main aim of the Mahayana Meditation, and its attainment is considered to be the real awakening. According to Buddhism, "to see into one's own nature" (enlightenment) is no... haphazard phenomenon. Like a sprout which emerges from a soil which has been seeded, fertilized, and thoroughly weeded, satori comes to a mind that has heard and believed the Buddha-truth and then uprooted within itself the throttling notion of self-and-other. And just as one must nurture a newly emerged seedling until maturity, so Zen training stresses the need to ripen an initial awakening through subsequent koan practice and or shikan-taza until it thoroughly animates one's life. In other words, to function on the higher level of consciousness brought about by kensho (kiến tánh), one must further train oneself to act in accordance with this perception of Truth. This special relationship between awakening and post-awakening zazen is brought out in a parable in one of the sutras. In this story enlightenment is compared to a youth who, after years of destitute wandering in a distant land, one day discovers that his wealthy father had many years earlier bequeathed him his fortune. To actually take possession of this treasure, which is rightly his, and become capable of handling it wisely is equated with post-kensho zazen, that is, with broadening and deepening the initial awakening. To see one's own nature (Kensho-Jo-Butsu) or to behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Beholding the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Semantically "Beholding the Buddha-nature" and "Enlightenment" have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word "Enlightenment" rather than "Beholding the Buddha-nature." The term "enlightenment" implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch'an (Zen) or Intuitive School. Through it one sees one's own nature and becomes a Buddha. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.

The Sixth Patriarch, Hui-neng, insists on this in a most unmistakable way when he answers the question: "As you received your commission from the fifth patriarch of Huang-mei, how do you direct and instruct others in it?" The answer was, "No direction, no instruction there is; we speak only of seeing into one's Nature and not of practicing dhyana and seeking deliverance thereby." The sixth Patriarch considered them as "confused" and "not worth consulting with." They are empty-minded and sit quietly, having no thoughts whatever; whereas "even ignorant ones, if they all of a sudden realize the truth and open their mental eyes are, after all, wise men and may attain even to Buddhahood." Again, when the patriarch was told of the method of instruction adopted by the masters of the Northern school of Zen, which consisted in stopping all mental activities, quietly absorbed in contemplation, and in sitting cross-legged for the longest while at a stretch, he declared such practices to be abnormal and not at all to the point, being far from the truth of Zen, and added this stanza:

"While living, one sits up and lies not,  
When dead, one lies and sits not;  
A set of ill-smelling skeleton!  
What is the use of toiling and moiling so?"

A monk asked, "Seeing one's own nature and becoming a Buddha, what does it mean?" Zen master Yien-Zhao (one of the most famous Vietnamese Zen masters during the Ly dynasty. He was from Long Đàm, North Vietnam) replied, "When spring comes the withered trees are blossoming with flowers, the wind blows divine fragrance to a thousand miles far off." The monk asked, "I don't comprehend. Master, please instruct me again." The master said, "This egg-fruit plant has been around for ten thousand years; its greenish branches reach to the sky-line clouds."

### ***III. Zen Master Chân Nguyên's Verse of Seeing the Nature:***

Zen master Chân Nguyên, a Vietnamese famous monk from Hải Dương. When he was young, he was very intelligent. He left home and became a monk at the age of 16. When he was 19, he went to Hoa Yên Temple to meet Zen Master Tuệ Nguyệt and became his disciple with the Dharma name Tuệ Đăng. After his master passed away, he became a wandering monk who practised ascetics. Later, he stayed at Cô Tiên

Temple to expand the Buddha Dharma. One day he visited Vĩnh Phúc Temple, there he met and became the disciple of Zen Master Minh Lương with the Dharma name Chân Nguyên. He passed away in 1726, at the age of 80. He always reminded practitioners: “Seeing one’s own nature and becoming a Buddha or to behold the Buddha-nature within oneself or to see into one’s own nature. That nature is the same for both the enlightened and the unenlightened, but because of the coverage of ignorance that causes here ordinary people and there the saints. Once the curtain of ignorance is eliminated, all things will be the same with that same nature. Similarly, you cannot see the moon in the rivers because the water is so disturbed; however, once the water becomes still, the moon will immediately appears in the water. Semantically ‘Beholding the Buddha-nature’ and ‘Enlightenment’ have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word ‘Enlightenment’ rather than “Beholding the Buddha-nature.” The term ‘enlightenment’ implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch’an (Zen) or Intuitive School. Through it one sees one’s own nature and becomes a Buddha. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School. Zen practitioners should not seek a Buddha by his form or his sound because neither the form nor the sound is the real Buddha. Those who seek Buddha by form and sound are on the wrong path. The true Buddha is Enlightenment and the true way to know Buddha is to realize Enlightenment. For Zen Schools, there are eight fundamental intuitional principles that relate to direct mental vision of practitioners. First, the Correct Law Eye-Treasury or Treasury of the eye of the true dharma. Second, Nirvana of Wonderful and Profound Mind or the subtle mind of nirvana. This is the wonderful and profound mind or heart which is beyond human thought. The mind which clings to neither to nothingness nor to actuality. The mind in which all erroneous imaginings have been removed. According to the Differentiated Teaching of the T’ien-T’ai school, limited this to the mind of the Buddha, while the Perfect teaching universalized it to include the unenlightened heart of all men. Third, reality is nullity or true marks are no marks. Fourth, the Door of Abhidharma or the extremely subtle

dharma gate. Fifth, it is not relying on books, or not established on words or no establishment of words and letters. Sixth, it is a special transmission outside the teachings or the distinct transmission outside of the teachings. Seventh, it points directly to the human mind or directly pointing to the mind of man. Eighth, through it one sees one's own nature and becomes a Buddha or seeing the nature is the attainment of Buddhahood. Finally, practitioners should remember that all phenomena are just the one mind. The Buddha says Nirvana is the extinction of desire, hatred and illusion. You all must see this true nature, because if you don't, you can never extinguish the fire of desire, hatred and illusion." Below is one of his famous Zen poems on 'Seeing the Nature':

"It is originally an empty spot in nature,  
 All things would have the same nature of emptiness.  
 Beyond the sky and earth, so vast is the universe,  
 The cold light is so serene though  
 it is shining through countless worlds.  
 It neither increases at the enlightened,  
 nor does it decrease at the unenlightened,  
 It appears square or round in receptacles at ease.  
 When the water is still, the moon appears in thousands of rivers,  
 As the flower blossoms, the whole universe glows in red."



*Phần Sáu*  
*Phụ Lục*

*Part Six*  
*Appendices*





***Phụ Lục A***  
***Appendix A***

***Tâm Thức: Dòng Chảy Bất Tuyệt***  
***Của Sự Sinh Tồn***

Theo Thiền sư Dương Kỳ Phương Hội trong quyển Cốt Lõi Thiền, tâm thức là năng lực, hiện tượng là dữ kiện; và cả hai giống như là những vết trầy trên một tấm gương. Khi không có vết trầy và bụi bặm sự trong sáng của gương lộ bày ra. Khi bạn quên cả tâm thức lẫn hiện tượng, chân tánh của bạn sẽ hiện ra. John Blofeld viết trong quyển 'Giáo Huấn Thiền Đốn Ngộ': Các đại sư Thiền tông Trung Hoa khuyên: "Chúng ta hãy định tâm vào những gì có thực." Khi tâm thức còn tán loạn, chúng ta dễ bị tác động bởi những đối tượng của giác quan, và những cảm giác phát khởi, những hậu quả theo sau những cảm giác ấy, tạo ra những chuỗi hành động và phản ứng bất tận. Để cứu chữa sự tán tâm hay vọng kiến ấy, đa số phải trải qua một quá trình tiệm tiến, theo thời gian và công phu tu tập chăm chỉ, chánh kiến sẽ hiện ra nhanh như tia chớp. Khi đã đạt đến mức định tâm đích thực, thực tướng sẽ bừng sáng nơi ta, chúng ta thấy toàn bộ vũ trụ các hiện tượng như thị. Khả năng trói buộc và gây sầu não của nó sẽ đoạn diệt tức thì, mớ nghiệp chướng còn lại của chúng ta sẽ tiêu tan trong nháy mắt, sẽ không còn gì nữa, điều duy nhất còn lại là bốn phận của chúng ta phải chỉ đường cho kẻ khác để đến lượt họ, theo gương chúng ta, họ cũng được thị kiến tối thượng. Khi cái trực giác ấy bùng nổ trong ta như một ánh sáng chói lòa, chúng ta khám phá ra rằng không có gì đang hiện hữu, ngoại trừ trong tâm thức chúng ta, và thật sự, tâm thức của chúng ta không phải là tâm thức của chúng ta mà là Tâm thức và Tâm thức ấy vốn tịnh tịch, thanh tịnh, trống rỗng theo nghĩa không hình tướng, đặc điểm, đối nghịch, đa nguyên, chủ thể, khách thể hoặc bất cứ thứ gì dựa vào đó, chúng ta có thể trú được. Nhưng nó lại không trống rỗng theo nghĩa đó là cái vô thủy vô chung của các hiện tượng đã từng lúc góp phần vào dòng chảy bất tuyệt của cái mà chúng ta gọi là "sinh tồn."

***Mind: Unceasing Flux of  
What We Call 'Existence'***

According to Zen Master Yanqi in Zen Essence, mind is the faculty, phenomena are the data; both are like scratches in a mirror. When there are no scratches or dust, the clarity of the mirror shows. When mind and phenomena are both forgotten, then your nature is real. John Blofeld wrote in Zen Teaching of Instantaneous Awakening: The Ch'an masters say in effect: "Let us... focus our minds on what is real." So long as our minds are out of focus, the objects of the senses, the sensations to which they give rise, and the stored results of those sensations, will impinge upon them, setting up endless chains of actions and reaction. The process of correcting this wrong focus, or false vision, can be counted gradual only in the sense that most people require long and careful preparation, but true perception, when we have learnt how to be ready for it, it will burst upon us in a flash... When true focus is attained, reality will flash upon us, the whole universe of phenomena will be seen as it really is; its power to hamper and afflict us will be instantaneously destroyed, our remaining stores of karma will be burnt up in that flash, and nothing will remain for us except the duty of pointing the way so that others in their turn may achieve the ultimate vision just as we have done. When that final intuition bursts upon us like a blinding light, we shall discover that nothing exists or ever has existed except in our minds; that, indeed, our mind are not our minds but mind itself; that this Mind is perfectly quiescent, a pure void in that it is utterly without form, characteristics, opposites, plurality, subject, object, or anything at all on which to lay hold; and yet that it is certainly not void in that it is the beginningless and endless end of all the phenomena which from moment to moment contribute to the unceasing flux of what we call 'existence.'"

***Phụ Lục B***  
***Appendice B***

***Dập Tất Dòng Suy Tưởng***  
***Và Làm Sáng Tỏ Tâm Tính***

Trong Phật giáo, suy tư hay suy tưởng có nghĩa là xây dựng nên những kiến trúc tư tưởng bằng những viên gạch ý niệm rút ra từ kho tàng ý thức. Tự thân của suy tư hay suy tưởng không có giá trị sáng tạo. Chỉ khi nào tuệ được phát hiện thì suy tưởng và suy tư mới có thực chất mới. Tuệ không do suy tư đưa tới: nó là công trình của sự quán chiếu. Tuệ có thể nhờ tư tưởng chuyên chở, nhưng lắm khi tư tưởng không chuyên chở được Tuệ, vì tư tưởng thường hay bị các phạm trù ý niệm của chúng điều khiển và gò bó. Tư tưởng và ngôn ngữ nhiều khi không diễn tả được Tuệ bằng một cái nhìn hay một tiếng cười. Theo Thiền sư Nội Sơn Hưng Chính trong quyển Mở Vòng Tay Tư Duy, bạn hãy so sánh tư thế của tọa thiền và pho tượng lừng danh của Rodin: Người suy tư. Chắc chắn rằng từ ngữ 'suy tư' nghe rất kêu nhưng thật ra, pho tượng 'Người suy tư' là một thí dụ điển hình của người chạy theo ảo vọng. Nhân vật ấy ngồi, vai chúi về phía trước, ngực nén lại. Hai cánh tay, đôi chân đều gập lại. Khi thân thể chúng ta bị nén lại trong tư thế như vậy, máu bị nghẽn lại, chúng ta bị cầm tù trong trí tưởng tượng và không thể thoát ra được. Trái lại, khi chúng ta ngồi tọa thiền, tất cả đều thẳng, thẳng từ thân, lưng, cổ, đầu. Và nhờ bụng nằm yên ổn trên đôi chân gập lại đúng cách, máu từ đầu chảy xuống và lưu thông tràn đầy trong bụng. Và chính cũng nhờ máu lưu thông từ trên xuống dưới, sự ứ nghẽn sẽ giảm đi, tính hưng phấn dễ dàng bị kềm chế và chúng ta không còn chạy theo tưởng tượng vẩn vơ và mê hoặc nữa. Như thế, tọa thiền đúng cách có nghĩa là chọn một tư thế đúng và an tâm giao phó.

Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Thiền là chữ tắt của "Thiền Na" có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tất dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Có suy tưởng hay không có suy tưởng, hoặc là động hay tịnh là do bởi sự suy nghĩ của

chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ cái gì đó động thì nó động; nếu chúng ta nghĩ tịnh thì nó tịnh. Nếu chúng ta không suy nghĩ gì hết thì động không động, tịnh không tịnh. Sự định tĩnh thật sự không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ngồi trong xe lắng nghe tiếng xe cộ qua lại với cái tâm trong sáng, không có khái niệm và suy tưởng chen vào, thì lúc đó âm thanh đối với chúng ta không động, mà chỉ là âm thanh thế thôi (như thị). Như vậy chuyện dập tắt dòng suy tưởng đối với hành giả tu thiền rất ư là quan trọng. Cách tốt nhất để chấm dứt dòng suy tưởng và làm sáng tỏ tâm trí là quán sát các vọng tưởng khi chúng phát sanh và ghi nhận chúng. Chúng ta không nên phê phán, mà chỉ đơn giản trở về với hiện trạng của mình trong phút giây hiện tại. Chúng ta phải kiên nhẫn vì chúng ta sẽ phải lập lại như vậy hàng triệu lần, và cái giá trị của sự tu tập chính là cái quá trình mà chúng ta đem tâm trở về với hiện tại hết lần này tới lần khác. Theo Kinh Duy Ma Cát, cư sĩ Duy Ma Cát đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sưng đó mới là ngồi thiền. Vả chăng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.”

### ***To Stop the Flow of Thoughts and to Clear the Mind***

Thoughts or thinking mean to take cinder blocks of concepts from the memory warehouse and build monuments. We call these hovels and palaces “thoughts.” But such thoughts or hinking, by themselves, have no creative value. They are only when lit by understanding that thinking takes on real substance. Understanding does not arise as a result of thinking. It is a result of the long process of conscious awareness. Sometimes understanding can be translated into thoughts, but often thoughts are too rigid and limited to carry much

understanding. Sometimes a look or a laugh expresses understanding much better than words or thoughts. According to Zen Master Kosho Uchiyama in the *Opening the Hand of Thought*, compare the sitting meditation (zazen) posture to Rodin's famous statue: *The Thinker*. It sounds good to say 'thinking,' but actually 'The Thinker' exemplifies a posture of chasing after illusions. The figure sits hunched over, his shoulders drawn forward and his chest compressed. The arms and legs are bent, the neck and fingers are bent, and even the toes are bent. When our body is bent like this, blood becomes congested and we get caught up in our imagination and become unable to break free. On the other hand, when we sit zazen, everything is straight; straight from trunk, back, neck, and head. Because our abdomen rests comfortably on solidly folded legs, blood leaves the head and circulates plentifully toward the abdomen. Precisely because blood circulates downward from the head, congestion is alleviated, excitability is lessened, and we no longer need chase after fantasies and delusions. Therefore, doing correct zazen means taking the correct posture and entrusting everything to it.

The introduction of Zen to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). With thoughts or without thoughts, or noisy or quiet are made by our thinking. If we think something is noisy, it is noisy; if we think something is quiet, it is quiet. If we do not think, noisy is not noisy, quiet is not quiet. True quiet is neither quiet nor noisy. If we sit in our car listening to the traffic with a clear mind, without any concepts and thoughts, it is not noisy, it is only what it is. Therefore, to stop the flow of thoughts and to clear the mind are extremely important for any Zen practitioners. The best way to stop the flow of thoughts and to clear the mind is to notice the thoughts as they come up and to acknowledge them without judging, just return to the clear experience of the present moment. We must be patient for we might have to do this millions of times, but the value of our cultivation is the constant return of the mind into the present, over and over and over again. According to the *Vimalakirti Sutra*, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: "Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire,

form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha's seal."

***Phụ Lục C***  
***Appendix C***

***Tâm Là Đối Tượng***  
***Trong Tu Tập Thiền Quán***

Tâm con người luôn tán loạn hay tâm phóng dật và đuổi theo lục trần không ngừng nghỉ. Có ai đó hỏi vị Thiền sư làm sao nhìn vào tự tánh của mình. Vị Thiền sư đáp: “Làm sao thấy được? Vì nếu có một cái lồng với sáu cửa sổ và một con khỉ trong đó. Nếu có ai gọi ‘khỉ ơi,’ con khỉ liền trả lời, và nếu có ai khác lại gọi nữa ‘khỉ ơi’ thì khỉ lại trả lời. Và cứ thế nó tiếp tục trả lời. Tâm con người lại cũng như thế ấy”. Nhờ thiền định mà chúng ta có được cái tâm định tĩnh. Tâm của người tu phải thanh tịnh. Người tu không nên cầu khả năng dự tri hay sự biết trước. Sự biết trước chẳng mang lại điều gì hay ho, mà ngược lại chỉ gây thêm phiền phức cho chúng ta mà thôi. Nó khiến cho chúng ta phân tâm, không tập trung tinh thần được, do đó vọng tưởng sẽ rối bời và phiền não sẽ chồng chất thêm. Nếu không cầu sự biết trước, chúng ta sẽ không có phiền não, tâm không bị chướng ngại. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy: “Bởi không chướng ngại, nên không sợ hãi, viển ly hết mọi mộng tưởng điên đảo, đó là Niết Bàn cứu cánh.” Đây mới chính là tâm của hành giả trên bước đường tu Đạo. ***Thứ Nhất, Tâm Là Một Đối Tượng Phiền Toái Cho Hành Giả:*** Tâm cảnh hay tâm thân (trạng thái tâm). Một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quấy rối thiền quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quấy nhiễu. Nếu chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người

tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống rỗng. Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: “Một kẻ đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc.” ***Thứ Nhì, Bạn Không Thể Chạy Trốn khỏi Tâm:*** Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn không thể chạy trốn khỏi tâm. Với thiền bạn có thể huấn luyện cho tâm bình tĩnh và thoát khỏi những xao trộn bên trong hay bên ngoài. Áp dụng tập trung tỉnh thức với những hỗn loạn bên trong và mâu thuẫn tinh thần, quan sát hay chú tâm đến tất cả những trạng thái thay đổi của tâm. Khi tâm được phát triển đúng cách, nó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc nhất. Nếu tâm bị xao lãng nó sẽ mang lại cho bạn trở ngại và khó khăn không thể kể xiết. Tâm kỹ luật rất mạnh mẽ và hữu hiệu. Người trí huấn luyện tâm họ như người ta huấn luyện ngựa vậy. Vì thế bạn nên quan sát tâm mình.

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ những điều sau đây trong tu tập Thiền Quán: ***Thứ Nhất, Thiền Quán Là Nhiệm Vụ Quan Sát Mà Không Chống Cự Lại Những Thay Đổi Nơi Tâm:*** Khi bạn ngồi một mình bạn nên quan sát những thay đổi nơi tâm. Chỉ nên quan sát mà không chống cự lại hay trốn chạy hay kiểm soát những thay đổi ấy. Khi tâm đang ở trạng thái tham dục, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tham dục. Khi tâm đang ở trạng thái sân hận hay không sân hận, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm sân hận hay tâm không sân hận. Khi tâm tập trung hay tâm mê mông lung, bạn nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tập trung hay tâm mê mông lung. Bạn nên luôn nhớ nhiệm vụ của mình là quan sát những hoàn cảnh thay đổi mà không đồng hóa với chúng. Nhiệm vụ của bạn là không chú tâm vào hoàn cảnh bên ngoài mà chú tâm vào chính bạn. Quả là khó khăn, nhưng có thể làm được. ***Thứ Nhì, Chúng Ta Nên Luôn Quan Sát Tâm Mình Trong Đời Sống Hằng Ngày:*** Quan sát tâm trong tất cả mọi hoàn cảnh. Quan sát sự làm việc của tâm nhưng không đồng nhất hay bào chữa cho tư tưởng của bạn, không xây bức màn thành kiến, không mong chờ tưởng



thường hay thỏa mãn. Quan sát thấy những cảm giác ham muốn, sân hận, ganh ghét, và nhiều trạng thái bất thiện khác phát sanh và làm đảo lộn sự quân bình của tâm, từ đó tiếp tục hành thiền để loại bỏ chúng. ***Thứ Ba, Một Khi Tâm Đã An Định, Chúng Ta Có Thể Đi Vào Phố Chợ Một Cách Tự Tại:*** An định tâm là điều rất quan trọng. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ rằng càng mong muốn tỏ ngộ, mình càng xa tỏ ngộ. Nếu chúng ta muốn tìm một nơi lý tưởng để hành thiền, chúng ta sẽ không tìm được chỗ nào vừa ý đâu. Tuy nhiên, nếu chúng ta cắt đứt mọi suy tưởng và trở về với cái sơ tâm, cái sơ tâm đó sẽ là sự tỏ ngộ chân thật nhất. Nếu chúng ta giữ được tâm không, thì bất cứ đâu cũng là Niết Bàn. Vì vậy chúng ta phải mạnh mẽ giữ kín miệng, không nói thay cho tu tập. Chúng ta phải học trực tiếp từ trời xanh, mây trắng, núi non thật yên tĩnh, và ngay cả nơi phố chợ ồn ào náo nhiệt. tất cả là như thị. Đó là vị thầy lớn nhất của chúng ta. Hy vọng tất cả chúng ta đều trước tiên phá được tự ngã và tìm về cái tâm trong sáng trong mọi lúc.

### ***Minds As Objects In Meditation Practices***

Human's mind is a distracted or unsettled mind, or wandering mind. Mind only good at intervals and always follows sensual desires. Someone asks a Zen master on how to look into one's self-nature. The Zen master replies: "How can? For if there is a cage with six windows, in which there is a monkey. Someone calls at one window, 'O, monkey,' and he replies. Someone else calls at another window, and again he replies. And so on. Human's mind is no different from that monkey." Through Zen we can attain a fixed or settled mind. The mind of a cultivator must be pure. Do not long for foreknowledge of events. To have this kind of foreknowledge is, in fact, nothing but a lot of trouble, because it leads to discrimination in our thinking and prevents us from being able to concentrate. Being unable to concentrate or focus our energy on cultivation, our idle thoughts run wild, then afflictions come in droves (herds). If we do not crave this foreknowledge in the first place, then we also will not have afflictions, and we are free of impediments. According to the Heart Sutra, the Buddha taught:

“Because there is no impediment, he leaves distorted dream-thinking far behind; ultimately Nirvana!” This, then, should be the mind of a cultivator. ***First, Mind is a Troublesome Objective for Practitioners:*** Mental intelligence or spirit of mind. Whether something objective is troublesome or not often depends on the state of mind rather than the object itself. If we think that it is trouble, then it is trouble. If we do not think that it is trouble, then it is not trouble. Everything depends on the mind. For example, sometimes during meditation we are interrupted by outside noises. If we dwell on them and cling to them, they will disturb our meditation, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance. If we are always demanding something out of our life, then we will never be content. But if we accept life as it is, then we know contentment. Some people seek happiness through material things; other people can be happy without many material things. Why? Because happiness is also a state of mind, not a quantitative measure of possessions. If we are satisfied with what we are and have now, then we are happy. But if we are not satisfied with what we are and have now, that is where unhappiness dwells. The desire is bottomless, because no matter how much is put into it, it can never be filled up, it always remains empty. The Sutra in Forty Two Chapters taught: “Though a person filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy.” ***Second, You Cannot Run Away From Your Mind:*** According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you cannot run away from your mind. By meditation, you can train the mind to keep calm and be free from disturbances either from within or outside. Apply concentrated awareness to the internal confusions and mental conflicts, and observe or pay attention to all the changing states of your mind. When the mind is properly developed, it brings happiness and bliss. If the mind is neglected, it runs you into endless troubles and difficulties. The disciplined mind is strong and effective, while the wavering mind is weak and ineffective. The wise train their minds as thoroughly as a horse-trainer train their horses. Therefore, you should watch your mind.

In meditation practices, Buddhist practitioners should always remember the followings: ***First, The Duty of Meditation is to Observe the Changing States in Mind, Not to Fight With the Mind:*** When you

sit alone, you should observe the changing conditions of the mind. The task is only a matter of observing the changing states, not fighting with the mind, or avoid it, or try to control it. When the mind is in a state of lust, be aware that we are having a mind of lust. When the mind is in a state of hatred or when it is free from hatred, be aware that we are having a mind of hatred or free from hatred. When you have the concentrated mind or the scattered mind, you should be aware that we are having a concentrated or a scattered mind. You should always remember that your job is to observe all these changing conditions without identifying yourself with them. Your job is to turn your attention away from the outside world and focus in yourself. This is very difficult, but it can be done. ***Second, We Should Always Watch Our Mind in Daily Life:*** To observe your mind in all kinds of situations. To observe the working of your mind without identifying with or finding justification for your thoughts, without erecting the screen of prejudice, without expecting reward or satisfaction. To observe the senses of desire, hatred, jealousy and other unwholesome states that arise and upset the balance of the mind. Continue meditation practices to check and eliminate these harmful elements. ***Third, Once We Have the Fixed Mind, We Can Go to the Noisy Market At Ease:*** It is very important for us to fix our own mind. Zen practitioner should always remember that the more we want enlightenment, the further away it will be. If we to find a good place to practice Zen, no place we find will be good enough. However, if we cut off all thinking and return to beginner's mind, that itself will be enlightenment. If we keep true empty mind, then any place we are is Niravana. So we must strongly keep a closed mouth, not to talk in place of practicing. We must learn directly from the blue sky, the white clouds, the deep quiet mountains, and the noisy market places. They are just like this. That is our true great teacher. We hope to kill our strong self first and find clear mind all the time.



## ***Phụ Lục D*** ***Appendix D***

### ***Niệm Xứ Của Tâm***

Theo Phật giáo, niệm xứ của tâm hay tâm niệm xứ là quán tâm vô thường. Nói cách khác, quán tâm vô thường là quán và toàn chứng được tâm là vô thường; hoặc giả quán cho thấy được tâm niệm ngăn ngại vô thường. Nhiều người cho rằng tâm họ không thay đổi vì thế cho nên họ luôn chấp vào những gì họ nghĩ và tin rằng đó là chân lý. Rất có thể một số cũng thấy tâm mình luôn thay đổi, nhưng họ không chấp nhận mà cứ lơ đi. Người tu Phật nên quán sát tâm thiên, tâm ác của ta đều là tướng sanh diệt vô thường không có thực thể. Tất cả các loại tâm sở tướng nó chợt có chợt không, chợt còn chợt mất thì làm gì có thật mà chấp là tâm mình. Trong khi ngồi thiền định, người ta sẽ có cơ hội nhận ra rằng tâm này cứ tiếp tục nhảy nhót còn nhanh hơn cả những hình ảnh trên màn ảnh xi nê. Cũng chính vì vậy mà thân không an vì phải luôn phản ứng theo những nhịp đập của dòng suy tưởng. Cũng chính vì vậy mà con người ta ít khi được tĩnh lặng và chiêm nghiệm được hạnh phúc thật sự. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm không phải là một thực thể của chính nó. Nó thay đổi từng giây. Chính vì thế mà Phật đã dạy rằng tâm của phàm phu như con vượn chuyền cây, như gió, như điện chớp hay như giọt sương mai trên đầu cỏ. Pháp quán này giúp cho hành giả thấy được mọi mọi vật đều thay đổi từ đó có khả năng dứt trừ được bệnh chấp tâm sở là thật của ta. Vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Tuy nhiên, chúng ta phải *quán cái Tâm nào?* Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa.

Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi.” Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giạt, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bạn xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy biến. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả

hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.” Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mọi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt

trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uống công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín... Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà. Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm.

Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta mới có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Theo Kinh Trung Bộ Kinh, Đức Phật nhắc nhở các Tỳ Kheo về những pháp tu tập tâm để loại trừ tư tưởng bất thiện. Nếu do tác ý đến một đối tượng nào, những tư duy bất thiện liên hệ đến tham, sân, si khởi lên, hành giả nên để ý đến một đối tượng khác liên hệ đến thiện. Nhờ loại trừ các tư duy bất thiện mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Tuy nhiên, nếu như những tư duy bất thiện vẫn tiếp tục khởi lên trong vị hành giả đã để ý đến một đối tượng khác được xem là thiện, vị ấy cần phải suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện. Rồi thì những tư duy bất thiện ấy sẽ bị loại trừ. Nếu vị hành giả, khi đã suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện, mà chúng vẫn khởi lên, vị ấy nên không chú ý đến những tư duy bất thiện đó nữa, không để ý đến những tư duy bất thiện đó nữa. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ,



chúng sẽ tiêu diệt. Nếu vị hành giả sau khi đã để ý đến những tư duy thiện, suy xét những bất lợi của những tư duy bất thiện, và không để ý đến chúng nữa, mà những tư duy bất thiện vẫn khởi lên, lúc ấy vị hành giả cần phải từ bỏ hành tướng (gốc) của những tư duy bất thiện đó. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi sinh trong một vị hành giả sau khi đã để ý đến sự từ bỏ hành tướng của chúng, vị ấy nên cẩn chặt rằng, ép lưỡi lên đốc họng, dùng thiện tâm chế ngự, khắc phục và kiểm soát ác tâm. Khi ấy tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt.

Giữ cái tâm thiền là buông bỏ tất cả mọi dục vọng. Chúng ta cần phải giữ cái tâm không biết vì cái tâm không biết này là cái tâm không thể lay chuyển. Nó giống như cố đi xuyên qua một bức tường thép, tất cả mọi vọng tưởng và dục vọng đều bị đoạn diệt. Như vậy, giữ tâm thiền có nghĩa là quay về với cái tâm bản lai. Tâm bản lai là cái tâm có trước sự suy nghĩ. Sau khi suy nghĩ là có sự đối đãi. Trước khi suy nghĩ thì không có sự đối đãi. Đây là tuyệt đối theo nghĩa của nhà Phật. Trong sự tuyệt đối không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra và nói chỉ một lời là chúng ta sai. Vì vậy, cái tâm trước khi suy nghĩ là cái tâm sáng suốt, không ở trong mà cũng không ở ngoài. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trong thiền quán về tâm, chánh niệm không có thứ gì khác hơn là chánh niệm tự nó. Chư Bồ Tát dùng chánh niệm làm chỗ sở hành, vì đầy đủ niệm xứ. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chánh niệm là một trong mười chỗ sở hành của chư Đại Bồ Tát, vì đầy đủ niệm xứ. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được chỗ sở hành đại trí huệ vô thượng của Đức Như Lai. Theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về ‘Chánh Niệm’ như sau: “Ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông phải, như đang nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hưởng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.”

## *Abidings of the Mind*

According to Buddhist teachings, realization on the evanescence of mind and thoughts. In other words, realization the impermanence of mind and thoughts means contemplating and fully realizing the impermanence of all thoughts; or to view the mind is transient or impermanent. Most people think that their mind is not changed; therefore, they attach to whatever they think. They believe that what they think reflects the truth. Probably some of them would discover that their mind is changing, but they refuse to accept it. Buddhist practitioners should always contemplate their wholesome and unwholesome minds, they are all subject to rising and destroying. They have no real entity. In sitting meditation, one will have the chance to recognize the facts that the mind keeps jumping in a fast speed as pictures on a movie screen. The body, therefore, always feels restless and eager to react on the thinking pulses. That is why people are rarely calm down or experiencing true happiness. Earnest Buddhists should always remember that the mind does not have any “real entity” to itself. It changes from second to second. That’s why the Buddha viewed the mind of an ordinary person is like a swinging monkey, the wind, lightning or a drop of morning dew. This contemplation helps the practitioners see that everything is changed so that the practitioners will have the ability to eliminate attachment to what they think. Impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human’s bodies and minds are in constant transformation. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging, consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of “Permanence.” Here a monk abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. However, on what mind do we have to contemplate? According to the Siksasamuccaya Sutra, the Buddha taught: “Cultivator searches all around for this thought. But

what thought? Is it the passionate, hateful or confused one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. In the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on... Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: “Whence is the genesis of thought?” And it occurs to him that “where is an object, there thought arises.” Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object that just is the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless, easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistractedness, that is on the other hand called mindfulness as to thought. In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the

wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called “mind” is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called “ego” or “self.” According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is mind’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.”

The purpose of practicing meditation to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when

you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: "A wholesome thought has just arisen." If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: "An unwholesome thought has just arisen." Don't dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind.

Through continuous meditation we can perceive our mind clearly and purely. Only through continuous meditation we can gradually overcome mental wandering and abandon conceptual distractions. At the same time we can focus our mind within and observe whatever arises (thoughts, sensations of body, hearing, smelling, tasting and images). Through continuous meditation we are able to contemplate that they all are impermanent, we then develop the ability to let go of everything. Nirvana appears right at the moment we let go of everything. According to the Majjhima Nikaya, the Buddha reminded the Bhiksus on methods that help them to keep away from distracting thoughts. If through reflection on an object, unwholesome thoughts associated with desire, hate, and delusion arise in a practitioner, in order to get rid of them, practitioner should reflect on another object which is wholesome. By their removal the mind stands firm and becomes calm, unified and concentrated within his subject of meditation. If the unwholesome thoughts still arise in a practitioner who reflects on another object which is wholesome, he should consider the disadvantages of evil thoughts. Then his evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a practitioner who thinks over their disadvantages, he should pay no attention to, and not reflect on those evil thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a practitioner who pays no attention and does not reflect on evil thoughts, he should reflect on removing the root of those thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a practitioner who reflects on the removal of their root, he should with clenched teeth, and tongue pressed against his palate, restrain,

overcome, and control the evil mind with the good mind. Then the evil thoughts are removed, they disappear.

To keep the Zen mind is letting go of all desires. We need to keep the 'don't know' mind, for this 'don't know' mind is the mind that is stuck and cannot budge. It is like trying to break through a steel wall, all thinking and desires are cut off. Therefore, to keep the Zen mind means returning to original mind. Original mind is before thinking. After thinking, there are opposites. Before thinking, there are no opposites. This is the absolute in Buddhism. In the absolute, there are no words or speech. If we open our mouth to say just one word, we are wrong. So before thinking is clear mind. In clear mind there is no inside and no outside. Zen practitioners should always remember that in meditation on the mind, mindfulness is nothing more than mindfulness itself. Bodhisattvas utilize Mindfulness as the sphere of action. They fulfill the points of mindfulness. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, Great Enlightening Beings (Bodhisattvas) take right mindfulness as their sphere of action, as they fulfill the points of mindfulness. Enlightening Beings who abide by these can reach the supreme sphere of action of great wisdom of Buddhas. According to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on devotion to wakefulness as follows: "During the day, while walking back and forth and sitting, a noble disciple purifies his mind of obstructive states. In the first watch of the night, while back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion's pose with one foot overlapping the other, mindful and fully aware, after noting in his mind the time for rising. After rising, in the third watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states."

***Phụ Lục E***  
***Appendix E***

***Hành Giả Nên Luôn Giữ Cho Tâm  
Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh***

Thông thường mà nói, tu tập thiền định trong Phật giáo có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Thật vậy, chỉ có thiền định là sự thực hành cần thiết để đạt được mục đích ấy. Thật tình mà nói, nếu chúng ta không thể giữ cho tâm mình không dao động thì không cần biết bên ngoài chúng ta thành công như thế nào, những khó khăn và đau khổ sẽ vẫn tiếp tục ập đến gây phiền toái cho chúng ta. Theo Phật giáo, tâm không dao động chỉ cái tâm quan sát hay tập trung tâm vào một đối tượng độc nhất khi ngồi yên lặng một mình. Vậy thì chúng ta nên tập trung vào điều gì? Đây là câu hỏi quan trọng, và quả thực điều này là điểm mà tôn giáo khác với triết lý hay đạo đức. Cho dù chúng ta có thể kiên trì tập trung vào một điều gì đó, chúng ta cũng không thể giải thoát một cách tuyệt đối khỏi khổ đau nếu chúng ta chỉ chú tâm vào đối tượng trực tiếp với một thái độ quy ngã. Thí dụ như chúng ta nỗ lực tư duy về một điều có tính chất vị kỷ như mong cầu không bị khó khăn rắc rối về công việc làm ăn hay mong cầu được lành bệnh, thì rõ ràng chúng ta không thể có lúc nào được giải thoát khỏi lo âu vì tâm chúng ta lúc nào cũng bị dao động bởi công việc làm ăn và bệnh tật. Loại tập trung tâm thức này không phải là thiền định mà chỉ là sự đấu tranh với ảo tưởng mà thôi. Hồi tưởng lại về cách hành xử của chúng ta trong quá khứ mà tự phê phán về điều mà ta nghĩ là sai và quyết định sửa chữa nó là một loại thiền định. Chúng ta có thể gọi đó là thiền định theo quan điểm đạo đức. Đây là cách tu tập rất tốt, có lợi ích cho việc thăng tiến tính hạnh của chúng ta. Suy nghĩ sâu xa hơn như thế về một đề tài là thiền định mà không có ý niệm quy ngã. Dò sâu vào những vấn đề như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiền định từ quan điểm triết học. Loại thiền định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng

ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiền định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành xử của mình, hối hận về cách hành xử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng hời hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạn ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tâm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được.



***Practitioners Should Always Maintain  
An Un-Agitated Mind Under All Circumstances***

Ordinarily speaking, meditation practices in Buddhism mean to maintain a cool and un-agitated mind under all circumstances. As a matter of fact, only meditation practice is necessary to attain this result. Truly speaking, if we cannot maintain an unagitated mind, no matter how much outer success or development we may achieve, our problems and unhappiness will continue to pour in to cause us troubles. According to Buddhism, an unagitated mind indicates the mind that contemplates, or concentrates on a single object while sitting quietly alone. On what should we concentrate? That is the important question. And this indeed is the point at which religion differs from philosophy and morality. However hard we may concentrate on something, we cannot become absolutely free from our sufferings as long as we are absorbed only in immediate phenomena with a self-centered attitude. For example, we devote ourselves to thinking of such a selfish matter as wishing to be rid of uneasiness and irritation concerning the management of our business, or wishing to recover from illness, it is obvious that we cannot be freed from such trouble for a moment, because our mind is swayed by our business or our illness. This kind of mental absorption is not meditation but a mere struggling with illusion. To reflect our past conduct, criticizing ourselves for what we think to be wrong and determining to correct it, is a kind of meditation from a moral point of view. This is a very fine practice that is useful for improving our character. To think still more deeply than this about a subject is meditation without a self-centered idea. To probe deeply into such matters as the formation of the world, the way of human life, and the ideal society, this is meditation from the philosophical point of view. This kind of meditation is also a fine practice that enhances our character, adding depth to our ideas and in turn benefiting society. However, regrettably, we cannot obtain a true state of mental peace or Nirvana through the forms of meditation mentioned above. This is because we can go only as far as the range of human knowledge permits, however sternly we may reflect on ourselves and however deeply we may probe philosophically into the ideal way of the world

and human life. If we say that man cannot lead himself to Nirvana even though he reflects on his conduct, repents of wrong conduct, and determines to practice good conduct, the following questions will naturally arise: “That must be so when reflecting on morality and society and making resolutions on basis of that reflection. But is it not the way to Nirvana on oneself in the light of the Buddha’s teachings and to determine one’s actions according to them?” Indeed, this is one process by which we progress toward Nirvana, but the way to attain Nirvana is not as easy as that. If it were only a matter of understanding and controlling one’s superficial, conscious mind, the problem would be relatively simple. Most people can control their conscious mind by means of the Buddha’s teachings through practice of religious disciplines. But man also has a mind of which he is not aware. He cannot grasp it because he is unconscious of it. He cannot control it because of being unable to grasp it. This kind of mind is called “alaya” or “Manas” in Sanskrit and corresponds to the subconscious mind in scientific terminology. All that one has experienced, thought, and felt in past remains in the depth of one’s subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on the man’s character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation. In fact, karma contributes a considerable problem to current practice of meditation.

***Phụ Lục F***  
***Appendix F***

***Điều Phục Vọng Tâm***

Vọng tâm là tâm khởi niệm phân biệt sinh ra hết thấy mọi cảnh giới. Vọng tâm gây nên sự phức tạp và phiền não trên đời này. Tu tập là quán cái tâm này khi nó khởi lên niệm phân biệt sinh ra hết thấy mọi cảnh giới. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng điều phục vọng tâm còn được gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Trong giai đoạn đầu của thiền tập, đa số chúng ta sẽ luôn bận rộn với cái tâm vọng tưởng và dao động của mình. Tuy nhiên, chúng ta phải kiên trì trong tu tập cho đến khi nào tâm mình trở nên trong sáng, bình thản và không còn phan duyên, đó là lúc khởi đầu cho một biển chuyển lớn trên bước đường tu tập. Chừng đó may ra chúng ta mới có thể nhận chân được mình là ai. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy quay trở lại hướng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Trong đạo Phật, tu chỉ là chuyển hóa tâm, nghĩa là dùng một thứ kỷ luật nội tại để chuyển đổi tâm. Trong cuộc sống hằng ngày, thường thì con người chúng ta luôn kinh qua hai trạng thái đối nghịch nhau (có ảnh hưởng trực tiếp đến tâm con người): hạnh phúc và khổ đau. Dù chúng ta không muốn bàn luận xa để phân biệt về một cái thức trong tiểu đề này, ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận rằng ngoài cái cơ thể hiển hiện chúng ta còn một phần khác thống trị cả phần cơ thể ấy. Ai trong chúng ta cũng phải đồng ý rằng kinh nghiệm về khổ đau và hạnh phúc không đơn thuần xảy ra nơi thân thể chúng

ta, mà nó bắt nguồn từ một chỗ trừu tượng bên trong mà đạo Phật gọi nó là “tâm”. Theo đạo Phật, những sinh hoạt tinh thần mạnh mẽ dưới hình thức tình cảm và tư tưởng, mạnh mẽ đến nỗi chúng có khả năng thống trị luôn cả kinh nghiệm về thể xác. Đây là điểm then chốt trong đạo Phật, vì từ quan điểm này chúng ta mới thừa nhận rằng tu chính là chuyển hóa tâm, và chuyển hóa tâm chính là tu. Và từ chính quan điểm này chúng ta thừa nhận rằng chính trạng thái tâm, bao gồm thái độ, tư tưởng và tình cảm, đóng vai trò quyết định cho những kinh nghiệm về hạnh phúc và đau khổ của chúng ta. Trong vấn đề chuyển hóa tâm, người Phật tử nên nhớ rằng không có một thứ kỳ luật nào có thể được dùng để ép buộc tâm mình phải theo. Nó phải được hành sử trên căn bản tự nguyện chấp nhận chuyển hóa. Tuy nhiên, sự tự nguyện chấp nhận này chỉ xảy ra sau khi chúng ta đã nhận diện và thấy rõ thái độ, tư tưởng hoặc tình cảm hay lối sống nào là có lợi ích cho mình và cho người. Và chỉ có con đường tâm linh mà mình quyết định theo đuổi mới có thể giúp cho chúng ta chuyển hóa tâm mình mà thôi. Tuy nhiên, để có khả năng chuyển hóa tâm mình, chúng ta phải hiểu thái độ, tư tưởng và tình cảm chúng ta làm việc như thế nào. Chúng ta phải hiểu rõ sự khác biệt giữa thiện và bất thiện. Trong đạo Phật, nói không phải là tu, mà thực hành bằng tất cả năng lực và sự thành khẩn của chính mình mới là tu. Nếu chúng ta nói để giảm thiểu những năng lực bất thiện như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, chúng ta phải có tấm lòng từ, bi, hỷ, xả, vân vân, thì đó chỉ là lời nói trống rỗng. Chỉ nói rằng đây là thứ cần cho một cái tâm thiện là chưa đủ, hay chỉ mong ước mình từ bi hơn, thương yêu hơn hay hỷ xả hơn thôi cũng chưa đủ. Ngược lại, người Phật tử phải cố gắng liên tục để tu tập những tánh thiện bên trong mình. Chìa khóa của việc chuyển hóa tâm là sự cố gắng và thành khẩn liên tục. Để có thể bước lên con đường chuyển hóa tâm mình, người Phật tử không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải tu tập giới luật và tự quán sát lấy mình xem coi những thái độ, tư tưởng và tình cảm phát khởi ra sao trong tâm mình. Những tu tập này sẽ cho chúng ta trí tuệ chân thật có thể giúp chúng ta biết rõ ràng phải làm cái gì thiện và không làm cái gì bất thiện. Đó là cách chuyển hóa tâm chân chính nhất của người Phật tử.

Điều phục Tâm còn được gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi

trong quan tài. Hãy quay trở lại hướng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình. Thật vậy, Ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta cho phép tâm buông lung với những tư tưởng xấu xa, tâm có thể gây nên những tai họa, lắm khi tổn hại đến tánh mạng. Nhưng ngược lại, một cái tâm thấm nhuần tư tưởng thiện lành có thể chữa lành một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm tập trung vào chánh tư duy và chánh tinh tấn cũng như chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) thì ảnh hưởng của nó thật sâu rộng vô cùng. Vì vậy mà một cái tâm thanh tịnh và thiện lành sẽ làm cho cuộc sống mạnh khỏe và thư giãn hơn. Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người với cùng một tâm tánh giống nhau. Tư tưởng của con người diễn đạt ra lời nói và hành động. Sự lặp đi lặp lại của lời nói và hành động khởi lên thói quen và cuối cùng thói quen lâu ngày sẽ biến thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những hành động được hưởng bởi tâm, và như vậy tâm tánh của mỗi người khác nhau. Như vậy để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống chúng ta cần phải khảo sát tường tận những hóc hiểm sâu tận trong tâm chỉ có thể hoàn tất được bằng cách duy nhất là phải nhìn trở lại sâu vào bên trong của chính mình dựa trên giới đức và đạo hạnh của thiền định. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức, là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý, như đau đớn và sung sướng, phiền muộn và hạnh phúc, thiện ác, sống chết, đều không do một nguyên lý ngoại cảnh nào mang đến, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta cũng như những hành động do chính những tư tưởng ấy mang đến. Điều phục tâm có nghĩa là hướng dẫn tâm chúng ta đi theo thiện đạo và tránh xa ác đạo. Theo giáo thuyết nhà Phật, luyện tâm không có nghĩa là hội nhập với thần linh, cũng không nhằm đạt tới những chứng nghiệm huyền bí, hay tự thôi miên, mà nhằm thành tựu sự tỉnh lặng và trí tuệ của tâm mình cho mục tiêu duy nhất là thành đạt tâm

giải thoát không lay chuyển. Trong một thời gian dài chúng ta luôn nói về sự ô nhiễm của không khí, đất đai và môi trường, còn sự ô nhiễm trong tâm chúng ta thì sao? Chúng ta có nên làm một cái gì đó để tránh cho tâm chúng ta đừng đi sâu hơn vào những con đường ô nhiễm hay không? Vâng, chúng ta nên làm như vậy. Chúng ta nên vừa bảo vệ vừa thanh lọc tâm mình. Đức Phật dạy: “Từ lâu rồi tâm chúng ta đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những nhớ bợn trong tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm, và chỉ có phương cách gội rửa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi.” Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: “Dầu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người nơi chiến trường, người chinh phục vĩ đại nhất vẫn là người chinh phục được chính mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi. Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uổng công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín. Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà. Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Nói cách khác, trong điều phục tâm, mọi thứ đều phải được bỏ bên ngoài kể cả

mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Làm được những điều này, cuộc sống của chúng ta sẽ có nhiều an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn.

Một trong những mục đích chính của việc hành thiền là điều phục vọng tưởng. Khi chúng ta có khả năng trụ trong trạng thái hoàn toàn sáng suốt bằng cách đoạn trừ mọi vọng tưởng và không rơi vào trạng thái hôn trầm, đó là tịnh tọa. Khi trong ngoài như như, và không có bất cứ hoàn cảnh nào có thể gây trở ngại cho mình, đó là Thiền. Khi chúng ta hiểu được chân thật nghĩa của tọa thiền, chúng ta sẽ hiểu được chính mình. Trong tâm chúng ta có một thanh kiếm kim cương. Nếu chúng ta muốn hiểu chính mình thì hãy lấy thanh kiếm kim cương ấy ra mà đoạn trừ tất cả mọi thứ tốt xấu, dài ngắn, đến đi, cao thấp, Phật ma, vân vân. Hãy cắt đứt hết thủy mọi thứ. Nếu chúng ta không suy nghĩ thì chúng ta và hành động là một. Chúng ta là trà mà chúng ta đang uống. Chúng ta cái cọ mà chúng ta đang sơn. Không suy nghĩ có nghĩa là trước khi suy nghĩ. Khi mà chuyện “không suy nghĩ” hiện hữu, chúng ta là toàn bộ vũ trụ; toàn bộ vũ trụ là chúng ta. Đây mới đích thực là tâm thiền, cái tâm tuyệt đối. Nó vượt trên cả không gian và thời gian; vượt lên cả sự đối đãi nhị nguyên ta và người, tốt và xấu, sống và chết. Chân lý chỉ là như thị. Chân lý chỉ hiện hữu trên đầu cọ của anh thợ sơn mà thôi. Mà thật vậy, sự giải thoát thật sự là sự giải thoát từ suy nghĩ, giải thoát từ tất cả mọi chấp trước, ham muốn và vọng tưởng, ngay cả chuyện sống và chết.

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Nầy các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của

mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

Theo Kinh Duy Ma Cật, lúc cư sĩ Duy Ma Cật lâm bệnh; vâng mệnh Phật, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm cư sĩ. Văn Thù hỏi: “Cư sĩ! Bồ Tát có bệnh phải điều phục tâm mình như thế nào?” Duy Ma Cật đáp: “Bồ Tát có bệnh phải nghĩ thế này: ‘Ta nay bệnh đây đều từ các món phiền não, điên đảo, vọng tưởng đời trước sanh ra, là pháp không thật có, lấy ai chịu bệnh đó. Vì sao? Vì tứ đại hòa hợp giả gọi là thân, mà tứ đại không chủ, thân cũng không ngã. Lại nữa, bệnh này khởi ra đều do chấp ngã, vì thế ở nơi ngã không nên sanh lòng chấp đắm.’ Bây giờ đã biết gốc bệnh, trừ ngay ngã tưởng và chúng sanh tưởng, phải khởi pháp tướng. Nên nghĩ rằng: ‘Thân này chỉ do các pháp hiệp thành, khởi chỉ là pháp khởi, diệt chỉ là pháp diệt. Lại các pháp ấy đều không biết nhau, khi khởi không nói nó khởi, khi diệt không nói nó diệt?’ Bồ Tát có bệnh muốn diệt trừ pháp tướng phải nghĩ rằng: ‘Pháp tướng này cũng là điên đảo, điên đảo tức là bệnh lớn, ta nên xa lìa nó.’ Thế nào là xa lìa? Lìa ngã và ngã sở. Thế nào là lìa ngã và ngã sở? Là lìa hai pháp. Thế nào là lìa hai pháp? Là không nghĩ các pháp trong , ngoài, mà thực hành theo bình đẳng. Sao gọi là



bình đẳng? Là ngã bình đẳng, Niết Bàn bình đẳng. Vì sao? Ngã và Niết Bàn hai pháp này đều không. Do đâu mà không? Vì do văn tự nên không. Như thế, hai pháp không có tánh quyết định. Nếu đẳng nghĩa bình đẳng đó, thì không có bệnh chi khác, chỉ còn có bệnh KHÔNG, mà bệnh KHÔNG cũng không nữa.' Vị Bồ Tát có bệnh dùng tâm không thọ mà thọ các món thọ, nếu chưa đầy đủ Phật pháp cũng không diệt thọ mà thủ chứng. Dù thân có khổ, nên nghĩ đến chúng sanh trong ác thú mà khởi tâm đại bi. Ta đã điều phục được tâm ta, cũng nên điều phục cho tất cả chúng sanh. Chỉ trừ bệnh chấp mà không trừ pháp, dạy cho dứt trừ gốc bệnh. Sao gọi là gốc bệnh? Nghĩa là có phan duyên, do có phan duyên mà thành gốc bệnh. Phan duyên nơi đâu? Ở trong ba cõi. Làm thế nào đoạn phan duyên? Dùng vô sở đắc; nếu vô sở đắc thì không có phan duyên. Sao gọi là vô sở đắc? Nghĩa là ly hai món chấp. Sao gọi là hai món chấp? Nghĩa là chấp trong và chấp ngoài; ly cả hai đó là vô sở đắc. Ngài Văn Thù Sư Lợi! Đó là Bồ Tát có bệnh, điều phục tâm mình để đoạn các khổ như già, bệnh, chết là Bồ Đề của Bồ Tát. Nếu không như thế thì chỗ tu hành của mình không được trí tuệ thiện lợi. Ví như người chiến thắng kẻ oán tặc mới là dũng, còn vị nào trừ cả già, bệnh, chết như thế mới gọi là Bồ Tát. Bồ Tát có bệnh nên nghĩ thêm thế này: 'Như bệnh của ta đây, không phải là thật, không phải có; bệnh của chúng sanh cũng không phải thật, không phải có.' Khi quán sát như thế, đối với chúng sanh nếu có khởi lòng đại bi ái kiến thì phải bỏ ngay. Vì sao? Bồ Tát phải dứt trừ khách trần phiền não mà khởi đại bi, chớ đại bi ái kiến đối với sanh tử có tâm nhàm chán, nếu lìa được ái kiến thì không có tâm nhàm chán, sanh ra nơi nào không bị ái kiến che đậy, không còn bị sự ràng buộc, lại nói pháp cởi mở sự ràng buộc cho chúng sanh nữa. Như Phật nói: 'Nếu mình bị trói mà lại đi mở trói cho người khác, không thể được; nếu mình không bị trói mới mở trói cho người khác được.' Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh nên điều phục tâm mình như thế, mà không trụ trong đó, cũng không trụ nơi tâm không điều phục. Vì sao? Nếu trụ nơi tâm không điều phục là pháp của phàm phu, nếu trụ nơi tâm điều phục là pháp của Thanh Văn, cho nên Bồ Tát không trụ nơi tâm điều phục hay không điều phục, lìa hai pháp ấy là hạnh Bồ Tát. Ở trong sanh tử mà không bị nhiễm ô, ở nơi Niết Bàn mà không diệt độ hẳn là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh phàm phu, không phải hạnh Hiền Thánh là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh nhơ, không phải hạnh

sạch là hạnh Bồ Tát. Tuy vượt khỏi hạnh ma mà hiện các việc hàng phục ma là hạnh Bồ Tát. Cầu nhưt thiết trí, không cầu sai thời là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát các pháp không sanh mà không vào chánh vị (chơn như) là hạnh Bồ Tát. Quán mười hai duyên khởi mà vào các tà kiến là hạnh Bồ Tát. Nhiếp độ tất cả chúng sanh mà không mê đắm chấp trước là hạnh Bồ Tát. Uả xa lìa mà không nương theo sự dứt đoạn thân tâm là hạnh Bồ Tát. Tuy ở trong ba cõi mà không hoại pháp tánh là hạnh Bồ Tát. Tuy quán 'Không' mà gieo trồng các cội công đức là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tướng mà cứu độ chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tác mà quyền hiện thọ thân là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô khởi mà khởi tất cả các hạnh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu pháp Ba la mật mà biết khắp các tâm, tâm sở của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu phép thần thông mà không dứt hết lậu hoặc phiền não là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ vô lượng tâm mà không tham đắm sanh về cõi Phạm thế (Phạm Thiên) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành thiền định, giải thoát tam muội, mà không theo thiền định thọ sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ niệm xứ mà không hoàn toàn lìa hẳn thân, thọ, tâm, pháp là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ chánh cần mà không rời thân tâm tinh tấn là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ như ý túc mà đặng thần thông tự tại là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ căn mà phân biệt rành rẽ các căn lợi độn của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ lực mà ưa cầu thập lực của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bảy pháp giác chi mà phân biệt rõ trí tuệ của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bát chánh đạo mà ưa tu vô lượng Phật đạo là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp chỉ quán trợ đạo mà trọn không thiên hẳn nơi tịch diệt (Niết Bàn) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp bất sanh bất diệt, mà dùng tướng hảo trang nghiêm thân mình là hạnh Bồ Tát. Dù hiện oai nghi theo Thanh Văn, Duyên Giác mà không rời Phật pháp là hạnh Bồ Tát. Dù tùy theo tướng hoàn toàn thanh tịnh của các pháp mà tùy theo chỗ sở ứng hiện thân là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát cõi nước của chư Phật trọn vắng lặng như hư không mà hiện ra rất nhiều cõi Phật thanh tịnh là hạnh Bồ Tát. Dù chứng đặng quả Phật, chuyển Pháp Luân, nhập Niết Bàn mà không bỏ đạo Bồ Tát là hạnh Bồ Tát vậy.

Nói tóm lại, vọng tâm là cái tâm chấp giữ mọi vọng tưởng và phân biệt sai lầm. Vọng tưởng bao gồm một lãnh vực tư tưởng rộng lớn. Nếu chúng ta ham muốn ăn ngon, chúng ta có thực vọng tưởng. Nếu chúng

ta muốn nghe tiếng du dương, chúng ta có thanh vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn có thú vui nhục dục, chúng ta có sắc dục vọng tưởng, vân vân. Tu tập thiền định là xả bỏ mọi vọng tưởng, lấy tâm chân thật để tu tập, thì công đức ấy là vô lượng. Ngược lại, nếu chúng ta không tu tập được như vậy thì chẳng có lợi ích gì khi chỉ nói pháp suông. Theo Duy Thức Học, những vọng tưởng dấy lên chỉ là bóng dáng của lục trần. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta có thể khước từ ngay khi chúng vừa mới xuất hiện. Thật vậy, nếu chúng ta nhất quyết giữ cho tâm trong sáng không bị vướng bận bởi tư tưởng, thì các vọng tưởng ấy tự nó tan biến. Đó là một cách tu hành hết sức đơn giản không khổ nhọc gì, chỉ cần nhận đúng như vậy là đã biết tu rồi. Khi chúng ta đi, đứng, ngồi, nằm, một ý nghĩ vừa khởi lên, liền biết nó là bóng dáng của vọng tưởng, liền bỏ ngay không theo nó, đó là tu tập đúng. Chúng ta không cần phải đợi đến giờ ngồi thiền mới gọi là tu thiền. Như vậy, đối với hành giả tu Phật chân chánh, chúng ta có thể tu tập vào bất cứ giờ phút nào, và ở bất cứ nơi nào cũng gọi là tu, ở sở hay ở nhà, chỉ cần nhận chân ra chân lý. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng thật là hết sức trọng yếu để giữ cho tâm trong sáng để đạt được trí huệ và gỡ bỏ vô minh. Chúng ta phải dùng trí huệ Bát nhã để nhận chân ra rằng vọng tưởng là giả, là ảo ảnh, và chúng sẽ tan biến một cách tự nhiên, và cách điều phục vọng tâm hữu hiệu nhất là khi cái tâm chấp giữ vọng tưởng khởi mà chúng ta bất chấp được thì tự nhiên những vọng tưởng sẽ biến mất.

### ***To Tame the Deluded Mind***

Illusion-mind is a mind results in complexity and confusion. This illusion (deluded, wrong, false, or misleading)-mind, which results in complexity and confusion in this world. To cultivate means to contemplate on this illusion-mind, which results in complexity and confusion. Buddhist practitioners should always remember that to tame the mind also called to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-centered, etc. In the beginning of Zen practice, most of us find that the primary thing we must work with is our busy and chaotic mind. However, we must be firm in our practice until our mind becomes clear

and balanced, and is no longer caught by external objects, that is the time of a big change in our cultivation. At that time, we may be able to realize who we really are. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society. Remember all man-made calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don't know how to tame their minds. According to the Buddhist Zen, to tame the deluded mind we must not have any thing in it (take the mind of non-existence or the empty mind). In Buddhism, cultivating is simply transforming the mind, it is to say that we use some kind of inner discipline to transform the heart. In our daily life, we usually experience two contrary states of mind (that have direct bearing on human mind): happiness and suffering. Even though we don't want to further discuss about the consciousness in this subtitle, we all recognize that besides our concrete body we still have another part that dominates the body. We all agree that the experiences of suffering and happiness do not originate or stem from the body itself, they originate from an inner abstract place which Buddhism calls "mind". According to Buddhism, powerful mental experiences under the forms of thoughts and emotions are so strong that they have the capability to dominate all physical levels of experience. This is the key point in Buddhism, for from this point of view, we recognize that cultivating is transforming the mind, and transforming the mind means cultivating. And from this very viewpoint, we agree that our state of mind, including our attitudes, thoughts and emotions, plays a crucial role in our experiences of happiness and suffering. In transforming the mind, Buddhists should remember that there's no discipline can be used to force our mind. It must be done on the basis of voluntary acceptance. However, this voluntary acceptance or voluntary follow a spiritual discipline happens only after we ourselves have recognized that certain attitudes, thoughts, emotions and ways of life are beneficial to us and to others. And the spiritual path is the only way that will help us transform our

minds. However, to be able to transform our minds we must understand the way our attitudes, thoughts and emotion work. We must understand the differences between “wholesome” and “unwholesome”. In Buddhism, speaking is in no way cultivating, cultivating means practicing with our own energy and sincerity. If we say in order to reduce greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lying, etc., we must have the mind of loving-kindness, compassion, joy, and renunciation. This is only an empty word. It is not enough to recognize that this is what is required to obtain a wholesome mind. It is not enough simply to wish that we should have more loving-kindness, more compassion, more joy or more renunciation. On the contrary, Buddhists must make an on going effort, again and again, to cultivate the positive aspects within us. The key for transforming the mind is a sustained effort and sincerity. To be able to step on the way of transforming the mind, Buddhists have no other choice but observing the rules and contemplating the way to examine how attitudes, thoughts and emotions arise in us through introspection. These will give us the real wisdom that can help us understand clearly what we should do and what we should not do with the wholesome and the unwholesome. This is the real way of transforming of the mind of a Buddhist.

Control or regulate one’s mind also called to tame the mind or to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-centered, etc. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society. Remember all man-made calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don’t know how to tame their minds. As a matter of fact, Outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Buddhist practitioners should always remember that if the mind is allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, it can cause disaster, can even cause

one's death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to find two men of the same mind. Man's thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man's mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real nature of life, one has to explore the innermost recesses of one's mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddhist point of view is that the mind or consciousness is the core of our existence. Of all forces the force of mind is the most potent. It is the power by itself. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions. To tame the mind means to try to guide our minds to follow the wholesome path and to stay away from the unwholesome path. According to Buddhism teachings, training the mind doesn't mean to gain union with any supreme beings, nor to bring about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind and insight for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. For a long long period of time, we all talk about air, land and environment pollution, what about our mind pollution? Should we do something to prevent our minds from wandering far deep into the polluted courses? Yes, we should. We should equally protect and cleanse our mind. The Buddha once taught: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them." Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror

who conquers himself.” This is nothing other than “training of your own monkey mind,” or “self-mastery,” or “control your own mind.” It means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, “self-mastery” is the greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. Buddhist practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness. The purpose of practicing meditation is to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: “A wholesome thought has just arisen.” If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: “An unwholesome thought has just arisen.” Don’t dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind. According to the Buddhist Zen, to tame the deluded mind we must not have any thing in it (take the mind of non-existence or the empty mind). In other words, in regulating our mind, everything must be dropped outside including the ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. To be able to do all these, our life will have more peace, mindfulness, and happiness.

One of the main purposes of meditation is to tame the deluded thoughts. When we are able to stay perfectly clear by cutting off all thinking and yet not falling into a trance-like sleep, this is called ‘quiet sitting’. When inside and outside become one, and no circumstances can hinder us, this is Zen. When we understand the real meaning of sitting Zen, we understand ourselves. In our mind there is a diamond

sword. If we want to understand ourselves, take it and cut off good and bad, long and short, coming and going, high and low, Buddha and demons, etc. Let's cut off all things. If we are not thinking, we are one with our action. We are the tea that we are drinking. We are the brush that we are painting with. Not-thinking is before thinking. When there exists "not-thinking", we are the whole universe; the universe is us. This is exactly the Zen mind, absolute mind. It is beyond space and time, beyond the dualities of self and other, good and bad, life and death. The truth is just what it is. The truth is just verse is present in the tip of his brush. In fact, true freedom is freedom from thinking, freedom from all attachments, desires, and deluded thoughts, freedom from even from life and death.

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: "Bhikkhus, does a Bhikku abide contemplating mind as mind? Here a Bhikku understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that 'there is mind' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind."



According to the Vimalakirti Sutra, when Upasaka Vimalakirti was sick; obeying the Buddha's command, Manjusri Bodhisattva called on Vimalakirti to enquire after his health. Manjusri asked: "How does a sick Bodhisattva control his mind?" Vimalakirti replied: "A sick Bodhisattva should think thus: 'My illness comes from inverted thoughts and troubles (klesa) during my previous lives but it has no real nature of its own. Therefore, who is suffering from it? Why is it so? Because when the four elements unite to form a body, the former are ownerless and the latter is egoless. Moreover, my illness comes from my clinging to an ego; hence I should wipe out this clinging.' Now that he knows the source of his illness, he should forsake the concept of an ego and a living being. He should think of things (dharma) thus: 'A body is created by the union of all sorts of dharmas (elements) which alone rise and all, without knowing one another and without announcing their rise and fall.' In order to wipe out the concept of things (dharmas) a sick Bodhisattva should think thus: 'This notion of dharma is also an inversion which is my great calamity. So I should keep from it.' What is to be kept from? From both subject and object. What does this keeping from subject and object mean? It means keeping from dualities. What does this keeping from dualities mean? It means not thinking of inner and outer dharmas (i.e. contraries) by the practice of impartiality. What is impartiality? It means equality (of all contraries e.g.) ego and nirvana. Why is it so? Because both ego and nirvana are void. Why are both void? Because they exist only by names which have no independent nature of their own. "When you achieve this equality you are free from all illnesses but there remains the conception of voidness which also is an illusion and should be wiped out as well.' A sick Bodhisattva should free himself from the conception of sensation (vedana) when experiencing any one of its three states (which are painful, pleasurable and neither painful nor pleasurable feeling). Before his full development into Buddhahood (that is before delivering all living beings in his own mind) he should not wipe out vedana for his own benefit with a view to attaining nirvana for himself only. Knowing that the body is subject to suffering he should think of living beings in the lower realms of existence and give rise to compassion (for them). Since he has succeeded in controlling his false views,, he should guide all living beings to bring

theirs under control as well. He should uproot theirs (inherent) illnesses without (trying to) wipe out non-existence dharmas (externals for sense data). For he should teach them how to cut off the origin of illness. What is the origin of illness? It is their clinging which causes their illness. What are the objects of their clinging? They are the three realms (of desire, form and beyond form). By what means should they cut off their clinging? By means (of the doctrine that) nothing whatsoever can be found, and (that) if nothing can be found there will be no clinging. What is meant by 'nothing can be found? It means (that) apart from dual views (There is nothing else that can be had). What are dual views? They are inner and outer views beyond which there is nothing. Manjusri, this is how a sick Bodhisattva should control his mind. To wipe out suffering from old age, illness and death is the Bodhisattva's bodhi (enlightened practice). If he fails to do so his practice lacks wisdom and is unprofitable. For instance, a Bodhisattva is (called) courageous if he overcomes hatred; if in addition he wipes out (the concept of) old age, illness and death he is a true Bodhisattva. A sick Bodhisattva should again reflect: Since my illness is neither real nor existing, the illnesses of all living beings are also unreal and non-existent. But while so thinking if he develops a great compassion derived from his love for living beings and from his attachment to this false view, he should (immediately) keep from these feelings. Why is it so? Because a Bodhisattva should wipe out all external causes of troubles (klesa) while developing great compassion. For (this) love and (these) wrong views result from hate of birth and death. If he can keep from this love and these wrong views he will be free from hatred, and wherever he may be reborn he will not be hindered by love and wrong views. His next life will be free from obstructions and he will be able to expound the Dharma to all living beings and free them from bondage. As the Buddha has said, there is no such thing as untying others when one is still held in bondage for it is possible to untie others only after one is free from bonds. Manjusri, a sick Bodhisattva should thus control his mind while dwelling in neither the (state of) controlled mind nor its opposite, that of uncontrolled mind. For if he dwells in (the state of) uncontrolled mind, this is stupidity and if he dwells in (that of) controlled mind, this is the sravaka stage. Hence a Bodhisattva should not dwell in either and so keep from both; this is the practice of the Bodhisattva

stage. When staying in the realm of birth and death he keeps from its impurity, and when dwelling in nirvana he keeps from (its condition of) extinction of reincarnation and escape from suffering; this is the practice of the Bodhisattva stage. That which is neither worldly nor saintly is Bodhisattva development (into Buddhahood). That which is neither impure nor pure is Bodhisattva practice. Although he is beyond the demonic state he appears (in the world) to overcome demons; this is Bodhisattva conduct. In his quest of all knowledge (sarvajna) he does not seek it at an inappropriate moment; this is Bodhisattva conduct. Although he looks into the uncreated he does not achieve Buddhahood; this is Bodhisattva conduct. Although he looks into nidana (or the twelve links in the chain of existence) he enters all states of perverse views (to save living beings); this is Bodhisattva conduct. Although he helps all living beings he does not give rise to clinging; this is Bodhisattva conduct. Although he keeps from the phenomenal he does not lean on the voidness of body and mind; this is Bodhisattva conduct. Although he passes through the three worlds (of desire, form and beyond form) he does not injure the Dharmata; this is the Bodhisattva conduct. Although he realizes the voidness (of thing) he sows the seeds of all merits; this is Bodhisattva conduct. Although he dwells in formlessness he continues delivering living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he refrains from (creative) activities he appears in his physical body; this is Bodhisattva conduct. Although he keeps (all thoughts) from rising he performs all good deeds; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the six perfections (paramitas) he knows all the mental states of living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he possesses the six supernatural powers he refrains from putting an end to all worldly streams; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four infinite states of mind, he does not wish to be reborn in the Brahma heavens, this Bodhisattva conduct. Although he practices meditation, serenity (dhyana), liberation and samadhi, he does not avail himself of these to be reborn in dhyana heavens; this is Bodhisattva conduct. Although he practice the four states of mindfulness he does not keep for ever from the karma of body and mind; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four right efforts he persists in physical and mental zeal and devotion; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four Hinayana steps to supernatural powers he will continue doing so until he achieves all Mahayana supernatural powers; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the five spiritual faculties of the sravaka stage he discerns the sharp and dull potentialities of living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the five powers of the sravaka stage he strives to achieve the ten powers of the Buddha; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the seven Hinayana degrees of enlightenment he discerns the Buddha's all-wisdom (sarvajna); this is

Bodhisattva conduct. Although he practices the eightfold noble truth (of Hinayana) he delights in treading the Buddha's boundless path; this is Bodhisattva conduct. Although he practices samathavipasyana which contributes to the realization of bodhi (enlightenment) he keeps from slipping into nirvana; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the doctrine of not creating and not annihilating things (dharma) he still embellishes his body with the excellent physical marks of the Buddha; this is Bodhisattva conduct. Although he appears as a sravaka or a pratyeka-buddha, he does not stray from the Buddha Dharma; this is Bodhisattva conduct. Although he has realized ultimate purity he appears in bodily form to do his work of salvation; this is Bodhisattva conduct. Although he sees into all Buddha lands which are permanently still like space, he causes them to appear in their purity and cleanness; this is Bodhisattva conduct. Although he has reached the Buddha stage which enables him to turn the wheel of the Law (to preach the Dharma) and to enter the state of nirvana, he does not forsake the Bodhisattva path; this is Bodhisattva conduct."

In short, a deluded mind is the mental processes of living beings on greed, hatred and stupidity. Polluted thoughts comprise a wide range of thoughts. If we are greedy for delicious food, we have polluted thoughts on food. If we wish to listen to fine sounds, we have polluted thoughts on sounds. If we wish to experience sensual pleasures, we have polluted thoughts on sensual pleasures, and so on. If we practice meditation we can stop our idle thoughts and cultivate the Way with our true mind, then our merit and virtue will be measureless and boundless. But if we do not take time to cultivate, there is no use just talking dharma. According to the Study of Mind-Only, false thoughts are simply the objects of the six senses. If we understand this, we can reject false thoughts as soon as they appear. As a matter of fact, if we are determined to keep our mind clear of any thought, false thoughts automatically disappear. This is the simplest way of practicing meditation. When we are walking, standing, sitting or lying down, whenever a thought arises, we recognize it, but do not follow it, that is practicing of meditation. We do not have to wait for the time to sit down in meditation to practice meditation. Thus, for Buddhist practitioners, we can practice meditation at any time, anywhere, while at work or at home, just realize the truth. Buddhist practitioners should always remember that it is very crucial that we maintain a clear mind to gain wisdom and remove ignorance. We must use our perfect wisdom to realize that delusions are false, illusory, and they will automatically disappear, and the most effective way to tame our deluded minds is that if we are able to disregard when false thoughts arise in our deluded minds, these delusive thoughts will naturally vanish.

***Phụ Lục G***  
***Appendix G***

***Tu Tập Tâm Bằng Thiên Quán***

***I. Tổng Quan Về Việc Tu Tập Tập Tâm Bằng Thiên Quán:***

Tưởng cũng nên nhắc lại, theo giáo thuyết Thiên Phật giáo, qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Theo Kinh số 20 trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật nhắc nhở các Tỳ Kheo về năm pháp tu tập tâm để loại trừ tư tưởng bất thiện. Nếu do tác ý đến một đối tượng nào, những tư duy bất thiện liên hệ đến tham, sân, si khởi lên trong một vị Tỳ Kheo, vị ấy nên để ý đến một đối tượng khác liên hệ đến thiện. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ các tư duy bất thiện mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Ví như một người thợ mộc khéo tay hay đệ tử của người thợ mộc khéo tay làm văng ra và loại bỏ đi một cái nêm thô với cái nêm nhỏ hơn. Cũng vậy, vị Tỳ Kheo sẽ loại trừ đối tượng bất thiện đó bằng cách để ý đến một đối tượng khác được coi là thiện lành hơn. Khi những tư duy bất thiện kết hợp với tham, sân, si được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ những tư duy bất thiện này mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi lên trong vị Tỳ Kheo đã để ý đến một đối tượng khác được xem là thiện, vị ấy cần phải suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện như vậy: “Quả thật những tư duy của mình là bất thiện, đáng chê trách, và đem lại những hậu quả khổ đau.” Nhờ suy xét những bất lợi của tư duy bất thiện như vậy mà những tư duy bất thiện ấy sẽ bị loại trừ. Nếu vị Tỳ Kheo, khi đã suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện, mà chúng vẫn khởi lên, vị ấy nên không chú ý đến những tư duy bất thiện đó nữa, không để ý đến những tư duy bất thiện

đó nữa. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nếu vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến những tư duy thiện, suy xét những bất lợi của những tư duy bất thiện, và không để ý đến chúng nữa, mà những tư duy bất thiện vẫn khởi lên, lúc ấy vị Tỳ Kheo cần phải từ bỏ hành tướng (gốc) của những tư duy bất thiện đó. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi sinh trong một vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến sự từ bỏ hành tướng của chúng, vị ấy nên cắn chặt răng, ép lưỡi lên đốc họng, dùng thiện tâm chế ngự, khắc phục và kiểm soát ác tâm. Khi ấy tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt.

Theo Phật giáo, giữ cái tâm thiền là buông bỏ tất cả mọi dục vọng. Chúng ta cần phải giữ cái tâm không biết vì cái tâm không biết này là cái tâm không thể lay chuyển. Nó giống như cố đi xuyên qua một bức tường thép, tất cả mọi vọng tưởng và dục vọng đều bị đoạn diệt. Như vậy, giữ tâm thiền có nghĩa là quay về với cái tâm bản lai. Tâm bản lai là cái tâm có trước sự suy nghĩ. Sau khi suy nghĩ là có sự đối đãi. Trước khi suy nghĩ thì không có sự đối đãi. Đây là tuyệt đối theo nghĩa của nhà Phật. Trong sự tuyệt đối không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra và nói chỉ một lời là chúng ta sai. Vì vậy, cái tâm trước khi suy nghĩ là cái tâm sáng suốt, không ở trong mà cũng không ở ngoài. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trong thiền quán về tâm, chánh niệm không có thứ gì khác hơn là chánh niệm tự nó. Chư Bồ Tát dùng chánh niệm làm chỗ sở hành, vì đầy đủ niệm xứ. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chánh niệm là một trong mười chỗ sở hành của chư Đại Bồ Tát, vì đầy đủ niệm xứ. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được chỗ sở hành đại trí huệ vô thượng của Đức Như Lai. Theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về ‘Chánh Niệm’ như sau: “Ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông phải, như đang nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.”

## ***II. Tu Tập Thiền Quán Cho Được Cái Tâm Tĩnh Thức:***

Một cái tâm tĩnh thức cũng đồng nghĩa với sự tĩnh thức hay chánh niệm là yếu tố giác ngộ thứ nhất. “Smrti” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “tĩnh thức.” Tĩnh thức là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của thiền tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tĩnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tĩnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Chánh niệm là phần thứ bảy trong tám phần của Bát Thánh Đạo. Nhờ chánh niệm mà hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu. Niệm có nghĩa là ký ức không quên đối với cảnh. Niệm còn bao gồm những nghĩa sau đây: sự chăm chú, sự chú tâm mạnh mẽ vào vấn đề gì, sự chú tâm vào một điểm, sự hồi tưởng, ký ức (sự nhớ), sự lưu tâm, sự ngẫm nghĩ, sự tưởng nhớ, ý thức, và tất cả những gì khởi lên từ trong tâm. Bên cạnh đó, “Sati” là thuật ngữ tương đương gần nhất trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ và dịch ra cho từ “Chánh niệm.” Tuy nhiên, chánh niệm phải được hiểu với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Chánh niệm có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Tĩnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tĩnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tĩnh thức không dừng lại ở đó. Trong tĩnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. “Smrti” là từ Bắc Phạn có nghĩa là “tĩnh thức.” Tĩnh thức là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của thiền tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tĩnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tĩnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Chánh niệm là phần thứ bảy trong tám phần của Bát Thánh Đạo. Nhờ chánh niệm mà hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu. Trong Thiền, chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không ngại khó khăn nhọc

nhân. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm là tu tập sao cho tâm mình luôn trong sáng và tỉnh thức, trong đó mình phải tỉnh thức những biến chuyển trong tâm cũng như tâm thái của chính mình, và quan trọng hơn hết là mình phải kiểm soát được tâm mình. Xuyên qua sự tự quán sát và tâm thái tỉnh thức, người ta có thể phát triển chánh niệm nhằm làm cho mình có thể tự kiểm và tập trung những tình cảm, tư tưởng và cảm giác của mình về hướng tu tập giác ngộ Bồ Đề.

Như trên đã nói, chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Khi có chánh niệm nơi hơi thở, chúng ta cũng đang có chánh niệm nơi tâm. Sau đó chúng ta sẽ thấy tâm chúng ta trở thành một với hơi thở. Khi có chánh niệm nơi hành động của thân, như lúc này là lúc đang ngồi, chúng ta cũng đang tỉnh thức nơi tâm của mình. Rồi một lúc sau chúng ta sẽ thấy thân và tâm là một. Nhìn vào tâm mình, chúng ta thấy các niệm đến rồi đi, giống hệt như sóng lên rồi xuống. Cho đến khi chúng ta thấy không còn niệm nào khởi, tâm mình sẽ trở nên an tĩnh như mặt hồ phẳng lặng không sai khác. Kinh Quán Niệm nói: “Khi đi, bạn nên ý thức rằng bạn đang đi. Khi đứng, bạn ý thức rằng bạn đang đứng. Khi ngồi, bạn ý thức rằng bạn đang ngồi. Khi nằm, bạn ý thức rằng bạn đang nằm. Bất cứ thân tâm mình đang được sử dụng trong tư thế hay suy nghĩ nào, bạn đều luôn ý thức tư thế hay suy nghĩ ấy. Cứ như thế bạn luôn sống trong tỉnh thức.” Phật tử nên luôn nhớ rằng chúng ta tỉnh thức rằng chúng ta đang có khả năng sống ngay trong lúc hiện tại này. Cái gì chúng ta đang làm ngay trong hiện tại là cái quan trọng nhất cho đời sống của chúng ta. Lúc chúng ta đang nói chuyện, thì nói chuyện là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang đi, thì chuyện đi là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang uống trà, thì chuyện uống trà là chuyện quan trọng nhất trong đời, vân vân. Mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều là Thiền. Chính vì vậy mà chúng ta có khả năng tỉnh thức hai mươi bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc ngồi thiền mà thôi. Mọi hành động đều phải được làm trong sự tỉnh thức.



Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Theo Phật giáo, có nhiều cách tỉnh thức. *Thứ Nhất Là Tỉnh Thức Về Tất Cả Mọi Hoạt Động Của Cơ Thể*: Trong Phật giáo chánh niệm là luôn tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong chánh niệm; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn giữ chánh niệm; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng. Trong khi nằm xuống, hành giả phải nằm xuống với cái tâm luôn giữ tâm niệm vào đề mục hành thiền của mình, và khi đi vào giấc ngủ không bị si loạn làm mờ ám. Hành giả nên luôn tỉnh giác trong mọi trường hợp. Đặc tính của chánh niệm là không rời hờ hợt bề ngoài. Có nghĩa là chánh niệm phải xuyên suốt và thâm sâu. Nếu chúng ta quăng một cái nút chai xuống dòng suối, cái nút chai ấy sẽ nổi trôi theo dòng nước. Nếu chúng ta quăng một hòn đá, thì hòn đá ấy sẽ chìm ngay xuống đáy dòng suối. Cũng vậy, chánh niệm sẽ đưa tâm chìm sâu vào đối tượng mà không phớt phớt trên bề mặt. Chức năng của chánh niệm là giữ cho đối tượng luôn ở trong tầm quan sát của hành giả, chứ không cho nó biến mất. Khi chánh niệm có mặt thì đối tượng xuất hiện sẽ được ghi nhận không bị quên lãng hay bỏ sót. Đây là những lời dạy của Đức

Thế Tôn về tỉnh thức trong tất cả mọi hoạt động của cơ thể: “Chú niệm, này chư Tỳ Kheo, Như Lai tuyên bố ‘chú niệm thiết yếu trong mọi việc, ở mọi nơi, cũng giống như muối cần thiết cho nồi cà ri vậy.’ Này chư Tỳ Kheo, Như Lai không biết có thứ gì khác mà đem lại lợi ích được nhiều như sự chú niệm. Chú niệm quả thật đem lại rất nhiều lợi ích lớn lao.” Chúng ta phải nhận thức vấn đề chú niệm và hiểu biết rõ ràng trong ý nghĩa rộng rãi. Lễ dĩ nhiên tứ chánh cần đã là sự bảo vệ chắc chắn. Sự chú niệm phải được áp dụng trong mọi trường hợp ngay từ lúc đầu, và trạng thái vắng lặng của tâm tỉnh giác sẽ giúp hành giả nắm vững tình thế một cách thuận lợi. Nhưng đây cũng là sắc thái chính của “Trung Đạo,” có những trường hợp mà hành giả phải vận dụng pháp tứ chánh cần trong hình thức mạnh mẽ nhất. *Thứ Nhì Là Tỉnh Thức Không Chỉ Có Sự Quan Sát Đối Tượng Một Cách Hời Hợt:* Để không chỉ có sự quan sát đối tượng một cách hời hợt bên ngoài hay không để cho đối tượng biến mất, chúng ta phải thông hiểu khía cạnh thứ ba của chánh niệm, đó là yếu tố hiển bày. Khi yếu ớt hiển bày được phát triển thì nó sẽ kéo theo hai yếu tố đặc tính và chức năng của chánh niệm. Sự hiển bày chánh của chánh niệm là sự trực diện với đề mục: mặt đối mặt với đề mục giống như khi chúng ta đi trên đường dài gặp một khách bộ hành đi ngược chiều về hướng của mình. Khi chúng ta hành thiền, tâm chúng ta phải đối diện với đề mục y như vậy. Chỉ khi nào chúng ta trực diện với đề mục thì chánh niệm mới thực sự phát sinh. Khi hành giả liên tục mặt đối mặt với đề mục, thì những nỗ lực của hành giả mới có kết quả. Chánh niệm sẽ trở nên tích cực và gắn chặt hơn vào đối tượng quan sát. Không bị bỏ sót, không bị lãng quên. Đề mục không bị mất trong tầm quan sát của hành giả. Lúc tâm chánh niệm như thế thì phiền não không thể xen vào được. Nếu chánh niệm được duy trì trong một thời gian dài, hành giả có thể khám phá ra sự thanh tịnh vĩ đại vì phiền não đã vắng bóng. Sự bảo vệ tâm không bị phiền não tấn công là khía cạnh thứ hai của sự biểu hiện chánh niệm. Khi chánh niệm được phục hoạt một cách đều đặn và kiên trì thì trí tuệ sẽ phát sinh. Hành giả sẽ thấy rõ bản chất của thân và tâm. Không những hành giả chứng nghiệm được bản chất thật của cảm thọ mà còn thấy rõ đặc tính riêng biệt của vô vàn hiện tượng danh sắc diễn ra bên trong. *Thứ Ba Là Tỉnh Thức Trong Mọi Sinh Hoạt Hằng Ngày:* Theo Thiền Sư Thích Nhất Hạnh trong *Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức*. Thiền sư nhắc đến quyển “Tỳ Ni Nhật Dụng” của Sư Độc Thế, chùa Bảo Sơn.

Đây là một tập sách mỏng vào khoảng 40 trang, nhưng nó chứa đựng những ý tưởng mà Sư Độc Thể dùng để tỉnh thức tâm ý của ông khi làm bất cứ việc gì. Khi mới thức dậy vào ban sáng, ông khởi dậy ý tưởng như vậy trong trí, “Vừa mới tỉnh giấc, tôi mong cho mọi người mau đạt được trạng thái tỉnh thức, hiểu biết thấu suốt mười phương.” Khi múc nước rửa tay, ông sử dụng ý tưởng này để tự đưa mình về trạng thái ý thức: “Múc nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận lấy chân lý.” Toàn tập Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, chỉ có những câu như thế, mục đích là giúp hành giả mới vào đạo nắm lấy được tâm ý mình. Sư Độc Thể đã giúp cho các hành giả mới bước vào đạo thực hiện những điều dạy trong Kinh Quán Niệm một cách tương đối dễ dàng. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, súc miệng, vân vân... hành giả đều có thể mượn một ý tưởng trong Tỳ Ni Nhật Dụng để nắm bắt tâm ý mình. Kinh Quán Niệm dạy: “Khi đi, hành giả ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được sử dụng trong tư thế nào, hành giả cũng ý thức được tư thế ấy của thân thể. Cứ thế hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể. Tuy vậy, ý thức được những tư thế của thân thể vẫn chưa đủ. Ta còn phải ý thức về mọi hơi thở, mọi động tác, mọi hiện tượng sinh lý, vật lý, cảm giác và tư duy liên hệ tới bản thân mình nữa.” *Thứ Tư Là Thân Hành Niệm Tỉnh Thức*: Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được sử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. *Thứ Năm Là Tỉnh Thức Bằng Cách Nhận Biết Các Vọng Hay Sự Tỉnh Thức Của Tâm Với Pháp*: Ngay cả với người tại gia, dầu hã còn bận rộn với những sinh hoạt hằng ngày, cũng nên nhìn vào tâm mình, tỉnh thức được các vọng niệm và đừng tiếp tục lang thang với chúng nữa. Một khi các vọng niệm ít dần đi thì chúng ta sẽ có cơ hội thật sự được sống với chân tâm của chính mình. *Thứ Sáu Là Tỉnh Thức Bằng Cách Biết Lắng Nghe Với Cái Tâm Rỗng Rang*: Đức Phật dạy: “Bạn là những gì bạn suy nghĩ; tâm bạn đã hình thành thế

giới này”. Đừng suy nghĩ về bất cứ chuyện gì vì tất cả chỉ là vô thường. Hãy dịu dàng lắng nghe, sâu thẳm lắng nghe tất cả, chứ đừng chỉ nghe một âm thanh cụ thể nào. Chỉ nên lắng nghe với cái tâm rộng rang. Chúng ta sẽ thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi hết như tiếng vang, như mộng, như ảo. Thế thôi! Hãy nhìn vào tấm gương! Hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh chiếu vẫn luôn vô vi bất động, bất sinh, bất diệt. Hãy tỉnh thức nhìn vào tâm mình. Niệm khởi sinh rồi diệt mất, nhưng tánh thấy biết của tâm vẫn luôn vô vi, bất động, bất sinh, bất diệt.

Nói tóm lại, lợi ích trước mắt là tỉnh thức có thể giúp chúng ta vượt qua những cơn giận dữ. Sự tỉnh thức hay chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Sự tỉnh thức chỉ có mặt để nhận diện. Sự tỉnh thức về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Sự tỉnh thức là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là “khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi.” Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Sự tỉnh thức giúp chúng ta có khả năng nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Sự tỉnh thức cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Sự tỉnh thức chỉ nói: “Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em.” Bạn ôm ấp đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Sự tỉnh thức trong thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, sự tỉnh thức là phương pháp ôm ấp và giúp chúng ta chuyển hóa sự giận dữ, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở trong tỉnh thức ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức, bước chân trong sự tỉnh thức để chế tác năng lượng của sự tỉnh thức. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận.

Năng lượng của sự tỉnh thức là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

### ***III. Tu Tập Để Giữ Cái Tâm Bình Tĩnh Trong Mọi Hoàn Cảnh:***

Thông thường mà nói, thiền định có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Nhưng thiền định cũng có nghĩa là sự thực hành cần thiết để đạt được mục đích ấy. Nói cách khác, nó chỉ sự quan sát hay tập trung tâm vào một đối tượng độc nhất khi ngồi yên lặng một mình. Vậy thì chúng ta nên tập trung vào điều gì? Đây là câu hỏi quan trọng, và quả thực điều này là điểm mà tôn giáo khác với triết lý hay đạo đức. Cho dù chúng ta có thể kiên trì tập trung vào một điều gì đó, chúng ta cũng không thể giải thoát một cách tuyệt đối khỏi khổ đau nếu chúng ta chỉ chú tâm vào đối tượng trực tiếp với một thái độ quy ngã. Thí dụ như chúng ta nỗ lực tư duy về một điều có tính chất vị kỷ như mong cầu không bị khó khăn rắc rối về công việc làm ăn hay mong cầu được lành bệnh, thì rõ ràng chúng ta không thể có lúc nào được giải thoát khỏi lo âu vì tâm chúng ta lúc nào cũng bị dao động bởi công việc làm ăn và bệnh tật. Loại tập trung tâm thức này không phải là thiền định mà chỉ là sự đấu tranh với ảo tưởng mà thôi. Hồi tưởng lại về cách hành xử của chúng ta trong quá khứ mà tự phê phán về điều mà ta nghĩ là sai và quyết định sửa chữa nó là một loại thiền định. Chúng ta có thể gọi đó là thiền định theo quan điểm đạo đức. Đây là cách tu tập rất tốt, có lợi ích cho việc thăng tiến tính hạnh của chúng ta. Suy nghĩ sâu xa hơn như thế về một đề tài là thiền định mà không có ý niệm quy ngã. Dò sâu vào những vấn đề như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiền định từ quan điểm triết học. Loại thiền định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiền định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể

tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành xử của mình, hối hận về cách hành xử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng hời hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạn ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được.

## ***Cultivation of the Mind Through Practices of Meditation & Contemplation***

### ***I. An Overview of Cultivation of the Mind Through Practices of Meditation and Contemplation:***

It should be reminded that according to Buddhist Zen teachings, through continuous meditation we can perceive our mind clearly and purely. Only through continuous meditation we can gradually overcome mental wandering and abandon conceptual distractions. At the same time we can focus our mind within and observe whatever

arises (thoughts, sensations of body, hearing, smelling, tasting and images). Through continuous meditation we are able to contemplate that they all are impermanent, we then develop the ability to let go of everything. Nirvana appears right at the moment we let go of everything. According to the Twentieth discourse of the Majjhima Nikaya, the Buddha reminded the Bhiksus on five things that help them to keep away from distracting thoughts. If through reflection on an object, unwholesome thoughts associated with desire, hate, and delusion arise in a Monk, in order to get rid of them, he should reflect on another object which is wholesome. Then the unwholesome thoughts are removed; they disappear. By their removal the mind stands firm and becomes calm, unified and concentrated within his subject of meditation. As a skilled carpenter or his apprentice knocks out and removes a coarse peg with a fine one, so should the Monk get rid of that unwholesome object by reflecting on another object which is wholesome. The unwholesome thoughts associated with desire, hate and delusion are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm within the object of meditation. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who reflects on another object which is wholesome, he should consider the disadvantages of evil thoughts thus : “Indeed, these thoughts of mine are unwholesome, blameworthy, and bring painful consequences.” Then his evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who thinks over their disadvantages, he should pay no attention to, and not reflect on those evil thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who pays no attention and does not reflect on evil thoughts, he should reflect on removing the root of those thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who reflects on the removal of their root, he should with clenched teeth, and tongue pressed against his palate, restrain, overcome, and control the evil mind with the good mind. Then the evil thoughts are removed, they disappear.

According to Buddhism, to keep the Zen mind is letting go of all desires. We need to keep the ‘don’t know’ mind, for this ‘don’t know’ mind is the mind that is stuck and cannot budge. It is like trying to break through a steel wall, all thinking and desires are cut off.

Therefore, to keep the Zen mind means returning to original mind. Original mind is before thinking. After thinking, there are opposites. Before thinking, there are no opposites. This is the absolute in Buddhism. In the absolute, there are no words or speech. If we open our mouth to say just one word, we are wrong. So before thinking is clear mind. In clear mind there is no inside and no outside. Zen practitioners should always remember that in meditation on the mind, mindfulness is nothing more than mindfulness itself. Bodhisattvas utilize Mindfulness as the sphere of action. They fulfill the points of mindfulness. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, Great Enlightening Beings (Bodhisattvas) take right mindfulness as their sphere of action, as they fulfill the points of mindfulness. Enlightening Beings who abide by these can reach the supreme sphere of action of great wisdom of Buddhas. According to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on devotion to wakefulness as follows: “During the day, while walking back and forth and sitting, a noble disciple purifies his mind of obstructive states. In the first watch of the night, while back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion’s pose with one foot overlapping the other, mindful and fully aware, after noting in his mind the time for rising. After rising, in the third watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states.”

## ***II. To Practice Meditation to Attain A Mindful Mind:***

A mind of mindfulness means mindfulness itself, the first factor of enlightenment. “Smṛti” A Sanskrit term for “mindfulness.” Mindfulness means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of smṛti is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of meditative practice in Buddhism, which involves cultivating awareness of one’s body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one’s motivations. It is the seventh part of the eightfold noble path, and it leads to the direct understanding of the real nature of all things. Recollection means memory or mindfulness. “Sati” also has the following meanings: attentiveness, fixing the mind



strongly on any subject, mindfulness, remembrance, memory, attention, reflection, recollection, consciousness, and all that arise from our mind. Besides, the nearest equivalent term in Pali for “mindfulness” is “Sati.” Mindfulness has come to be the accepted translation of “sati” into English. However, this word has a kind of passive connotation which can be misleading. “Mindfulness” must be dynamic and confrontative. Mindfulness should leap onto the object, covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. Awareness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn’t stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. “Smrti” A Sanskrit term for “mindfulness.” Mindfulness means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of smrti is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of meditative practice in Buddhism, which involves cultivating awareness of one’s body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one’s motivations. It is the seventh part of the eightfold noble path, and it leads to the direct understanding of the real nature of all things. In Zen, right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false, dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. “Correct mindfulness” involves cultivating a state of mental clarity and alertness in which one is aware of one’s mental processes and attitudes and, more importantly, in which one is in control of them. Through continuous self-examination and mental alertness, one can develop the

mindfulness that enables one to master one's emotions, thoughts and feelings and focus them in the direction of awakening (bodhi).

As mentioned above, correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. When we are mindful of our breathing, we are also mindful of our mind. Later, we will see our mind becoming one with our breath. When we are mindful of our bodily movement, we are also mindful of our mind. Then, a moment later, we will see our mind becoming one with our body. Let's look at our mind, we see thoughts coming and going, just like waves rising and falling until we see no thoughts occurring, our mind is peaceful just like a still pool. The Sutra of Mindfulness says: "When walking, you must be conscious that you are walking. When standing, you must be conscious that you are standing. When sitting, you must be conscious that you are sitting. When lying down, you must be conscious that you are lying down. No matter what position your body is in and your mind is thinking, you must be conscious of that position or that thought. Practicing thus, you are always mindful of what you are doing and thinking at all times." Buddhists should always remember that we should be mindful that we are capable of living at the very present time. Whatever we are doing at the present time is the most important thing for our life. When we are talking, talking must be the most important thing in our life. When we are walking, walking must be the most important thing in our life. When we are drinking tea, drinking tea must be the most important thing in our life, and so on. Every activity in our daily life is meditation. Therefore, we are able to be mindful twenty-four hours a day, not just the moment we may allot for sitting meditation. Each act must be carried out in mindfulness.

According to the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind." This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view

of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration.

There are many types of cultivation of mindfulness. *First, Mindfulness by Being Aware of All Bodily Activities:* In Buddhism, mindfulness means being aware of all activities, both physical and mental. A meditator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness. When lying down, a practitioner should lie down with his mind on the subject of meditation, and thus falls asleep undeluded. Meditator should always be mindful and wide awake. The characteristic of mindfulness is non-superficiality. This suggests that mindfulness is penetrative and profound. If we throw a cork into a stream, it simply pops up and down on the surface, floating downstream with the current. If we throw a stone instead, it will immediately sink to the very bottom of the stream. So, too, mindfulness ensures that the mind will sink deeply into the object and not slip superficially past it. The function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear. When mindfulness is present, the occurring object will be noted without forgetfulness. Here are the words of the Buddha on mindfulness by being aware of all bodily activities: “Mindfulness, o monks, I declare, is essential in all things everywhere, ‘it is as salt to curry.’ O monks, I know of no other thing that brings such profits as mindfulness; mindfulness, verily, brings great profit.” One has to understand the question of mindfulness and clear comprehension (*satisampajanna*) in a wider sense. Of course, the discussion of the fourfold effort, already mentioned is a good safeguard. Mindfulness has to be spread over all situations at the outset so that its calmness helps one to take stock of a situation wisely. But as an aspect of the Middle Path itself, upon occasion one has to exert the fourfold effort, even the vigorous type when bare awareness is in itself insufficient. *Second, Mindfulness by Not Only an Observation in Appearance:* In order for

non-superficiality and non-disappearance, the characteristic and function of mindfulness, to appear clearly in our practice, we must try to understand and practice the third aspect of mindfulness. This is the manifestation aspect, which develops and brings along the other two. The chief manifestation of mindfulness is confrontation: it sets the mind directly face to face with the object just the same as when we are walking along a road and we meet a traveler, face to face, coming from the opposite direction. When we are meditating, the mind should meet the object in just this way. Only through direct confrontation with an object can true mindfulness arise. As a practitioner repeatedly comes face to face with the object, his or her efforts begin to bear fruit. Mindfulness is activated and becomes firmly established on the object of observation. There are no misses. The objects do not fall away from view. They neither slip away nor disappear, nor are they absent-mindedly forgotten. The kilesas cannot infiltrate this strong barrier of mindfulness. If mindfulness can be maintained for a significant period of time, the practitioner can discover a great purity of mind because of the absence of kilesas. Protection from attack by the kilesas is a second aspect of the manifestation. When mindfulness is persistently and repeatedly activated, wisdom arises. There will be insight into the true nature of body and mind. Not only does the practitioner realize the true experiential sensations in his or her own body, but he or she also comprehends the individual characteristics of the various physical and mental phenomena happening inside him or herself. *Third, Mindfulness by Being Aware of Daily Activities:* According to Zen Master Thich Nhat Hanh in the "Miracle of Mindfulness". The master recalls a small book titled "The Essential Discipline for Daily Use" written by Buddhist Monk Doc The from Bao Son Pagoda. This is a thin book with about 40 pages, but it contained all the thoughts that monk Doc The used to awaken his mind while doing any task. When he woke up in the morning, his first thought was, "Just awakened, I hope that every person will attain awareness and see in complete clarity." When he washed his hand, he used this thought to place himself in mindfulness: "Washing my hands, I hope that every person will have pure hands to receive reality." This book is comprised entirely of such sentences. Their goal was to help the beginning practitioners take hold of their own consciousness. Monk Doc The helped all young novices to

practice, in a relatively easy way, those things which are taught in the Sutra of Mindfulness. Each time you put on your robe, washed the dishes, went to the bathroom, folded your mat, carried buckets of water, or brushed your teeth, etc... you could use one of the thoughts from the book in order to take hold of your consciousness. The Sutra of Mindfulness says: "When walking, the practitioner must be conscious that he is walking. When sitting, the practitioner must be conscious that he is sitting. When lying down, the practitioner must be conscious that he is lying... No matter what position one's body is in, the practitioner must be conscious of that position. Practicing thus, the practitioner lives in direct and constant mindfulness of the body... The mindfulness of the position of one's body is not enough, however. One must be conscious of each breath, each movement, every thought and feeling, everything which has any relation to the practitioner." *Fourth, Mindfulness of the Body Postures:* According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body. *Fifth, Mindfulness by Being Aware of the False:* Even laypeople, who are still busy with daily activities, should also watch the mind, be mindful of the false thoughts and stop wandering with them. Once the false decreasing, we will have the real opportunity to live with our own mind or true mind. *Sixth, Mindfulness by Being Able to Listen With a Vacant Mind:* The Buddha taught: "You are what you think; that your mind makes this world." Try not to think of anything because they all are impermanent. Let's gently listen, deeply listen. Try not to listen to a specific sound. Just listen with our mind vacant. We will feel that all the sounds come and go just like echoes, just like illusions, and just like a dream. That's all. Let's look at a mirror! Images comes and goes, but the reflecting nature is always inaction, unmoved, uncreated, undying. Let's be mindful to look at our mind. Thoughts come and go, but the nature of seeing of the mind is always inaction, unmoved, uncreated, undying.

In summary, mindfulness can help us overcome anger in many occasions. Mindfulness does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment. According to Most Venerable Thích Nhất Hạnh in “Anger,” the best way to be mindful of anger is “when breathing in I know that anger has manifested in me; breathing out I smile towards my anger.” This is not an act of suppression or of fighting. It is an act of recognizing. Once we recognize our anger, we are able to take good care of it or to embrace it with a lot of awareness, a lot of tenderness. Mindfulness helps us recognize, be aware of the presence of anger. Mindfulness also helps us accept and allow anger to be there. Mindfulness is like a big brother who does not suppress his younger brother’s suffering. He simply says: “Dear brother, I’m here for you.” You take your younger brother in your arms and you comfort him. This is exactly our practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To be mindful in meditation does not mean to fight. In Buddhism, the practice of mindfulness should be the practice of embracing and transforming the anger, not of fighting. When anger comes up in us, we should begin to practice mindful breathing right away: “Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I am taking good care of my anger. If you don’t know how to treat yourself with compassion, how can you treat another person with compassion? When anger arises, continue to practice mindful breathing and mindful walking to generate the energy of mindfulness. Continue to tenderly embrace the energy of anger within you. Anger may continue to be there for some time, but you are safe, because the Buddha is in you, helping you to take good care of your anger. The energy of mindfulness is the energy of the Buddha. When you practice mindful breathing and embracing your anger, you are under the protection of the Buddha. There is no doubt about it: the Buddha is embracing you and your anger with a lot of compassion.

### ***III. To Cultivate to Maintain a Cool Mind Under All Circumstances:***

Ordinarily speaking, meditation means to maintain a cool and unagitated mind under all circumstances. But it also means the practice

necessary in order to attain this result. In other words, it indicates the idea of contemplation, or concentration of the mind on a single object while sitting quietly alone. On what should we concentrate? That is the important question. And this indeed is the point at which religion differs from philosophy and morality. However hard we may concentrate on something, we cannot become absolutely free from our sufferings as long as we are absorbed only in immediate phenomena with a self-centered attitude. For example, we devote ourselves to thinking of such a selfish matter as wishing to be rid of uneasiness and irritation concerning the management of our business, or wishing to recover from illness, it is obvious that we cannot be freed from such trouble for a moment, because our mind is swayed by our business or our illness. This kind of mental absorption is not meditation but a mere struggling with illusion. To reflect our past conduct, criticizing ourselves for what we think to be wrong and determining to correct it, is a kind of meditation from a moral point of view. This is a very fine practice that is useful for improving our character. To think still more deeply than this about a subject is meditation without a self-centered idea. To probe deeply into such matters as the formation of the world, the way of human life, and the ideal society, this is meditation from the philosophical point of view. This kind of meditation is also a fine practice that enhances our character, adding depth to our ideas and in turn benefiting society. However, regrettably, we cannot obtain a true state of mental peace or Nirvana through the forms of meditation mentioned above. This is because we can go only as far as the range of human knowledge permits, however sternly we may reflect on ourselves and however deeply we may probe philosophically into the ideal way of the world and human life. If we say that man cannot lead himself to Nirvana even though he reflects on his conduct, repents of wrong conduct, and determines to practice good conduct, the following questions will naturally arise: "That must be so when reflecting on morality and society and making resolutions on basis of that reflection. But is it not the way to Nirvana on oneself in the light of the Buddha's teachings and to determine one's actions according to them?" Indeed, this is one process by which we progress toward Nirvana, but the way to attain Nirvana is not as easy as that. If it were only a matter of understanding and controlling one's superficial, conscious mind, the

problem would be relatively simple. Most people can control their conscious mind by means of the Buddha's teachings through practice of religious disciplines. But man also has a mind of which he is not aware. He cannot grasp it because he is unconscious of it. He cannot control it because of being unable to grasp it. This kind of mind is called "alaya" or "Manas" in Sanskrit and corresponds to the subconscious mind in scientific terminology. All that one has experienced, thought, and felt in past remains in the depth of one's subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on the man's character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation. In fact, karma contributes a considerable problem to current practice of meditation.



***Phụ Lục H***  
***Appendix H***

***Tu Tâm Là Tự Kiểm Soát &  
Làm Chủ Lấy Tâm Mình***

Trong khi thiền quán, đừng tìm cách xóa đi bất cứ thứ gì trong tâm mình, bởi vì điều này không ai có thể làm được. Tất cả những hình ảnh đó trong bản chất lại là tánh không trống rỗng nên chúng ta không cần làm gì cả. Chúng tự đến rồi cũng tự đi. Nên nhận ra định luật duyên khởi, nên nhìn thấy tánh không của vạn hữu, đó chính là cốt lõi của thiền, và đó cũng chính là cách hay nhất để tự kiểm soát tâm mình. Hành giả nên nhớ rằng tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm soát được mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chính đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Đầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tệ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đằng sau mọi sự thành tựu

chân chánh. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chánh, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm loạn động, phóng dăng là gánh nặng cho cả chủ nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian này đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình.

Trong thiền định, sự tỉnh giác nơi tâm là cực kỳ quan trọng, phải đạt được trước khi đi đến ‘định’. Nếu chúng ta chưa thành tựu sự tỉnh giác, chúng ta chưa thể nào đạt được sự chánh định của tâm. Nên nhớ, có một số người dù chưa có tỉnh giác nhiều mà vẫn vào định, nhưng cái tâm không tỉnh giác sẽ không giúp cho hành giả tiến xa vào chánh định, mà ngược lại nó có thể khiến cho hành giả rơi vào ảo tưởng. Sự tỉnh giác thường xuyên nơi tâm giúp hành giả biết được vọng niệm và hóa giải vọng tưởng. Chỉ có sự tu tập lâu dài mới làm tăng trưởng sự tỉnh giác nơi tâm để chuẩn bị cho tâm bước vào chánh định. Chúng ta nên nhận thức rằng rút tâm ra khỏi những phiền não của cuộc sống bận rộn hằng ngày và tịnh dưỡng tinh thần là nhu cầu cấp thiết để giữ cho tâm mình lành mạnh. Mỗi khi có được cơ hội, cố mà đi xa phố thị và ngồi lại để trầm tư quán tưởng và thiền định. Hãy cố gắng giữ lấy sự yên lặng vì chính sự yên lặng đem lại nhiều lợi lạc cho chúng ta. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có sự nói năng ồn ào hay lăng xăng lộn xộn mới là mạnh mẽ. Phật tử chân thuần phải luôn nhớ rằng im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói của chúng ta nó bổ ích hơn là sự im lặng. Mà thật vậy, chính trong sự yên lặng mà năng lực vĩ đại làm việc. Vì vậy, giữ lấy sự im lặng là rất quan trọng đối với bất cứ hành giả tu thiền nào, và chúng ta chỉ có thể làm được điều đó qua thiền định mà thôi. Đức Phật dạy: “Này chư Tỳ Kheo, khi các con tụ họp thì có hai điều nên làm: hoặc là thảo luận về giáo pháp, hoặc giữ lấy sự im lặng cao quý.”

Hành giả tu thiền nên dụng công tu tập để thấy được thật sự cái gì đang xảy ra trong tâm mình, để thấy chúng ta thật dữ tợn, thành kiến và ích kỷ. Chúng ta phải thấy rõ những thứ này thì chúng ta mới có cơ hội thay đổi chính mình tốt hơn, tử tế hơn và bi mẫn hơn. Tu tập thiền

định cần có thời gian cho những xáo trộn trong tâm nhỏ dần và nhỏ dần. Người tu thiền lâu lâu thế mấy đi nữa, không cách chi mà chúng ta có thể loại trừ hết mọi buồn phiền trên đời này. Tuy nhiên, người biết tu không để bị vướng mắc khi tâm bị rối loạn hay có những buồn phiền. Nếu chúng ta có buồn phiền, chỉ nên buồn phiền một lúc rồi thôi. Làm được như vậy, chẳng những chúng ta không bị vướng mắc hay sự vướng mắc bên trong của chúng ta, mà chúng ta sẽ trở nên chân thành hơn với chính mình trong việc cảm thông với tha nhân. Tâm hành giả từ lâu thường trụ nơi các đối tượng sắc pháp và dục lạc trước khi đến với thiền quán. Vị ấy không thích đi vào thiền quán do bởi cái tâm chưa được điều phục của mình, cái tâm không quen sống thiếu các dục lạc. Trước khi đến với thiền quán, tâm của mình thường tiếp xúc với đủ thứ các đối tượng dục lạc khác nhau như phim ảnh, âm nhạc vui thích, thức ăn ngon, và đời sống lạc thú của xã hội. Và tâm mình chìm đắm vào những thứ đó. Nhưng bây giờ đây, vị ấy đã đến với thiền quán, không có phim ảnh, không có âm nhạc, không có thức ăn ngon, và không có đời sống đời sống lạc thú của xã hội. Nên tâm của vị ấy giống như con cá bị bắt ra khỏi nước, nằm trên đất khô, giãy giụa trong khổ sở và mong muốn được về với nước. Bây giờ hơi thở vào và thở ra cũng giống như đất khô; quá đơn điệu và không thỏa mãn được cái tâm mong cầu dục lạc của mình.

Trong giai đoạn điều tâm, nghĩa là sau khi có sự tỉnh giác, hành giả sẽ tu tập hai việc cùng lúc, đó là hơi thở và tâm. Quán Tâm chính là nhân cho sự giác ngộ về sau này. Trong khi thiền quán, hành giả nên luôn tự nhắc mình rằng ‘thân này vô thường, tâm này vô ngã’. Nghĩa là trước khi bước vào tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải biết rõ Phật Pháp Căn Bản về thân vô thường và tâm vô ngã. Chúng ta phải hiểu rằng thân này rồi sẽ chết, sẽ vùi sâu dưới đất lạnh. Sau khi chết, thân này sẽ sinh trưởng, mục rã, dòi bọ sẽ đục khoét. Lâu ngày, thịt sẽ phân hủy, xương sẽ tan thành đất cát. Thân không tồn tại mãi, đó là chân lý muôn đời. Vì thế khi còn sống, chúng ta không tôn thờ cái thân giả tạm này, mà chỉ xem thân này như một công cụ tạm thời để tu và giúp đỡ tha nhân mà thôi. Riêng về tâm, chúng ta đã hiểu rằng tâm này chỉ là một mớ ý niệm hỗn độn. Mớ ý niệm hỗn độn thật mạnh mẽ đến độ dường như tạo ra được một cái bản ngã bên trong. Kỳ thật, không hề có cái gì gọi là bản ngã bên trong cả. Chỉ khi nào tất cả các vọng niệm dừng lại thì cái ảo giác về bản ngã cũng tan biến tức thì. Hành giả tu

thiền nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta đang thấy, nghe, biết, suy nghĩ, vân vân, nhưng bên trong không hề có một cái thực ngã hiện hữu. Hành giả tu thiền phải hiểu thật rõ về thân vô thường và tâm vô ngã; phải suy nghiệm thấu đáo về thân vô thường và tâm vô ngã này. Khi thiền định thảnh thơi chúng ta có tự nhủ với chính mình như vậy. Những lần nhắc nhở như vậy là những lần mình tự gieo nhân giác ngộ về sau này. Ý niệm về thân vô thường và tâm vô ngã là trí tuệ cần thiết và đủ cho sự giác ngộ của mình. Hành giả tu thiền nên nhớ chỉ cần quán thân và tâm như vậy là đủ. Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Hãy để cho tâm không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.”

***To Cultivate the Mind Means  
to Control & to Be Self-Mastery of the Mind***

While meditating, we should not try to empty any image or anything from our mind because no one can do this; it is impossible. All these images are empty in nature, so we need not do anything to them, and this is also the best way to control our own mind. Zen practitioners should remember that controlling of the self or of one's own mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. The movement of a man void of control are purposeless. It is owing to lack

of control that conflicts of diverse kinds arise in man's mind. And if conflicts are to be controlled, if not eliminated, man must give less rein to his longings and inclinations and endeavor to live a life self-governed and pure. Everyone is aware of the benefits of physical training. However, we should always remember that we are not merely bodies, we also possess a mind which needs training. Mind training or meditation is the key to self-mastery and to that contentment which finally brings happiness. The Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself." This is nothing other than "training of your own monkey mind," or "self-mastery," or "control your own mind." In other words, it means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, "self-mastery" is the greatest kingdom a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," control of the mind is the key to happiness. It is the king of virtues and the force behind all true achievement. It is owing to lack of control that various conflicts arise in man's mind. If we want to control them we must learn to give free to our longings and inclinations and should try to live self-governed, pure and calm. It is only when the mind is controlled that it becomes useful for its possessor and for others. All the havoc happened in the world is caused by men who have not learned the way of mind control.

In meditation, awakening mind is extremely important that must be achieved before stillness. Until awakening, we cannot enter stillness. Remember, some people entered stillness with less awakening, but a still mind with less awakening will not help practitioner advance into deep stillness. In the contrary, it can cause the practitioner to easily fall into illusion. A permanent awakening help practitioners to know thoughts as well as to erase them. Only a long period of cultivation can help increase the mind awakening for leading our mind into stillness. Let us bear in mind that a certain aloofness, a withdrawing of the mind from afflictions of the busy daily life is a requisite to mental hygiene. Whenever we get an opportunity, try to be away from town and engage ourselves in quiet contemplation, concentration, or meditation. Let's try to learn to observe the silence because the silence itself does so much good to us. It is quite wrong to imagine that they alone are powerful

who are noisy, garrulous and fussily busy. Devout Buddhists should always remember that silence is golden, and we must speak only if we can improve on silence. As a matter of fact, the greatest creative energy works in silence. So, observing silence is very important to any Zen practitioners, and we can only do that in our meditation. The Buddha taught: “When, disciples, you have gathered together there are two things to be done: either talk about the Dharma or observe the noble silence.”

Zen practitioners should strive their best to see what is really going on in our mind, to see that we are violent, prejudiced and selfish. We must see clearly those things so we can have an opportunity to change ourselves to a better, kinder and more compassionate human being. Zen practice needs time to let all ups and downs smaller and smaller. No matter how long we practice meditation, no ways we can eliminate all upsets in this life. However, when we get upset, we should not hold on to it. If we get upset, we just get upset for a moment, and then let it go. If we are able to do this, we are not only not clinging to the upset or our own inner states, but we really have more sympathetic emotions for other people. The mind of the meditator has dwelt on visual objects and other sensual objects for a long time before he comes to meditate. He does not like to enter the road of meditation, because his mind is not tamed is not used to living without sensual pleasures. Before he comes to meditate, his mind constantly came into contact with various kinds of sensual objects, such as movies, pleasant music, delicious food, and enjoyable social life. And his mind took great delight there in. But now there are no movies, ha has come to meditation, no music, no pleasant music, no delicious food, and no enjoyable social life. And thus his mind is just like a fish taken out from water and put on the dry ground, jumping about in distress and longing for water. Now in-and-out breath is just like the dry ground; it is too monotonous and unsatisfying to his mind which is ever longing for sensual pleasures.

In the stage of mind adjustment, after awakening exists, practitioners will practice two things simultaneously: breath and mind. Contemplation of the mind is the cause for the result of enlightenment afterwards. While practicing meditation, Zen practitioners should always remind themselves that the body is not eternal, and the mind has no self. It is to say before entering meditation, Zen practitioners

should clearly understand the Basic Buddhist Doctrines of an uneternal body and no-self mind. We must understand that this body will die one day, will be buried under the cold ground. After death, this body distends, decays, and is eaten by insects. Then the flesh rots, the bones dissolve into soil. The body cannot exist forever. This is an eternal truth. Therefore, while being alive, we would not worship this temporary body. We only consider this body as a convenient instrument to practice Buddhism and help others. For the mind, we have already understood that mind is only chaos of thoughts. Those chaotic thoughts are so fiercely which seems to create a 'self' inside. In fact, there is no so called 'self' inside at all. Only when all thoughts stop working, the illusion of a 'self' disappears immediately. Zen practitioners should always remember that although we are looking, listening, knowing, thinking, and so on, but there is no real 'self' existed. Zen practitioners should understand well that the body is not eternal, and the mind has no self. During meditating, we occasionally remind ourselves a little bit. Such reminders are to help create the cause for enlightenment thereafter. The concept of uneternal body and no-self mind is the wisdom which is necessary and enough for the enlightenment. Zen practitioners need only to contemplate on the body and the mind that way is enough. Through continuous meditation we can perceive our mind clearly and purely. Only through continuous meditation we can gradually overcome mental wandering and abandon conceptual distractions. At the same time we can focus our mind within and observe whatever arises (thoughts, sensations of body, hearing, smelling, tasting and images). Through continuous meditation we are able to contemplate that they all are impermanent, we then develop the ability to let go of everything. Nirvana appears right at the moment we let go of everything. Let the mind abide nowhere. A mind which let "bygone be bygone." The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. The Diamond Sutra suggests: "Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere."





***Phụ Lục I***  
***Appendix I***

***Tâm Ngoại Vô Pháp***

Thuật ngữ Tâm Ngoại Vô Pháp này có nghĩa là 'ngoài tâm không có pháp nào cả', từ 'pháp' ở đây được dùng theo nghĩa 'hiện tượng'. Thật vậy, trong Kinh Hoa Nghiêm, đức Phật dạy, ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi. Nói tóm lại, hết thảy chư pháp đều ở bên trong cái tâm, không có pháp nào ở ngoài tâm (tâm có nghĩa là nhóm khởi lên các pháp; thức có nghĩa là phân biệt các pháp). Giống như ý niệm Duy Thức trong Kinh Lăng Già. Thuyết này cũng dựa vào những lời dạy của Đức Phật trong Kinh Hoa Nghiêm, theo đó tam giới chỉ hiện hữu trong tâm. Theo đó thế giới ngoại tại không hiện hữu, nhưng nội tâm phát hiện giả tướng của nó như là thế giới ngoại tại. Toàn thể thế giới do đó là tạo nên do ảo tưởng hay do nhân duyên, và không có thực tại thường tồn nào cả. Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng quyết rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại

khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái. Theo Thiền sư Thái Tiên Đệ Tử Hoàn trong quyển Tham Vấn Một Vị Thiền Sư: "Chỉ cái tâm của bạn khổ thôi. Nếu bạn đang lo lắng tức là bạn đau khổ, nhưng nếu bạn dứt bỏ những căn nguyên của lo lắng, nỗi khổ đau của bạn sẽ biến mất... Cái tôi đau khổ vì chính nó, không có cái tôi thì không còn đau khổ nữa." Theo Đức Phật, bên cạnh cái khổ về thể chất, còn có những cái khổ về tinh thần như khổ vì thương yêu mà bị xa lìa, khổ vì bị khinh miệt, khổ vì cầu bất đắc (ham muốn mà không được toại nguyện), oán tắng hội khổ (khổ vì không ưa mà cứ mãi gặp), vân vân. Thật vậy, Ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi.

### ***Outside the Mind, There Is No Other Thing***

The term Outside the Mind, There Are No Other Dharmas literally means 'outside the mind, there are no other dharmas'; the word 'dharma' is used here in the sense of phenomenon. As a matter of fact, in the Avatamsaka Sutra, the Buddha taught, outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness. In short, the theory that the only reality is mental, that of the mind. Nothing exists apart from mind. Similar to "Only Mind," or "Only Consciousness" in the Lankavatara Sutra. This doctrine was also based on the teaching of the Buddha in the Avatamsaka Sutra, that the three worlds exist only in mind. According to Ideation Theory, the outer world does not exist but the internal mind presents appearance as if it were an outer world. The whole world is therefore of either illusory or causal nature and no

permanent reality can be found. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. The mind is so closely linked with the body that mental states affect the body's health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life. According to Zen Master Taisen Deshimaru in 'Questions to a Zen Master: "It is only your mind that suffers. If you are anxious you suffer, but if you disconnect the roots of your anxiety your suffering disappears... The ego suffers for itself; without it there would be no more suffering." According to the Buddha, in addition to the physical sufferings, there are mental sufferings such as the suffering of separation from what is dear to us, the suffering of contact with what we despise, and the suffering of not getting what we desire, etc. As a matter of fact, Outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness.



***Phụ Lục J***  
***Appendix J***

***Thấy & Nghe***  
***Bằng Cái Tâm Bất Sanh***

Theo Phật giáo, bất sanh có nghĩa là chẳng sanh hay chẳng tái sanh. 'Bất sanh' trong thiền chỉ cái tuyệt đối, hiện thực thật, không biết tới sống và chết, sinh diệt, cũng không biết tới thời gian theo nghĩa niên đại của trước và sau. Theo Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Sự vô minh đã cấu trúc phàm phu tạo ra sự phân biệt sai lầm về tự tính. Tức là, vì quá mê đắm vào các phạm trù hữu và phi hữu, sinh và diệt, sự tạo lập và sự hủy hoại, vân vân, vốn là những sản phẩm của phân biệt, nên chúng ta không thể nhìn suốt vào chân lý và thực tính của các sự vật, chúng ta phải thoát ra khỏi sự cấu trúc của cái gọi là sự cần thiết thuộc luận lý về những đối lập và quay trở về với kinh nghiệm cơ bản nếu như chúng ta có được mà nhìn thấy và diễn dịch các sự vật bằng cái trí huệ được hiển lộ ở trong kinh nghiệm cơ bản này, vốn không thuộc luận lý mà phát sinh do tu tập, mà ta thủ đắc được sự hiện hữu trong ý nghĩa chân thật của nó, tất cả mọi giàn giá và kiến trúc của tri thức do đó mà bị phá vỡ, và điều được gọi là cái trí vô phân biệt sẽ tỏa sáng, và kết quả là chúng ta thấy rằng tất cả các sự vật là không sinh ra, không được tạo lập và không bao giờ tiêu diệt; và thấy rằng mọi tướng trạng đều giống như những hình tượng được tạo ra bằng ảo thuật, hay giống như một giấc mộng, những cái bóng được phản chiếu trên mặt tấm màn của sự tịch tĩnh miên trường. Điều này cũng chưa phải là sự thủ đắc toàn hảo. Muốn được toàn hảo thì ngay cả tấm màn thường hằng cũng phải bị loại bỏ, và chỉ có như thế thì vô minh mới bị xua tan vĩnh viễn để cho chúng ta hoàn toàn tự tại, không còn bị trở ngại trong cái thấy và hành động của chúng ta.”

Theo Thiền sư Bàn Khuê Vĩnh Trác trong quyển Tâm Bất Sinh, vào lúc các bạn đang lắng nghe tôi đây, nếu có tiếng một con chó sủa sau chùa, các bạn biết đó là tiếng chó sủa. Nếu có tiếng một con quạ kêu, các bạn biết ngay rằng đó là tiếng một con quạ đang kêu. Bạn nghe được tiếng người lớn là tiếng người lớn và tiếng trẻ con là tiếng

trẻ con. Bạn đến đây không phải để nghe chó sủa, quạ kêu hay một âm thanh nào từ bên ngoài vọng vào chỗ tôi đang thuyết pháp. Vậy mà trong lúc bạn ở đây, bạn nghe thấy tất cả các âm thanh đó. Mắt của bạn thấy và phân biệt màu đỏ màu trắng và các màu khác, và mũi của bạn nhận ra được các mùi thơm và thối. Dầu trước khi vào đây, bạn chưa hề biết trước bạn có thể sẽ thấy quang cảnh nào, nghe được âm thanh nào, hoặc ngửi được mùi vị nào, bạn vẫn có thể nhận ra mà không cần chuẩn bị trước những hình ảnh và âm thanh chưa được dự báo ấy. Đó là bởi vì bạn đang thấy và đang nghe với cái tâm bất sinh. Việc bạn thấy, nghe và ngửi được theo cách đó mà không cần nảy sinh ý nghĩ muốn thấy, nghe và ngửi là bằng chứng cho thấy cái Phật tâm cố hữu là bất sinh và có được một trí tuệ giác ngộ tuyệt vời. Cái bất sinh biểu hiện chính ngay trong ý niệm "Tôi muốn thấy," hoặc "Tôi muốn nghe" đầu ý niệm ấy đã không sinh ra. Khi một con chó sủa, nếu có cả mười triệu người đồng nói rằng đó là một con quạ đang kêu, tôi không tin rằng họ sẽ thuyết phục được bạn. Khó lòng có một cách nào đó để họ có thể đánh lừa được bạn, và bắt bạn phải tin vào điều họ nói. Trong lúc đi bộ ngoài phố, nếu bạn gặp một đám đông đi ngược chiều, cả hai bên, không ai nghĩ đến chuyện tránh nhau, vậy mà không ai đâm lên ai. Bạn không bị xô đẩy, cũng không ai đâm lên chân bạn. Bạn vạch đường đi của bạn xuyên qua đám đông, bằng cách luôn lách, né chỗ này chỗ nọ mà không hề ý thức về các quyết định của bạn và tiếp tục bước đi không vướng vấp. Tương tự như vậy, sự chiếu sáng tuyệt vời của tâm Phật bất sinh thích nghi một cách hoàn hảo với mọi hoàn cảnh bất chợt.

### *See & Listen* *With the Unborn Mind*

According to Buddhism, unborn means non-birth (not being born) or not to be reborn. 'Unborn' is a Zen expression for the absolute, the true reality, in which there is no birth, no death, no becoming nor passing away, and no time in a sense of before or after. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: "Ignorance always binds the ignorant to wrong discriminations concerning the self-nature of existence. That is to say, because we are so addicted to the categories of being and non-

being, birth and disappearance, creation and destruction, etc., which are the products of discrimination, we cannot look into the truth and reality of things; we must disentangle ourselves from this bondage of the so-called logical necessity of opposites and return to the primary experience if there be any such and see and interpret things from the knowledge revealed therein and thereby. By this primary experience which is not logical but issues from a discipline, existence is taken in its truthful signification, all the intellectual scaffoldings and constructions are thus done away with, and what is known as non-discriminative knowledge (avikalpajnana) shines out, and as a result we see that all things are unborn, uncreated, and never pass away, and that all appearances are like magically created figures, or like a dream, like shadows reflected on a screen of eternal solitude and tranquillity. This is not yet perfect attainment. To be able to perfectly attain, the screen of eternity too must be abolished, for it is only thus that ignorance is forever dispelled, leaving us perfectly free and unhampered in all our seeings and doings."

According to Zen Master Bankei in *The Unborn: The Life and Teaching of Zen Master Bankei*, now if a dog barked beyond the temple walls while you're listening to me, you'd hear it and know it was a dog barking. If a crow cawed, you'd hear it and know it was a crow. You'd hear and adult's voice as an adult's and a child's as a child's. You didn't come here in order to hear a dog bark, a crow caw, or any of the other sounds which might come from outside the temple during my talk. Yet while you're here, you'd hear those sounds. Your eyes see and distinguish reds and whites and other colors and your nose can tell good smells from bad. You could have had no way of knowing beforehand of any of these sights, sounds, or smells you might encounter at this meeting, yet you're able nevertheless to recognize these unforeseen sights and sounds as you encounter them, without premeditation. That's because you're seeing and hearing in the Unborn. That you do see and hear and smell in this way without giving rise to the thought that you will is the proof that this inherent buddha-mind is unborn and possessed of a wonderful illuminative wisdom. The Unborn manifests itself in the thought "I want to see" or "I want to hear" not being unborn. When a dog howls, even if ten million people said in chorus that it was the sound of a crow crying, I doubt if you'd be convinced. It's highly

unlikely there would be any way they could delude you into believing what they said. When you're walking down a road, if you happen to encounter a crowd of people approaching from the opposite direction, none of you gives a thought to avoiding the others, yet you don't run into one another. You aren't pushed down or walked over. You thread your way through them by weaving this way and that, dodging and passing on, making no conscious decisions in this, yet you're able to continue along unhampered just the same. Now in the same way, the marvellous illumination of the unborn Buddha-mind deals perfectly with every possible situation.



***Phụ Lục K***  
***Appendix K***

***Tu Tập Để Hiểu Được***  
***Tâm Bất Khả Đắc***

Bất khả đắc có nghĩa là 'không thể có được hay không thể giữ lại được', một tên khác của Tánh Không. Tính chất không thể nắm bắt được, hay tính không có bản chất của mọi hiện tượng. Theo sự hiểu biết của Phật giáo, mọi hiện tượng đều gắn liền với những nguyên nhân cụ thể, trực tiếp hay gián tiếp, và đưa tới tình trạng không có bản chất bất biến và tính hư không của vạn hữu. Tất cả các sự vật đều bất khả đắc hay ở ngoài tầm hiểu biết, vì không có sự vật nào như tự tính và những tướng vẻ bên ngoài của nó cả. Ngoài duy thức ra thì những ý niệm như Phạm Thiên, vân vân đều bất khả đắc hay không thể biết được. Chân thực, thực tánh, tự tánh, vân vân là bất khả đắc và không thể hiểu được, vì đây là những tướng trạng của “như như.” Mục đích của hành giả tu tâm là để hiểu cho được cái tâm bất khả đắc. Tâm bất khả đắc có nghĩa là những tư tưởng không nắm bắt được. Theo Kinh Kim Cang: “Tâm quá khứ chẳng có được, tâm hiện tại chẳng có được, tâm vị lai chẳng có được.” Tại sao tâm quá khứ chẳng có được? Bởi quá khứ đã qua rồi, quan tâm tới nó cũng chẳng được gì. Tâm hiện tại cũng chẳng có được vì trong hiện tại các niệm nối tiếp không ngừng. Chúng ta bảo đây là hiện tại, nhưng khi vừa nói xong thì cái hiện tại đó cũng đã trở thành quá khứ rồi, thời gian chẳng chịu ngừng lại. Tâm vị lai cũng chẳng có được, vì vị lai thì chưa tới. Cho nên ba tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai đều chẳng có được. Nếu chúng ta có thể tu hành y theo những gì Phật dạy thì chúng ta có thể đạt được trạng thái Niết Bàn.

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XV, Đức Sơn là người học Kinh Kim Cương trước khi qui đầu theo Thiền. Khác với tiền bối của mình tức Lục Tổ Huệ Năng, Đức Sơn học giáo lý của kinh điển rất nhiều và đọc rộng các kinh sớ; vậy kiến thức về kinh Bát Nhã của ngài có hệ thống hơn của Huệ Năng. Ngài nghe nói phái Thiền này xuất hiện ở phương Nam, theo đó một người có thể thành Phật nếu nắm

ngay được bản tính uyên nguyên của mình. Ngài nghĩ đây không thể là lời dạy của chính Đức Phật, mà là của Ma vương, rồi quyết định đi xuống phương Nam. Về phương diện này, sứ mệnh của ngài lại khác với Huệ Năng. Huệ Năng thì muốn thâm nhập tinh thần của kinh Kim Cang dưới sự dẫn dắt của Ngũ Tổ, còn ý tưởng của Đức Sơn là muốn phá hủy Thiền tông nếu có thể được. Cả hai đều học kinh Kim Cang, nhưng cảm hứng của họ ngược chiều nhau. Chủ đích đầu tiên của Đức Sơn là đi tới Long Đàm, nơi đây có một Thiền sư tên là Sùng Tín. Trên đường lên núi, ngài dừng chân tại một quán trà và hỏi bà chủ quán có cái gì điểm tâm. “Điểm tâm” trong tiếng Hán vừa có nghĩa là ăn sáng, mà cũng có nghĩa là “chấm điểm tâm linh.” Thay vì mang cho du Tăng những đồ ăn điểm tâm theo lời yêu cầu, bà lại hỏi: “Thầy mang cái gì trên lưng vậy?” Đức Sơn đáp: “Những bản số giải của kinh Kim Cang.” Bà già nói: “Thì ra thế! Thầy cho tôi hỏi một câu có được không? Nếu Thầy trả lời trúng ý tôi xin đãi thầy một bữa điểm tâm; nếu thầy chịu thua, xin thầy hãy đi chỗ khác.” Đức Sơn đồng ý. Rồi bà chủ quán trà hỏi: “Trong kinh Kim Cang tôi đọc thấy câu này ‘quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc. Vậy thầy muốn điểm cái tâm nào?’ Câu hỏi bất ngờ từ một người đàn bà quê mùa có vẻ tầm thường ấy đã hoàn toàn đảo lộn tài đa văn quảng kiến của Đức Sơn, vì tất cả kiến thức của ngài về Kim Cang cùng những số giải của kinh chẳng gợi hứng cho ngài chút nào cả. Nhà học giả đáng thương này phải ra đi mà chẳng được bữa ăn. Không những chỉ có thế, ngài còn phải từ bỏ cái ý định là khuất phục các Thiền sư, bởi nếu chẳng làm gì được với một bà già quê mùa thì mong gì khuất phục nổi một Thiền sư thực thụ.

### *To Cultivate to Comprehend the Mind Is Ungraspable*

Unattainable or ungraspable means beyond laying hold of, unobtainable, or unknowable, another name for “Void.” Ungraspable literally means 'that which cannot be held onto,' the 'ungraspable'; insubstantial nature of all phenomena. According to the Buddhist understanding, all phenomena arise dependent upon direct and indirect causes; thus they are devoid of any nontransitory substance and are

ultimately 'empty'. All things are beyond the reach of knowledge because there are no such things as self-substance and its outward signs. Apart from "Mind-Only" such notions as Brahma, etc, are not to be known. Truth, or reality, or self-nature are unattainable and incomprehensible, for they are the marks of Suchness. The purpose of practitioners who cultivate mind is to comprehend the ingraspable mind. The mind is ungraspable; that is to say thoughts are unobtainable. According to the Vajra Sutra: "Past thoughts can not be obtained, present thoughts can not be obtained, and future thoughts can not be obtained." Why can we not get at past thoughts? Because they have already gone by. What is the point of worrying over them? Why can we not get at present thoughts? Because the present moment does not stop for even an instant. If we claim that this moment is the present, as soon as the words leave our mouth, that 'present' has already gone by; time never stops. Why do we say that future thoughts can not be obtained? Because the future has not yet arrived. We may admit that it has not yet come, but right then it arrives, so the 'not-yet-come' or future does not exist either. Therefore, the past, the present, and the future are three thoughts that can not possibly be obtained. If we can cultivate according to the Dharma that the Buddha spoke, then straightaway, we can realize the state of Nirvana.

According to Ching-Te Ch'uan teng Lu, volume XV, Te-Shan was a student of the Vajracchedika Sutra before he was converted to Zen. Different from his predecessor, Hui Neng, he was very learned in the teaching of the sutra and was extensively read in its commentaries, showing that his knowledge of the Prajnaparamita was more systematic than was Hui-Neng". He heard of this Zen teaching in the south, according to which a man could be a Buddha by immediately taking hold of his inmost nature. This he thought could not be the Buddha's own teaching, but the Evil One's, and he decided to go down south. In this respect his mission again differed from that of Hui-Neng. Hui Neng wished to get into the spirit of the Vajracchedika under the guidance of the Fifth Patriarch, while Te-Shan's idea was to destroy Zen if possible. They were both students of the Vajracchedika, but the sutra inspired them in a way diametrically opposite. Te-Shan's first objective was Lung-T'an where resided a Zen master called Ch'ung-Hsin. On his way to the mountain he stopped at a tea house where he asked the

woman-keeper to give him some refreshments. In Chinese, “refreshment” not only means “tien-hsin” (breakfast), but literally, it means “to punctuate the mind.” Instead of setting out the request refreshments for the tired monk-traveller, the woman asked: ““What are you carrying on your back?” Te-Shan replied: “They are commentaries on the Vajracchedika.” The woman said: “They are indeed! May I ask you a question? If you can answer it to my satisfaction, you will have your refreshments free; but if you fail, you will have to go somewhere else.” To this Te-Shan agreed. The woman-keeper of the tea house then proposed the following: “I read in the Vajracchedika that the mind is obtainable neither in the past, nor in the present, nor in the future. If so, which mind do you wish to punctuate?” This unexpected question from an apparently insignificant country-woman completely upset knapsackful scholarship of Te-Shan, for all his knowledge of the vajracchedika together with its various commentaries gave him no inspiration whatever. The poor scholar had to go without his breakfast. Not only this, he also had to abandon his bold enterprise to defeat the teachers of Zen; for when he was no match even for the keeper of a roadside tea house, how could he expect to defeat a professional Zen master?

***Phụ Lục L***  
***Appendix L***

***Cái Ngã Nào Là Cái Ngã Thật?***

Ngoại đạo cho rằng ngã là thân ta, còn đạo Phật thì cho rằng Giả Ngã là sự hòa hợp của ngũ uẩn, chứ không có thực thể (vô thường, và vô ngã). Theo Phật giáo, cá nhân hay cái “Tôi” hay cái “Ngã” mang tính chất luân hồi. Ngã hay linh hồn có nghĩa là một cái gì đó không thay đổi. Đây là nguyên lý căn bản của Ấn Giáo bị Đức Phật chối bỏ. Khi một cái ngã hay linh hồn được nghĩ là như thế thì chính điều ấy sẽ tạo thành ngã kiến. Khi thực tính của một sự vật đặc thù như thế bị phủ nhận thì điều này có nghĩa là pháp vô ngã. Ngã thể hay tự tính trong con người, đây là cái suy nghĩ ra tư tưởng hay cái làm ra hành động, và sau khi chết cái ấy sẽ trụ nơi hạnh phúc hay đau khổ tùy theo nghiệp lực đã gây tạo bởi con người ấy. Ngoại đạo cho rằng ngã là thân ta, còn đạo Phật thì cho rằng Giả Ngã là sự hòa hợp của ngũ uẩn, chứ không có thực thể (vô thường, và vô ngã). Phật giáo phủ định một thực thể hay một linh hồn vĩnh hằng. Với Phật giáo, cá nhân chỉ là một danh từ ước lệ, là sự phối hợp giữa thể chất và tâm thức, có thể thay đổi từng lúc khác nhau. Chúng ta, những hành giả tu Thiền, có thể tháo gỡ sợi dây trói buộc được gọi là "Ngã". Theo Thiền sư Đạo Nguyên trong quyển Chánh Pháp Nhân Tạng, chúng ta làm nô lệ cho cái hiểu biết của chúng ta về cái Ngã: cái Ngã của ngã quý, cái Ngã thế này thế kia, hay theo nghĩa tốt nhất là cái Ngã làm người. Nhưng liên hệ giữa Phật Đạo và con người như thế nào? Có cái gì quan trọng hơn là chính sinh mạng của mình? Không phải sinh mạng làm ngã quý, cũng không phải sinh mạng làm con người, mà là sinh mạng của cái Ngã làm Phật Đạo, sinh mạng của cái Ngã làm Đạo Vô Thượng. Khi một người đang tu tập Đạo thì người ấy được gọi là Phật. Chấp vào khái niệm của một cái ngã thật là chấp vào hình ảnh giả tạo của thường ngã, trên thật tế, không có thật. Chấp vào cái ngã thường hằng chứ không phải là sự phối hợp của năm uẩn sanh bởi nhân duyên. Ngã chấp bẩm sinh, lúc mới sanh ra đã có. Chấp vào khái niệm của một cái ngã thật, chấp vào Thường ngã, hay chấp vào cái ngã thường hằng chứ không phải là sự phối hợp của năm uẩn sanh bởi nhân duyên. Ngã chấp nảy sanh ra do

sự phân biệt hay lý luận sai lầm của bản thân. Trong Tứ Diệu Đế, Phật dạy rằng chấp ngã là nguyên nhân căn bản của khổ đau; từ chấp trước sanh ra buồn khổ; từ buồn khổ sanh ra sợ sệt. Ai hoàn toàn thoát khỏi chấp trước, kẻ đó không còn buồn khổ và rất ít lo âu. Nếu bạn không còn chấp trước, dĩ nhiên là bạn đã giải thoát.

Hành giả nên dừng bước và hãy suy gẫm lại mà xem coi chúng ta có biết được chính mình không? Làm sao chúng ta định nghĩa được cái Ngã hay cái Tôi mà chúng ta thường tự xưng chính mình? Có lúc cái Ngã hay cái Tôi được gán cho cái thân vật chất, có lúc được gán cho cái tâm. Chúng ta luôn bị cuốn hút trong ảo tưởng của một cái Ngã. Cái nào là cái Ngã thật: cái thân hay cái tâm? Nếu phần xác thân này là mình, nó có luôn ở với chúng ta hay không? Giả dụ như một trong hai cánh tay bị trọng thương và phải cắt đi để thay vào bằng một cánh tay giả. Thế thì mình có thể xem cái phần vay mượn này là một phần cơ thể của mình hay không? Hơn nữa, nếu xác thân này là mình, có lẽ nó sẽ tồn tại trên thế gian này khoảng 80 hay 90 năm. Cuối cùng rồi nó sẽ hủy hoại thành tro bụi; vậy thì chúng ta có thỏa mãn với nó hay không? Có thể nào chúng ta chấp nhận cái tâm phân biệt vô hình ấy là cái Ngã của mình? Mỗi ngày, hàng ngàn tư tưởng trở lên trong tâm mình; chúng đến và đi, chẳng hạn như vui, buồn, thương, giận, thích, không thích, vân vân. Có lúc thì chúng ta nghĩ về những thiện nghiệp giống như một vị Phật; có lúc chúng ta lại chất chứa những ý nghĩ ác độc giống như cọp beo. Vậy thì cái nào là cái Ngã thật sự? Cái tốt? Cái xấu? Hay cả hai? Có thể nào chúng ta bao gồm luôn cả hai thứ tốt và ác? Trong những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, chúng ta thường tự giam hãm mình trong cái Ngã, nhưng nếu có ai đó cái nào là cái ngã của chúng ta, thì chúng trở nên lúng túng. Chúng ta không thể nói nó là cái thân hay cái tâm. Chúng ta tuyên bố là chúng ta biết hết về vũ trụ, nhưng chúng ta lại mê mờ về xác thân của chính mình. Cũng giống như một người biết hết mọi chuyện của người hàng xóm nhưng lại không biết chuyện của chính mình. Chúng ta nghĩ về người này như thế nào? Anh ta bị bưng khỏi gốc khi biết hết mọi thứ ngoại trừ chính mình.

### *Which Is the True “Self”?*

The erroneous ideas of a permanent self continued in reincarnation is the sources of all illusion. Buddhism believes that "Ego" composed of the five skandhas and hence not a permanent entity. According to Buddhist teachings, man, person, ego or self, the substance that is the bearer of the cycle of rebirth. Non-changing quality (atman means anything substantially conceived that remains eternally one, unchanged and free). A basic tenet of Hinduism which was rejected by the Buddha. When an ego-soul or pudgala is thought as such, that constitutes the wrong view on existence of a permanent ego or atma-drishhti. When the reality of an individual object or dharma as such is denied, this is what is meant by the belief that “things are without independent individuality” or dharmanairatmya. The supreme SELF, Ultimate Reality, or Universal Consciousness, the divine element in man, degraded into idea of an entity dwelling in the heart of each man, the thinker of his thoughts, and doer of his deeds, and after death dwelling in bliss or misery according to deeds done in the body. The erroneous ideas of a permanent self continued in reincarnation is the sources of all ilusion. But the Nirvana sutra definitely asserts a permanent ego in the transcendental world, above the range of reincarnation; and the trend of Mahayana supports such permanence. Ego composed of the five skandhas and hence not a permanent entity. It is used for Atman, the self, personality. Buddhism take as a fundamental dogma, i.e. impermanence, no permanent ego, only a temporal or functional ego. The erroneous idea of a permanent self continued in reincarnation is the souce of all illusion. Buddhism denies the existence of an eternal person or soul. Buddhism sees the person only a conventional name or a combination of physical and psychological factors that change from moment to moment. We, Zen practitioners, can be released from the confinement of the so-call "I". According to Zen master Dogen in the "Shobogenzo", we are enslaved by our understanding of "I": I as a hungry ghost, I as this or that, or in its best sense, I as a human being. But what is the relationship between a human being and the Buddha Way? Is there anything more important than our life? Not our life as a hungry ghost, not even our life as a human being, but our life as the Buddha Way, as the very best unsurpassable Way. When a person

is practicing that Way, he or she is called a Buddha. The innate and unconscious clinging to the false idea or false image of self or ego which is, in fact, non-existent. The false tenet of a soul, or ego, or permanent individual, that the individual is real, the ego an independent unit and not a mere combination of the five skandhas produced by cause and effect disintegrating. The natural or instinctive cleaving (clinging) to the idea of self or soul. Holding to the concept of the reality of the ego, holding to permanent personality, or holding to the atman. This holding is an illusion. The false tenet of a soul, or ego, or permanent individual, that the individual is real, the ego an independent unit and not a mere combination of the five skandhas produced by cause and effect disintegrating. This attachment is developed as the result of erroneous reasoning. In the Four Noble Truth, Sakyamuni Buddha taught that “attachment to self” is the root cause of suffering. From attachment springs grief; from grief springs fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. If you don’t have attachments, naturally you are liberated.

Practitioners should step back and reflect to see if we all know who we are? How do we define the “Self” or the “I” that we often use to identify ourselves? The “Self” or the “I” is sometime referred to as the physical being sometimes as the mind. We have always been engrossed in the illusion of the “Self”. Which one is our true self: the physical being or the mind? If it is the physical being, will it always stay with us? For example, the arms are parts of our body. If for some reasons, one of the arms is badly injured and must be imputed and replaced with an artificial arm. Then, can we still consider this borrowed portion as our body? Furthermore, if this physical being is the self, it will probably exist in this world for about 80 or 90 years. Eventually, it will decay and become ashes; then are we satisfied with it? Can we accept the thinking and discriminating mind which is invisible as our “self”? Everyday, thousands of thoughts pop up in our mind; they come and go, i.e., joy, sadness, love, anger, like, dislike, etc. Sometimes we think about good deeds like Buddha; sometimes we cherish wicked ideas like tigers or panthers. Then, which is our true “self”? The good one? The bad one? Or both? Can we be comprised of both the good and the evil? In our daily activities, we often confine ourselves to the “self”, but if someone asks which one is our self, we will be confused. We cannot tell whether it is the body or the mind. We declare that we know about the universe, yet we are ignorant of our own physical body. Just like a man knows everything about his neighbor's affairs but is not aware of his own. What do we think about that man? He is really uprooted when he knows everything except his own.



***Phụ Lục M***  
***Appendix M***

***Cái Tâm Không Hiểu Đó Là Phật,  
Chứ Chẳng Có Cái Nào Khác!***

Một hôm, có một vị Tăng đến tìm Mã Tổ, Mã Tổ nhận xét: "Chao ôi! Một Phật dường vôi vọi mà không có Phật trong đó!" Vị Tăng làm lễ và nói: "Đối với văn học của Ba Thừa, tôi đã hơi thấu hiểu, nhưng thật chưa hiểu giáo lý Thiên tông, theo đó, tức Tâm tức Phật." Mã Tổ đáp: "Cái tâm không hiểu đó là Phật, chứ chẳng có cái nào khác." Vị Tăng vừa quay mặt đi ra thì Mã Tổ gọi lại: "Đại đức ơi!" Vị Tăng quay trở lại. Mã Tổ hỏi: "Đó là cái gì?" Câu hỏi này đánh thức tâm trí vị Tăng dậy để hiểu trọn vẹn Thiên, và vị Tăng làm lễ. "Thôi già ngu si! Lễ lạy mà làm gì?" Đó là những lời sau chót của Mã Tổ cho vị Tăng. Điều này cho thấy Mã Tổ không dùng thủ đoạn hay phương pháp riêng biệt nào giúp cho tâm trí của đệ tử có thể được chín muồi cho chứng nghiệm. Ngài đã vì vị Tăng, tùy cơ duyên mà bày tỏ Thiên bằng những đường lối thực tiễn nhất. Thật vậy, Thiên không phải là trò hý luận mà là một sự thực sống động, sự thực liên hệ mật thiết với chính sự sống. Các thiền sư thường hay lợi dụng mọi cơ hội trong đời sống hằng ngày. Trong trường hợp này, Mã Tổ đã dùng chính cấu trúc cơ thể của vị Tăng để đánh thức ý thức của đồ đệ mình trước chân lý của Thiên.

***The Mind That Does Not Understand  
Is the Buddha; There Is No Other!***

One day, a monk came to Ma-tsu the latter remarked: "What a magnificent structure with no Buddha in it!" The monk made a bow and said, "As to literature of the Triple Vehicle, I have a general knowledge of it, but I have not yet been able to understand the teaching of Zen according to which mind is the Buddha." Ma-tsu replied, "The mind that does not understand is the Buddha; there is no other." The monk was about to leave the room when the master called

out, "O monk!" The monk turned back. "What is it?" the master said. This awakened the monk's mind to the full understanding of Zen, and he made his bows. "O this stupid fellow! What is the use of your making bows?" were the master's last words for the monk. This shows us that Ma-tsu used no special contrivance or method by which the mind of the disciple could be matured for the experience. As a matter of fact, Zen is not a conceptual plaything with them but a vital fact which intimately concerned life itself. Zen masters usually make use of every opportunity in their daily life. In this case, Ma-tsu used the monk's body structure to demonstrate Zen in most practical ways for the sake of the monk's enlightenment.

***Phụ Lục N***  
***Appendix N***

***Tâm Bất Nhị***

Tâm bất nhị là tâm nhìn chân lý không phân chia sai khác. Đây là sự đồng nhất của Phật tánh; Phật Pháp không hai không khác. Dưới con mắt huệ của đức Phật, tất cả mọi thứ hiện hữu, hữu tình hay vô tình, đều có giá trị tuyệt đối và không thể nào làm cho khác hơn được. Trong Thiền, khái niệm bất nhị thường đi liền với khái niệm tánh không, và cả hai đều có trong một công án nổi tiếng. Trong cuộc đối đáp nổi tiếng giữa Bồ Đề Đạt Ma và Lương Võ Đế, Lương Võ Đế hỏi Bồ Đề Đạt Ma ông ta có được những công đức gì khi đã làm được nhiều việc phước đức dựng tháp, xây chùa viện. Bồ Đề Đạt Ma đáp: 'Không một công đức nào cả. Tất cả đều trống không.' Bồ Đề Đạt Ma muốn nói đến khái niệm không một điều gì có giá trị, mọi hiện tượng đều rỗng không, không ý nghĩa. Nhà vua không hiểu chút nào, vì vậy lại hỏi tiếp: 'Vậy ai đang đứng trước mặt trẫm đây?' Bồ Đề Đạt Ma đáp: 'Bản Tạng không biết.' Công án này ám chỉ đến tánh không và sự tương quan mật thiết giữa phi tri thức và bất phân li." Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải dạy: "Kinh Kim Cang nói rằng 'Nếu tâm thức chúng sinh bám chặt vào Phật Pháp, họ sẽ chấp thủ khái niệm về một cái ngã, (một sinh thể và một cuộc sống). Nếu chúng sinh bám chặt vào Vô Pháp, họ vẫn chấp thủ khái niệm một cái ngã, (một sinh thể và một cuộc sống).' Do đó, chúng ta không nên bám chặt cũng như không nên chấp thủ những khái niệm, về Pháp cũng như về Vô Pháp. Như thế là trì giữ Chân Pháp. Nếu mấy ông hiểu được luận thuyết này, là một lối giải thoát thực sự, mấy ông đến được cửa ải 'Bất Nhị'." Vào năm 1262, Hojo Tokiyori, quan nhiếp chánh của Tướng quân, đến tham vấn thiền sư Funei. Hojo Tokiyori tuyên bố: "Gần đây tôi đã ngộ được pháp vốn chẳng phải vô thường mà cũng chẳng phải là thường." Sư Funei bảo: "Thiền pháp chỉ nhắm đến mục đích kiến tánh. Nếu ông liễu ngộ được chân tánh, ông sẽ hiểu thông suốt bản chất của vạn pháp." Quan nhiếp chánh thưa: "Xin đại sư mở lòng từ bi chỉ dạy cho." Sư Funei bảo: "Trên thế gian này, đường Đạo không hai; bậc giác ngộ không có hai tâm. Nếu ông thấu triệt được cái tâm chẳng hai này, ông sẽ nhận ra

rằng đó chính là chân tánh vô nhiễm, cội nguồn của ngã tướng và vạn pháp." Bất nhị là trọng tâm của học thuyết Đại Thừa. Tính không hai hay không khác biệt về luân hồi và niết bàn. Theo Tâm Kinh, khi ngài Bồ Tát Quán Thế Âm nói sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc. Các uẩn khác lại cũng như vậy, cũng chẳng khác không và không cũng chẳng khác các uẩn. Bởi vậy, luân hồi và niết bàn, các uẩn và tính không, các hiện tượng và những cái vô điều kiện, cái có điều kiện và siêu đẳng, tất cả đều là những khả năng xen lẫn nhau, chúng đều tương đối với nhau, chúng đều không hiện hữu độc lập. Thật vậy, vì chúng tương đối với nhau, nên mỗi thứ tuyệt nhiên đều không thật và huyễn. Cho nên tính hai mặt của luân hồi sanh tử và niết bàn bị hủy bỏ trong cái nhìn của "tánh không" hay "huyễn". Tánh không chính là con đường bên ngoài các thái cực, ngay cả thái cực về luân hồi và niết bàn.

### *The Non-Dual Mind*

The non-dual mind is the one that see the undivided truth or the Buddha-truth. This is the unity of the Buddha-nature; the Buddha-dharma is no second nor difference. Under the eye of the Buddha's wisdom, all existing things, animate or inanimate, have the absolute value and so are undifferentiated. In Zen, the concept of nonduality usually goes with the concept of emptiness, and they are brought together in a well-known koan. In Bodhidharma's famous interview with Emperor Wu, Wu asked Bodhidharma what merit had been obtained by all Wu's good works of building stupas and places of practice. Bodhidharma replied, 'No merit whatsoever. All empty.' He was referring to the concept that nothing has any value, that everything is empty and without definition. The emperor didn't get it at all. So he said, 'Who is it that stands before me?' and Bodhidharma said, 'I don't know.' This koan alludes to emptiness and to the intimacy of not knowing, of nonseparation." Zen Master Huai-Hai taught: "The Diamond Sutra ways: 'If their mind grasp the Dharma, they will still cling to the notion of an ego (a being and a life); if their minds grasp the non-Dharma, they will still cling to the notion of an ego. Therefore, we should not grasp at and hold onto the notions either of Dharma or of

not-Dharma.' This is holding to the true Dharma. If you understand this doctrine, that is true deliverance, that, indeed, is reaching the gate of nonduality." In 1262, Hojo Tokiyori, regent of the Shogun, went to see Zen master Funei. He announced, "Recently I have perceived that which is neither impermanent nor permanent." The Zen master said, "Zen study only aims at perception of essential nature. If you attain perception of essential nature, you will understand everything." The regent asked, "Please teach me a method." The Zen master responded, "There are no two Ways in the world; sages do not have two minds. If you know the mind of sages, you will find that it is the inherent essence that is the root source of your own self." The nonduality is the central Mahayana doctrine. The nonduality or non-differentiation of samsara and nirvana. According to the Heart Sutra, Avalokitesvara Bodhisattva says that form is not different from emptiness and emptiness is not different from form. The other aggregates, too, are not different from emptiness, and emptiness is not different from the aggregates. Thus samsara and nirvana, the aggregates and emptiness, phenomena and conditioned, the conditioned and the transcendental are all alternatives that are relative to each other. They have no independent existence. Indeed, because they are relative to each other, they are, each of them, ultimately unreal and empty. Hence the duality of samsara and nirvana is dissolved in the vision of emptiness. Emptiness is the way out of all extremes, even the extremes of samsara and nirvana.



***Phụ Lục O***  
***Appendix O***

***Những Lời Phật Dạy Về Tu Tâm***  
***Trong Giáo Điển Phật Giáo***

Với Đức Phật, con người là tối thượng, nên Ngài đã dạy: “Hãy là ngọn đuốc và là nơi nương tựa của chính bạn, chớ đừng tìm nơi nương tựa vào bất cứ nơi nào khác.” Đó là lời nói chân thật của Đức Phật. Ngài đã từng dạy rằng tất cả những gì thực hiện được đều hoàn toàn do nỗ lực từ tâm và trí tuệ rút ra từ kinh nghiệm bản thân của con người. Con người làm chủ vận mệnh của mình. Chính tâm ngay trong cuộc sống này giúp con người làm cho cuộc đời mình tốt hơn hoặc xấu hơn. Cuối cùng, nếu con người tận sức tu tập nơi tâm đều có thể thành Phật. Theo Phật giáo, tâm đóng vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc sống cuộc tu của người Phật tử. Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Vì những lý do vừa kể trên mà chúng ta có thể thấy lời dạy về tâm của đức Phật rải rác khắp trong tất cả giáo điển nhà Phật, đặc biệt là trong các kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, kinh Bốn Mười Hai Chương, kinh Kim Cang, kinh Lăng Già, kinh Pháp Cú, kinh Tâm Địa Quán, kinh Thủ Lăng Nghiêm, kinh Tứ Niệm Xứ, vân vân.

***Lời Phật Dạy Về Tâm Trong Bát Nhã Tâm Kinh:*** Theo Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy: “Bởi không chướng ngại, nên không sợ hãi, viển ly hết mọi mộng tưởng điên đảo, đó là Niết Bàn cứu cánh.” Đây mới chính là tâm của hành giả trên bước đường tu Đạo. Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh hay gọi tắt là Tâm Kinh, là phần kinh ngắn nhất trong 40 kinh tạo thành Đại Bát Nhã Ba La Mật Đa Kinh. Đây là một trong những kinh văn quan trọng nhất trong Phật giáo Đại thừa. Kinh được nhấn mạnh về tánh không. Kinh thường được các Phật tử tụng thuộc lòng trong các tự viện. Một trong những câu nổi tiếng trong kinh là “Sắc bất dị không, không bất dị sắc” (hình thức chỉ là hư không, hư không chỉ là hình thức), một công thức được lập đi lập lại trong nhà

thiền. Toàn bộ văn kinh của Bát Nhã Ba La Mật có nghĩa là “trí huệ đáo bỉ ngạn.” Kinh được Ngài Huyền Trang dịch sang Hán tự.

**Lời Phật Dạy Về Tâm Trong Kinh Bốn Mười Hai Chương:** Kinh Bốn Mười Hai Chương lần đầu tiên được dịch sang tiếng trung Hoa, kinh chứa đựng những lý thuyết chính yếu về Tiểu thừa như các khái niệm về ham muốn hay vô thường. Kinh được các Ngài Ca Diếp Ma Đằng và Trúc Pháp Lan (những sư Ấn Độ đầu tiên đến Trung Quốc) dịch sang Hán tự. Tuy nhiên, mãi đến đời Tấn mới được in ấn và lưu hành. Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương, đức Phật dạy: “Người xuất gia làm sa Môn thì phải từ bỏ ái dục, biết được nguồn tâm, thấu triệt giáo pháp của Phật, hiểu pháp vô vi. Bên trong không có cái để được, bên ngoài không có chỗ để cầu. Tâm không chấp thủ nơi đạo, cũng không hệ lụy bởi nghiệp, không có suy tưởng, không có tạo tác, không có tu, không có chứng, chẳng cần trải qua các Thánh vị mà tự thành cao tột, đó gọi là Đạo (2). Đức Phật dạy: “Chúng sanh do mười điều mà thành thiện, cũng do mười điều mà thành ác. Mười điều ấy là gì? Thân có ba, miệng có bốn, và ý có ba. Thân có ba là: Giết hại, trộm cắp, dâm dục. Lưỡi có bốn là: Nói lưỡi hai chiều, nói lời độc ác, nói lời dối trá, nói ba hoa. Ý có ba là: Tật đố, sân hận, ngu si. Mười điều ấy không phù hợp với con đường của bậc Thánh, gọi là hành vi ác. Nếu mười điều ác này được chấm dứt thì gọi là mười điều thiện (4). Người có lầm lỗi mà không tự sám hối để mau chấm dứt tâm tạo tội ác, thì tội lỗi sẽ chồng chất vào thân như nước chảy về biển, dần dần trở nên sâu rộng. Nếu người có tội mà tự nhận biết tội, bỏ ác làm lành thì tội lỗi tự diệt, như bệnh được đổ mồ hôi dần dần sẽ khỏi (5). Có vị sa Môn hỏi Phật, ‘Bởi lý do gì mà biết được đời trước, mà hội nhập được đạo chí thượng?’ Đức Phật dạy: ‘Tâm thanh tịnh, chí vững bền thì hội nhập đạo chí thượng, cũng như khi lau kính hết dơ thì trong sáng hiển lộ; đoạn tận ái dục và tâm vô sở cầu thì sẽ biết đời trước’ (13). Có vị Sa Môn hỏi Đức Phật: Điều gì là mạnh nhất? Điều gì là sáng nhất?’ Đức Phật dạy: “Nhẫn nhục là mạnh nhất vì không chứa ác tâm nên tăng sự an ổn. Nhẫn nhục là không ác, tất được mọi người tôn kính. Tâm ô nhiễm đã được đoạn tận không còn dấu vết gọi là sáng nhất, nghĩa là tất cả sự vật trong mười phương, từ vô thủy vẫn đến hôm nay, không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được nhất thiết trí, như vậy được gọi là sáng nhất (15). Người giữ ái dục ở trong lòng thì không thấy được Đạo. Thí như nước trong mà lấy



tay khuấy động, người ta đến soi không thấy bóng của mình. Người do ái dục khuấy động mà trong tâm ô nhiễm nổi lên nên không thấy được Đạo. Sa Môn các ông cần phải xả ly ái dục. Ái dục hết rồi có thể thấy được Đạo (16). Phải thận trọng, đừng chủ quan với tâm ý; tâm ý không thể tin được. Hãy thận trọng đừng gần nữ sắc, gần nữ sắc thì tai họa phát sanh. Khi nào chứng quả A-La-Hán rồi, chừng đó mới tin được nơi tâm ý (28). Như người luyện sắc gạn lọc phần cặn bã, còn lại sắt tinh luyện, chế tạo đồ dùng một cách tinh xảo. Người học đạo phải loại bỏ tâm ý ô nhiễm đi thì công hạnh trở nên thanh tịnh (35). Sa Môn hành đạo, đừng như con trâu kéo vất vả; thân tuy có tu tập mà tâm không tu tập. Nếu tâm thật sự tu tập thì không cần hình thức bên ngoài của thân (40).”

**Lời Phật Dạy Về Tâm Trong Kinh Kim Cang:** Tâm chúng sanh như vườn chuyền cây, hãy để cho nó đi nơi nào nó muốn; tuy nhiên, Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.” Toàn câu Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang như sau: “Bất ứng trụ sắc sanh tâm, bất ứng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không nên sinh tâm trụ vào sắc, không nên sinh tâm trụ vào thanh, hương, vị, xúc, Pháp. Nên sinh tâm Vô Sở Trụ, tức là không trụ vào chỗ nào). Kinh Kim Cang, còn gọi là Năng Đoạn Kim Cang Kinh. Tất cả các pháp hữu vi đều giống như mộng, như huyễn, như bào ảnh. Kinh Kim Cang, tóm lược của Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Kinh, được ngài Huyền Trang dịch sang Hoa ngữ. Kinh Kim Cang, một trong những kinh thâm áo nhất của kinh điển Đại Thừa. Kinh này là một phần độc lập của Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa. Kinh Kim Cang giải thích hiện tượng không phải là hiện thực, mà chỉ là những ảo giác hay phóng chiếu tinh thần riêng của chúng ta (Bất cứ hiện tượng và sự vật nào tồn hữu trong thế gian này đều không có thực thể, do đó không hề có cái gọi là “ngã”). Chính vì thế mà người tu tập phải xem xét những hoạt động tinh thần của hiện tượng sao cho tinh thần được trống rỗng, cởi bỏ và lắng đọng. Nó có tên Kim cương vì nhờ nó mà chúng sanh có thể cắt bỏ mọi phiền não uest trước để đáo bỉ ngạn. Kinh được kết thúc bằng những lời sau: “Sự giải bày thâm mật này sẽ gọi là Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa. Vì nó cứng và sắt bén như Kim Cương, cắt đứt mọi tư niệm tùy tiện và dẫn đến bờ Giác bên kia.” Kinh đã được Ngài Cưu Ma La Thập dịch ra Hán tự:

Nhứt thiết hữu vi pháp,  
 Như mộng huyễn bào ảnh,  
 Như lộ, diệc như điện,  
 Ứng tác như thị quán.

**Lời Phật Dạy Về Tâm Trong Kinh Lăng Già:** Người ta nói kinh Lăng Già được đức Phật thuyết giảng trên đảo Lăng Già, bây giờ là Tích Lan. Kinh Lăng Già là giáo thuyết triết học được Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết trên núi Lăng Già ở Tích Lan. Có lẽ kinh này được soạn lại vào thế kỷ thứ tư hay thứ năm sau Tây Lịch. Kinh nhấn mạnh về tám thức, Như Lai Tạng và “tiệm ngộ,” qua những tiến bộ từ từ trong thiền định; điểm chính trong kinh này coi kinh điển là sự chỉ bày như tay chỉ; tuy nhiên đối tượng thật chỉ đạt được qua thiền định mà thôi. Kinh có bốn bản dịch ra Hán tự, nay còn lưu lại ba bản. Bản dịch đầu tiên do Ngài Pháp Hộ Đàm Ma La sát dịch giữa những năm 412 và 433, nay đã thất truyền; bản thứ nhì do ngài Câu Na Bạt Đà La dịch vào năm 443, gọi là Lăng Già A Bạt Đa La Bảo Kinh, gồm 4 quyển, còn gọi là Tứ Quyển Lăng Già; bản thứ ba do Ngài Bồ Đề Lưu Chi dịch sang Hán tự vào năm 513, gồm 10 quyển, gọi là Nhập Lăng Già Kinh; bản thứ tư do Ngài Thực Xoa Nan Đà dịch vào những năm 700 đến 704 đời Đường, gọi là Đại Thừa Nhập Lăng Già Kinh, gồm 7 quyển, nên còn gọi là Thất Quyển Lăng Già. Đây là một trong những bộ kinh mà hai trường phái Du Già và Thiền tông lấy làm giáo thuyết căn bản. Kỳ thật bộ kinh này được Tổ Bồ Đề Đạt Ma chấp thuận như là bộ giáo điển được nhà Thiền thừa nhận. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã tiên đoán rằng, “về sau này tại miền nam Ấn Độ sẽ xuất hiện một vị đại sư đạo cao đức trọng tên là Long Thọ. Vị này sẽ đạt đến sơ địa Bồ Tát và vãng sanh Cực Lạc.” Đây là một trong những bản kinh quan trọng trong trường phái Thiền Đại thừa. Người ta cho rằng đây là kinh văn trả lời cho những câu hỏi của Bồ Tát Mahamati. Kinh còn thảo luận rộng rãi về học thuyết, bao gồm một số giáo thuyết liên hệ tới trường phái Du Già. Trong số đó giáo thuyết về “Bát Thức,” mà căn bản nhất là “Tàng Thức,” gồm những chủng tử của hành động. Kinh văn nhấn mạnh về tư tưởng “Thai Tạng” vì sự xác nhận rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, và Phật tánh ấy chỉ hiển lộ qua thiền tập. Kinh Lăng Già có ảnh hưởng rất lớn tại các xứ Đông Á, đặc biệt là trong các trường phái về Thiền. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật nói: “Này Mahamati! Như Lai Tạng chứa trong nó

những nguyên nhân cả tốt lẫn xấu, và từ những nguyên nhân này mà tất cả lục đạo (sáu đường hiện hữu) được tạo thành. Nó cũng giống như những diễn viên đóng các vai khác nhau mà không nuôi dưỡng ý nghĩ nào về ‘tôi và của tôi.’” Cũng trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo: “Niết Bàn của Phật giáo chính là sự tách xa cái mặt nạ thức phân biệt sai lầm. Vì mặt nạ thức làm nguyên nhân và sở duyên thì sự phát sinh bảy thức còn lại xảy ra. Lại nữa, khi mặt nạ thức phân biệt và chấp thủ vào thế giới của các đặc thù ở bên ngoài thì tất cả các loại tập khí (vasana) được sinh ra theo, và A Lại da được chúng nuôi dưỡng cùng với cái ý tưởng về ‘tôi và của tôi,’ mặt nạ nắm giữ nó, bám vào nó, suy nghĩ về nó mà thành hình và phát triển. Tuy nhiên, trong bản chất, mặt nạ và mặt nạ thức không khác gì nhau, chúng nhờ A Lại Da làm nguyên nhân và sở duyên. Và khi một thế giới bên ngoài thực vốn chỉ là sự biểu hiện của chính cái tâm mình bị chấp chặt mà cho là thực, thì cái hệ thống tâm thức liên hệ hỗ tương được sinh ra trong tổng thể của nó. Giống như những con sóng biển, được vận hành bởi cơn gió của một thế giới bên ngoài là thế giới do chính cái tâm người ta biểu hiện ra, sinh khởi và biến diệt. Do đó bảy thức kia diệt theo với sự diệt của mặt nạ thức.”

**Lời Phật Dạy Về Tâm Trong Kinh Pháp Cú:** Kinh Pháp Cú gồm những thí dụ về giáo lý căn bản Phật giáo, rất phổ thông trong các xứ theo truyền thống Phật giáo nguyên thủy. Tuy nhiên, bộ kinh này thuộc văn học thế gian và được nhiều người biết đến ở các nước theo Phật giáo cũng như các nước không theo Phật giáo, vì ngoài những giáo lý của đạo Phật, bộ kinh còn chứa đựng những ý tưởng răn dạy chung mọi người. Trong kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu, đức Phật dạy: Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm ô nhiễm nói năng hoặc hành động, sự khổ sẽ theo nghiệp kéo đến như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe (1). Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm thanh tịnh tạo nghiệp nói năng hoặc hành động, sự vui sẽ theo nghiệp kéo đến như bóng với hình (2). Nhà lợp không kín ắt bị mưa dột thế nào, kẻ tâm không tu tất bị tham dục lọt vào cũng thế (13). Nhà khéo lợp kín ắt không bị mưa dột, kẻ tâm khéo tu tất không bị tham dục lọt vào (14). Tuy tụng ít kinh mà thường y giáo hành trì, hiểu biết chân chánh, diệt trừ tham sân si, tâm hiền lành thanh tịnh, giải thoát và xả bỏ thế tục, thì dù ở cõi này hay cõi khác, người kia vẫn hưởng phần ích lợi của Sa-

môn (20). Trong kinh Pháp Cú, phẩm Buông Lung, đức Phật dạy: Không buông lung đưa tới cõi bất tử, buông lung đưa tới đường tử sanh; người không buông lung thì không chết, kẻ buông lung thì sống như thầy ma (21). Kẻ trí biết chắc điều ấy, nên gắng làm chứ không buông lung. Không buông lung thì đặng an vui trong các cõi Thánh (22). Nhờ kiên nhẫn, dũng mãnh tu thiền định và giải thoát, kẻ trí được an ổn, chứng nhập Vô thượng Niết bàn (23). Không buông lung, mà ngược lại cố gắng, hăng hái, chánh niệm, khắc kỷ theo tịnh hạnh, sinh hoạt đúng như pháp, thì tiếng lành càng ngày càng tăng trưởng (24). Bằng sự cố gắng, hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được (25). Người ám độn ngu si đắm chìm trong vòng buông lung, nhưng kẻ trí lại chăm giữ tâm mình không cho buông lung như anh nhà giàu chăm lo giữ cửa (26). Trong kinh Pháp Cú, phẩm Tâm, đức Phật dạy: Tâm kẻ phàm phu thường xao động biến hóa rất khó chế phục gìn giữ, nhưng kẻ trí lại chế phục tâm mình làm cho chánh trực một cách dễ dàng, như thợ khéo uốn nắn mũi tên (33). Như con cá bị quăng lên bờ sợ sệt và vùng vẫy thế nào, thì cũng như thế, các người hãy đem tâm lo sợ, phấn đấu để mau thoát khỏi cảnh giới ác ma (34). Tâm phàm phu cứ xoay vần theo ngũ dục, xao động không dễ nắm bắt; chỉ những người nào đã điều phục được tâm mình mới được yên vui (35). Tâm phàm phu cứ xoay vần theo ngũ dục, biến hóa u-ẩn khó thấy, nhưng người trí lại thường phòng hộ tâm mình, và được yên vui nhờ tâm phòng hộ ấy (36). Tâm phàm phu cứ lén lút đi một mình, đi rất xa, vô hình vô dạng như ẩn nấu hang sâu, nếu người nào điều phục được tâm, thì giải thoát khỏi vòng ma trói buộc (37). Người tâm không an định, không hiểu biết chánh pháp, không tin tâm kiên cố, thì không thể thành tựu được trí tuệ cao (38). Người tâm đã thanh tịnh, không còn các điều hoặc loạn, vượt trên những nghiệp thiện ác thông thường, là người giác ngộ, chẳng sợ hãi (39). Hãy biết rằng thân này mong manh như đồ gốm và giam giữ tâm người như thành quách, người hãy đánh dẹp ma quân với thanh huệ kiếm sẵn có của mình và nắm giữ phần thắng lợi, chứ đừng sanh tâm đăm trước (40). Thân này thật là ngắn ngủi! Nó sẽ ngủ một giấc dài dưới ba thước đất, vô ý thức bị vất bỏ như khúc cây khô vô dụng (41). Cái hại của kẻ thù gây ra cho kẻ thù hay oan gia đối với oan gia, không bằng cái hại của tâm niệm hướng về hành vi tà ác gây ra cho mình (42). Chẳng phải cha mẹ hay bà con

nào khác làm, nhưng chính tâm niệm hướng về hành vi chánh thiện làm cho mình cao thượng hơn (43). *Trong kinh Pháp Cú, phẩm A La Hán, đức Phật dạy:* Những vị A-la-hán đã bỏ hết lòng sân hận, tâm như cõi đất bằng, lại chí thành kiên cố như nhân đà yết la, như ao báu không bùn, nên chẳng còn bị luân hồi xoay chuyển (95). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). *Trong kinh Pháp Cú, phẩm Ngàn, đức Phật dạy:* Tụng đến ngàn câu vô nghĩa, chẳng bằng một câu có nghĩa lý, nghe xong tâm liền thanh tịnh (100). *Trong kinh Pháp Cú, phẩm Cấu Uế, đức Phật dạy:* Vì có tín tâm hoan hỷ nên người ta mới bố thí, trái lại kẻ có tâm ganh ghét người khác được ăn, thì ngày hoặc đêm kẻ kia không thể nào định tâm được (249). Nhưng kẻ nào đã cắt được, nhổ được, diệt được tâm tưởng ấy, thì ngày hoặc đêm, kẻ kia đều được định tâm (250). Không lửa nào dữ bằng lửa tham dục, không cố chấp nào bền bằng tâm sân giận, không lưới nào trói buộc bằng lưới ngu si, không giòng sông nào đắm chìm bằng sông ái dục (251). *Trong kinh Pháp Cú, phẩm Voi, đức Phật dạy:* Trong những thời quá khứ, ta cũng từng thả tâm theo dục lạc, tham ái và nhàn du, nhưng nay đã điều phục được tâm ta như con voi đã bị điều phục dưới tay người quản tượng tài giỏi (326). Hãy vui vẻ siêng năng, gìn giữ tự tâm để tự cứu mình ra khỏi nguy nan, như voi gắng sức để vượt khỏi chốn sa lầy (327). *Trong kinh Pháp Cú, phẩm Tỳ Kheo, đức Phật dạy:* Gìn giữ tay chân và ngôn ngữ, gìn giữ cái đầu cao, tâm mến thích thiền định, riêng ở một mình, thanh tịnh và tự biết đầy đủ, ấy là bậc Tỳ kheo (362). Hàng Tỳ kheo dù được chút ít cũng không sinh tâm khinh hiềm, cứ sinh hoạt thanh tịnh và siêng năng, nên đáng được chư thiên khen ngợi (366). Nếu với thân tâm không lầm chấp là “ta” hay “của ta.” Vì không ta và của ta nên không lo sợ. Người như vậy mới gọi là Tỳ kheo (367). Hàng Tỳ kheo an trú trong tâm từ bi, vui thích giáo pháp Phật Đà, sẽ đạt đến cảnh giới tịch tịnh an lạc, giải thoát các hành (vô thường) (368).

***Lời Phật Dạy Về Tâm Trong Kinh Tâm Địa Quán:*** Kinh Tâm Địa Quán dạy về những pháp quán tâm trong tu tập vì theo Phật giáo tâm là gốc của vạn pháp, có thể sản sanh ra hết thủy chư pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng

hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Nói cách khác, tâm tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập. Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy.

**Lời Phật Dạy Về Tâm Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm:** Kinh Thủ Lăng Nghiêm, còn gọi là Kinh Thủ Lăng Già Ma, hay kinh của bậc “Kiện Tướng,” kinh nhấn mạnh về “Tam Muội” trong tâm, qua đó đại giác được đạt tới và giải thích những phương pháp khác nhau về Thiền “Tánh không” để đạt tới đại giác. Kinh diễn tả cách lắng tâm bằng đi sâu vào Thiền Tam muội để gạt bỏ mọi khái niệm, trực tiếp hay gián tiếp, từ đó chân tánh hiển bày. Ngoài ra, kinh còn có một ảnh hưởng quan trọng đối với Phật giáo Đại thừa ở Trung Hoa, vì cách thiền định này nếu được thực hành một cách đều đặn thì cả Tăng lẫn tục đều có thể đạt tới đại giác của bậc Bồ Tát. Chính vì vậy mà bộ kinh này rất được đánh giá cao trong Thiền. Kinh được Ngài Cưu Ma La Thập dịch sang Hán tự.

**Lời Phật Dạy Về Tâm Trong Kinh Tứ Niệm Xứ:** Theo Kinh Tứ Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Trong kinh Tứ Niệm Xứ, đức Phật chỉ dạy cách thực hành để giữ chánh niệm nơi tâm. Kinh văn do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết giảng, hiện còn lưu truyền lại hai bản trong ngôn ngữ Nam Phạn (một bản trong Kinh Trung Bộ 10 và một trong Kinh Trường Bộ). Bản kinh này tập trung vào một trong những pháp thực tập thiền quán quan trọng nhất của truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, tu tập chánh niệm trên thân, chánh niệm trên thọ, chánh niệm trên tâm, và chánh niệm trên pháp. Phương pháp tu tập thiền quán này được dùng để đạt được tịnh trụ, và cuối cùng dẫn đến Niết Bàn. Tâm niệm xứ hay chánh niệm nơi tâm rằng tâm vô thường. Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uống công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín. Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện

ác, chánh tà. Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm.

### ***The Buddha's Teachings on Cultivations of the Mind In Buddhist Scriptures***

To the Buddha, man is a supreme being, thus, he taught: “Be your own torch and your own refuge. Do not seek refuge in any other person.” This was the Buddha’s truthful word. He also taught that all realizations come from effort and intelligence that derive from one’s own experience. Man is the master of his destiny. The human's mind itself right in this very life can make the person's life better or worse. Finally, if the person tries his or her best to cultivate, he or she can become a Buddha. According to Buddhism, the mind plays an extremely important role in Buddhist life and cultivation. The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. For these above mentioned reasons, we can see the Buddha's teachings on mind scattered all over Buddhist scriptures, especially in the Heart of the Prajna-Paramita-Sutra, Sutra in Forty-Two Sections, Sutra of the Diamond-Cutter of Supreme Wisdom, Lankavatara Sutra, Dharmapada Sutra, Surangama Sutra, Sutra on the Foundations of Mindfulness, and so on.

***The Buddha's Teachings on Minds in In the Heart Sutra:*** According to the Heart Sutra, the Buddha taught: “Because there is no impediment, he leaves distorted dream-thinking far behind; ultimately Nirvana!” This, then, should be the mind of a cultivator. The Heart of the Prajna-Paramita-Sutra or Heart Sutra, the shortest of the forty sutras that constitute the Prajanparamita-sutra. It is one of the most important sutras of Mahayana Buddhism. The sutra is especially emphasized on emptiness (Shunyata). It is recited so frequently in the

temple that most Buddhists chant it from memory. One of the most famous sentences in the sutra is “Form is no other than emptiness; emptiness is no other than form,” an affirmation that is frequently referred to in Zen. The Prajna-Paramita Heart Sutra literally means “the wisdom that leads to the other shore.” The sutra was translated into Chinese by Hsuan-Tsang.

*The Buddha's Teachings on Minds in Sutra In Forty-Two Sections:* Sutra in Forty-Two Sections, the first Buddhist written work in Chinese language, the essential teachings of the Lesser Vehicle, such as impermanence and desire or craving. The sutra was translated into Chinese by (attributed to) Kasyapamatanga and Gobharana (Chu-Fa-Lan), the first Indian monks to arrive officially in China. It was, however, probably first produced in China in the Chin dynasty. In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught: “Sramanas who have left the home-life renounce love, cut (uproot) desire and recognize the source of their minds. They penetrate the Buddha’s Wonderful Dharmas and awaken to unconditioned dharmas. They do not seek to obtain anything internal; nor do they seek anything external. Their minds are not bound by the Way nor are they tied up in Karma. They are without thoughts and without actions; they neither cultivate nor achieve (certify); they do not need to pass through the various stages and yet are respected and revered. This is what is meant by the Way (2). Living beings may perform ten good practices or ten evil practices. What are the ten? Three are three of the Body, four are of the Mouth and the last three are of the Mind. The three of the Body are killing, stealing and lust. The four of the mouth are double-tongued speech (duplicitous speech), harsh speech, lies, and irresponsible speech. The three of the Mind are jealousy, hatred, and stupidity. Thus, these ten are not in accordance (consistent) with the Holy Way and are called ten evil practices. To put an end to these evils is to perform the ten good practices (4). If a person has many offenses and does not repent of them but merely stop thinking about them, the offenses will engulf him, just as water returning to the sea will gradually become deeper and broader. If a person has offenses and repents (practices good), the offenses will dissolve of themselves, just as a sick person begins to perspire and is gradually be cured (5). A Sramana asked the Buddha: ‘What are the causes and conditions by which one come to know past



lives and also by which one's understanding enables one to attain the Way?' The Buddha said: 'By purifying the mind and guarding the will, your understanding can achieve (attain) the Way. Just as when you polish a mirror, the dust vanishes and brightness remains; so, too, if you cut off and do not seek desires, you can then know past lives.'" (Chapter 13). A Sramana asked the Buddha: 'What is the greatest strength? What is the utmost brilliance?' The Buddha said: "Patience under insult is the greatest strength because those who are patient do not harbor hatred and they are increasingly peaceful and settled. Those who are patient are without evil and will certainly be honored among people. To put an end to the mind's defilements so that it is pure and untainted is the utmost brilliance. When there is nothing in any of the ten directions throughout existence, from before the formation of heaven and earth, until this very day, that you do not see, know or hear, when all-wisdom is obtained (achieved), that can be called brilliance (15).' People who cherish love and desire do not see the Way. It is just as when you stir clear water with your hand; those who stand beside it cannot see their reflections. People who are immersed in love and desire have turbidity in their minds and because of it, they cannot see the Way. You Sramanas should cast aside love and desire. When the filth of love and desire disappears, the Way can be seen (16). Be careful not to believe your own mind; your mind cannot be believed. Be careful not to get involved with sex; involvement with sex leads to disasters. Once you have attained Arahantship, then you can believe your own mind." (Chapter 28). People smelt metal to refine it of impurities in order to make it of high quality. It is the same with people who study the Way: first they must expel filth and defilement from their minds, then their practice is pure (35). A Sramana who practices the Way should not be like an ox turning a millstone because an ox is like one who practices the way with his body but his mind is not on the Way. If the mind is concentrated on the Way, one does not need the outer practices of the body (40)."

*The Buddha's Teachings on Minds in In the Diamond Sutra:* The mind is like a monkey, let it moves wherever it will; however, the Diamond Sutra suggests: "Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere." The complete sentence which the Buddha taught Subhuti as follows: "Do not act on sight. Do not act on sound,

smell, taste, touch or Dharma. One should act without attachments.” The Vajracchedika Prajnaparamita Sutra. Also called the perfection of Wisdom which cuts like a Diamond. All mundane (conditioned) dharmas are like dreams, illusions, shadow and bubbles. The Sutra was an extract from the Prajnaparamita-sutra, and translated into Chinese by Hsuan-Tsang. Sutra of the Diamond-Cutter of Supreme Wisdom, one of the most profound sutras in the Mahayana, an independent part of The Vairacchedika Prajanparamita Sutra. The Diamond Sutra shows that all phenomenal appearances are not ultimate reality but rather illusions or projections of one’s mind (all mundane conditioned dharmas are like dreams, illusions, shadow and bubbles). Every cultivator should regard all phenomena and actions in this way, seeing them as empty, devoid of self, and tranquil. The work is called Diamond Sutra because it is sharp like a diamond that cuts away all necessary conceptualization and brings one to the further shore of enlightenment. The perfection of wisdom which cuts like a diamond. The sutra ends with the following statement: “This profound explanation is called Vajracchedika-Prajna-Sutra, for the diamond is the gem of supreme value, it can cut every other material (thought) and lead to the other Shore.” The sutra was translated into Chinese by Kumarajiva. A gatha of the Diamond Sutra states.

All phenomena in this world are  
 Like a dream, fantasy, bubbles, shadows;  
 They are also like dew, thunder, and lightening;  
 One must understand life like that.

***The Buddha's Teachings on Minds in In the Lankavatara Sutra:***

The Lankavatara Sutra is said to have been delivered by Sakyamuni in the island Lanka, the present Sri Lanka. A philosophical discourse attributed to Sakyamuni as delivered on the Lanka mountain in Ceylon. It may have been composed in the fourth or fifth century A.D. The sutra stresses on the eight consciousness, the Tathagatha-garbha and gradual enlightenment through slow progress on the path of meditative training; the major idea in this sutra is regarding that sutras merely as indicators, i.e. pointing fingers; however, their real object being only attained through personal meditation. There have been four translations into Chinese, the first by Dharmaraksa between 412-433, which no longer exists; the second was by Gunabhada in 443, 4 books;

the third by Bodhiruci in 513, 10 books; the fourth by Siksanda in 700-704, 7 books. There are many treatises and commentaries on it, by Fa-Hsien and others. This is one of the sutras upon which the Zen and Yogacara schools are based. In fact, this was the sutra allowed by Bodhidharma, and is the recognized text of the Ch'an School. In the Lankavatara Sutra, Sakyamuni Buddha predicted, "In the future, in southern India, there will be a great master of high repute and virtue named Nagarjuna. He will attain the first Bodhisattva stage of Extreme Joy and be reborn in the Land of Bliss." This is one of the most important sutras in the Mahayana Buddhism Zen. It is said that the text is comprised of discourses of Sakyamuni Buddha in response to questions by Bodhisattva Mahamati. It also discusses a wide range of doctrines, including a number of teachings associated with the Yogacara tradition. Among these is the theory of "eight consciousnesses," the most basic of which is the Alaya-vijnana or the basic consciousness, which is comprised of the seeds of volitional activities. It also emphasizes on "Tathagata-garbha" or the "embryo of the tathagata" thought because of its assertion that all sentient beings already possess the essence of Buddhahood, which is merely uncovered through meditative practice. This text is currently highly influential in East Asia, particularly in the Zen traditions. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: "Oh Mahamati! The Tathagata-garbha contains in itself causes alike good and not-good, and from which are generated all paths of existence. It is like an actor playing different characters without harboring any thought of 'me and mine.'" Also in the Lankavatara Sutra, the Buddha said: "Buddhist Nirvana consists in turning away from the wrongfully discriminating Manovijnana. For with Manovijnana as cause (hetu) and support (alambana), there takes place the evolution of the seven Vijnanas. Further, when Manovijnana discerns and clings to an external world of particulars, all kinds of habit-energy (vasana) are generated therefrom, and by them the Alaya is nurtured. Together with the thought of "me and mine," taking hold of it and clinging to it, and reflecting upon it, Manas thereby takes shape and is evolved. In substance (sarira), however, Manas and Manovijnana are not different the one from the other, they depend upon the Alaya as cause and support. And when an external world is tenaciously held as real which is no other than the

presentation of one's own mind, the mentation-system (citta-kalapa), mutually related, is evolved in its totality. Like the ocean waves, the Vijñanas set in motion by the wind of an external world which is the manifestation of one's own mind, rise and cease. Therefore, the seven Vijñanas cease with the cessation of Manovijñana."

*The Buddha's Teachings on Minds in In the Dharmapada Sutra:* Dharmapada Sutra includes verses on the basics of the Buddhist teaching, enjoying tremendous popularity in the countries of Theravada Buddhism. However, Dharmapada belongs to world literature and it is equally popular in Buddhist as well as non-Buddhist countries, as it contains ideas of universal appeal besides being a sutra of Buddhist teachings. *In the Dharmapada Sutra, Chapter on the Twin Verses, the Buddha taught:* Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what we thought (what we are today came from our thoughts of yesterday). If we speak or act with a deluded mind or evil thoughts, suffering or pain follows us, as the wheel follows the hoof of the draught-ox (Dharmapada 1). Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what we thought. If we speak or act with a pure mind or thought, happiness and joy follows us, as our own shadow that never leaves (Dharmapada 2). As rain penetrates and leaks into an ill-thatched hut, so does passion enter an untrained mind or uncultivated mind (Dharmapada 13). As rain does not penetrate a well-thatched hut, so does passion not enter a cultivated mind (Dharmapada 14). Even if a man recites few sutras, but acts in accordance with the teaching, overcoming all lust, hatred and ignorance, with true knowledge and serene mind, clinging to nothing here and hereafter, he shares the fruits of a monastic life (20). *In the Dharmapada Sutra, Chapter on Heedfulness, the Buddha taught:* Heedfulness (Watchfulness) is the path of immortality. Heedlessness is the path of death. Those who are heedful do not die; those who are heedless are as if already dead (21). Those who have distinctly understood this, advance and rejoice on heedfulness, delight in the Nirvana (22). Owing to perseverance and constant meditation, the wise men always realize the bond-free and strong powers to attain the highest happiness, the supreme Nirvana (23). If a man is earnest, energetic, mindful; his deeds are pure; his acts are considerate and restraint; lives according to the Law, then his glory

will increase (24). By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (25). The ignorant and foolish fall into sloth. The wise man guards earnestness as his greatest treasure (26). *In the Dharmapada Sutra, Chapter on Mind, the Buddha taught:* The wavering and restless, or unsteady mind, difficult to guard, difficult to hold back; a wise man steadies his trembling mind and thought, as a fletcher makes straight his arrow (Dharmapada 33). As a fish drawn from its watery abode and thrown upon the dry land, our thought quivers all over in its effort to escape the realm of Mara (Dharmapada 34). It is good to control the mind, which is difficult to hold in and flighty, rushing wherever it wishes; a controlled mind brings happiness (Dharmapada 35). The mind is hard to perceive, extremely subtle, flits whenever it wishes. Let the wise person guard it; a guarded mind is conducive to happiness (Dharmapada 36). Traveling far, wandering alone, bodiless, lying in a cave, is the mind. Those who subdue it are freed from the bonds of Mara (Dharmapada 37). He whose mind is not steady, he who does not know the True Law, he whose confidence wavers, the wisdom of such a person will never be perfect (Dharmapada 38). He whose mind is free from lust of desires, he who is not affected by hatred, he who has renounced both good and evil, for such a vigilant one there is no fear (Dharmapada 39). Knowing that this body is as fragile as a jar, establishing this mind as firm as a fortress, he should be able to fight Mara with the weapon of wisdom. He should be able to guard his conquest and be without attachment (Dharmapada 40). In a short period of time, this body will lie on the ground, cast aside, without consciousness, even as a useless piece of dry log (Dharmapada 41). Whatever harm an enemy may do to an enemy, or a hater to a hater, an ill-directed mind can do one far greater harm (Dharmapada 42). What neither mother, nor father, nor any other relative can do, a well-directed mind can do one far greater good (Dharmapada 43). *In the Dharmapada Sutra, Chapter on the Worthy, the Buddha taught:* Like the earth, Arhats who are balanced and well-disciplined, resent not. He is like a pool without mud; no new births are in store for him (Dharmapada 95). Those Arhats whose mind is calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men (Dharmapada 96). *In the*

*Dharmapada Sutra, Chapter on Thousand, the Buddha taught: A recitation composed of a thousand words without sense, is no better than one single beneficial word upon hearing which one is immediately pacified (100). In the Dharmapada Sutra, Chapter on Impurities, the Buddha taught: Some people give according to their faith, or according to their pleasure. He who is envious of others' food and drink, will not attain tranquility by day or by night (249). He who fully cut off, uprooted and destroyed such feeling, gain peace by day and by night (250). There is no fire like passion, no grip like hatred, no net like ignorance, no river like craving (251). In the Dharmapada Sutra, Chapter on the Elephant, the Buddha taught: In the past times, this mind went wandering wherever it liked, as it wished and as it pleased. But now I shall completely hold it under control as a rider with his hook a rutting elephant (Dharmapada 326). Take delight in heedfulness, check your mind and be on your guard. Pull yourself out of the evil path, just like the elephant draws itself out of the mud (Dharmapada 327). In the Dharmapada Sutra, Chapter on Bhikshus, the Buddha taught: He who controls his hands and legs; he who controls his speech; and in the highest, he who delights in meditation; he who is alone, serene and contented with himself. He is truly called a Bhikhshu (362). Though receiving little, if a Bhikhshu does not disdain his own gains, even the gods praise such a monk who just keeps his life pure and industrious (366). He who has no thought of "I" and "mine," for whatever towards his mind and body he does not grieve for that which he has not. He is indeed called a Bhikhshu (367). A Bhikhshu who abides in loving-kindness, who is pleased with with the Buddha's Teaching, will attain to a state of peace and happiness, and emancipate from all conditioned things (368)."*

*The Buddha's Teachings on Minds in In the Contemplation of the Mind Sutra:* The Contemplation of the Mind Sutra taught ways of cultivation of the mind for according to Buddhism, from the mind from all things spring. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. In other words, mind accumulates all seeds of all dharmas (Alaya-vijnana). Unlike the material body,

immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy.

***The Buddha's Teachings on Minds in In the Surangama Sutra:***

The Surangama Sutra is also called the Sutra of Heroic One. The sutra emphasizes the power of samadhi in mind, through which enlightenment can be attained and explained the various methods of emptiness meditation through the practice of which everyone can realize enlightenment. It describes the tranquilizing of the mind by exclusion of concepts arising directly or indirectly from sensory experiences, the nature of truth realized in samadhi or deepest contemplation, and the transcendental virtues and powers resulting. Besides, the sutra has a great influence on the development of Mahayana Buddhism in China because it emphasizes the power of samadhi, through which enlightenment can be attained, and explains the various methods of emptiness meditation through the practice of which everyone, whether monks or laypeople, can realize the enlightenment of a Bodhisattva. The sutra was translated into Chinese by Kumarajiva.

***The Buddha's Teachings on Minds in In the Satipatthana Sutta:***

According to the Satipatthana Sutta (Sutra on the Four Foundations of Mindfulness), practitioner should “Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” In the Discourse on the Foundations of Mindfulness, Sakyamuni Buddha taught the way to practice to attain mindfulness in mind, which exists in two versions in the Pali Canon (one in the Majjhima-Nikaya 10 and another in the Digha-Nikaya). It focuses on one of the most important meditational practices of Theravada Buddhism, cultivating mindfulness of the body, feelings, mind, and mental objects. This meditational technique is said to be conducive to attainment of calming (samatha), and eventually to nirvana. Mindfulness of mind (Citta-nupassana (p) or contemplating the impermanence of the thoughts. The purpose of practicing meditation to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and recognize

everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: "A wholesome thought has just arisen." If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: "An unwholesome thought has just arisen." Don't dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind.



***Phụ Lục P***  
***Appendix P***

***Thấy Được Mặt Mũi Của Thực Tại***

Thiền quán giúp cho tâm của chúng ta không còn quá bận bịu với ngoại vật, và khiến cho chúng ta tận hưởng sự thanh tịnh thật sự từ bên trong, và từ đó chúng ta có thể hiểu được luật chi phối vạn hữu. Trong Phật giáo, chữ ‘Pháp’ có nghĩa là luật, con đường của vạn hữu, hay sự biến chuyển của mọi hiện tượng. Pháp cũng có nghĩa là những yếu tố vật lý và tâm lý tạo nên con người; mọi yếu tố trong tâm như ý nghĩ, cái nhìn, tình cảm, tâm thức; và những yếu tố tạo nên vật chất, vân vân. Người tu tập thiền định trong Phật giáo chỉ có nhiệm vụ là tìm hiểu những pháp vừa nói trên trong thân và tâm của mình, ý thức được từng yếu tố, cũng như hiểu được luật biến chuyển và sự liên hệ của chúng. Người tu tập chân thuần là phải kinh nghiệm được thể chân thật của những thứ nảy từng giây từng phút. Thiền không phải chỉ là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí.

Thiền là làm cho tất cả dục vọng tiêu trừ, từ đó tâm có thể quay về tâm bản lai. Tâm bản lai là trước khi suy nghĩ. Đang khởi sanh suy nghĩ, liền có đối nghịch. Trước suy nghĩ không có đối nghịch. Đây mới đích thực là tuyệt đối, không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra, lập tức chúng ta sai liền. Vì vậy, trước khi suy nghĩ là tâm sáng suốt. Tâm sáng suốt không trong không ngoài. Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả sự vật trên đời đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả tướng chẳng phải tướng, liền thấy Như Lai.” Vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của bất cứ thứ gì, tức là chúng ta không thể nào thấu rõ chân lý. Nhưng tâm bản lai là tâm gì? Theo Phật giáo,

tâm bản lai là tâm ‘không’, là tâm bị dính chặt và không thể bị lay chuyển. Nó giống như cố gắng xuyên thủng một bức tường thép hoặc cố leo lên một ngọn núi bạc. Tất cả mọi vọng tưởng đều bị đoạn diệt. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn, “tất cả mọi sự thành hình đều vô thường; là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt không còn, thì tịch diệt là vui.” Có nghĩa là khi không có sự sanh diệt trong tâm chúng ta, thì cái tâm đó là vui sướng hạnh phúc. Đây là cái tâm không suy tưởng.

Lục Tổ Huệ Năng nói: “Bổn lai vô nhất vật.” Khi sanh và diệt cả hai đều dứt bật rồi, thì cảnh giới tĩnh lặng này là chân hạnh phúc. Nhưng kỳ thật, không có sự tĩnh lặng và không có chân hạnh phúc. Nếu chúng ta thấy tất cả hình tướng chẳng phải hình tướng, tức thấy thể tánh mọi hiện tượng sự vật. Nhưng kỳ thật, không có thể tánh và hiện tượng sự vật. Sắc tức là không, không tức là sắc. Nhưng kỳ thật, không sắc không không. Chúng ta có thể thấy được màu sắc không? Chúng ta có thể nghe âm thanh không? Chúng ta có thể xúc chạm không? Đây là sắc hay đây là không? Nếu chúng ta chỉ ỏi một chữ là đã sai. Và nếu chúng ta không nói gì cả chúng ta cũng sai luôn. Vậy thì chúng ta phải làm sao? Sanh diệt, buông nó xuống! Vô thường, buông nó xuống! Sắc không, buông nó xuống! Thế là đủ lắm cho một đời hành thiền! Xuân đến tuyết tan, sanh diệt chỉ là như thế. Gió đông thổi, kéo mây mưa ở hướng tây; vô thường và thường chỉ là như thế. Khi chúng ta bật đèn lên, cả phòng trở nên sáng sủa. Toàn bộ chân lý là như thế. Sắc là sắc, không là không.

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong quyển “Trái Tim Mặt Trời,” mục đích của thiền quán là để thấy được mặt mũi của thực tại, thực tại này chính là tâm của đối tượng nhận thức của tâm. Khi chúng ta nói tâm và cảnh, lập tức chúng ta bị kẹt ngay vào vũ trụ về khái niệm nhị nguyên. Nếu chúng ta dùng chữ tâm và đối tượng của tâm, chúng ta có thể tránh được những thiệt hại gây nên bởi lưỡi kiếm của phân biệt nhị nguyên. Tác dụng của thiền quán cũng giống như lửa dưới cái nồi đang nấu, hay những tia nắng mặt trời đang chiếu rọi trên tuyết, hay hơi ấm của con gà mái đang ấp trứng. Trong cả ba trường hợp, không có nỗ lực phân tích hay suy diễn mà chỉ có công phu tập trung bền bỉ. Chúng ta chỉ có thể làm cho thực tại hiển lộ, chứ chúng ta không thể nào diễn tả được thực tại bằng toán học, bằng hình học, triết học hay bất cứ hình thức tri thức nào của chúng ta. Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ lời Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả mọi sự vật trên đời là

không thật. Nếu thấy tất cả hình tướng không phải hình tướng, là thấy được thực tánh của vạn hữu.” Vì vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của sự vật, chúng ta không thấu rõ được chân lý. Hay nói cách khác, chúng ta không thể nào thấy rõ được mặt mũi của thực tại. Thật vậy, mọi sự vật trên đời là không thật và hình tướng không phải hình tướng, tất cả đều từ tánh thấy biết mà ra. Nếu thấy được như vậy là chúng ta thấy được thực tánh của vạn hữu.

### *To See the True Face of Reality*

Zen meditation helps us free our mind from the excessive occupation with outward things and let us enjoy the true rest and quiet that comes from within, and therefore, we can understand the law that governs everything. In Buddhism, ‘Dharma’ means the law, the way things are, or the process of all phenomena. Dharma also means psychic and physical elements which comprise all beings; the elements of minds such as thoughts, visions, emotions, consciousness; and the elements of matter, and so on. The responsibilities of a Zen practitioner is only to explore these ‘dharmas’ within us, to be aware of each of them, as well as understand the law governing their process and relationship. A devout Zen practitioner should experience in every moment the truth of our nature. Meditation is not only a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is called ‘ignorance’ and the new one ‘enlightenment.’ It is evident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can play any part in Zen.

Zen is letting go of all desires, so that the mind can return to its original status. Original mind is before thinking. After thinking, there are opposites. Before thinking, there are no opposites. This is exactly the absolute, where there are no words or speech. If we open our mouth, we are immediately wrong. So before thinking is clear mind. In

clear mind there is no inside and no outside. The Buddha taught in the Diamond Sutra: “All things that appear in the world are transient. If we view all appearances as non-appearance, then we will see the true nature of everything.” So if we are attached to the form of anything, we don’t understand the truth. But, what is the original mind? According to Buddhism, original mind is the ‘No’ mind, the mind that is stuck and cannot budge. It is like trying to break through a steel wall or trying to climb a silver mountain. All thinking is cut off. According to the Mahaparinirvana Sutra, “all formations are impermanent; this is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss.” This means that when there is no appearance or disappearance in our mind, that mind is bliss. This is a mind devoid of all thinking.

The Sixth Patriarch said: “Originally there is nothing at all.” When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss. But there is no stillness and no bliss. If we view all appearance as nonappearance, then we will see true nature of all things. But there is no true nature and no things. Form is emptiness, emptiness is form. But there is no emptiness and no form. Can we see colors? Can we hear sounds? Can we touch things? Is this form or is it emptiness? If we say even one word, we are wrong. And if we say nothing, we are wrong too. So, what can we do? Appearing and disappearing, put it down! Impermanence and permanence, put it down! Form and emptiness, put it down! That is enough for our whole life of meditation! Spring comes and the snow melts: appearing and disappearing are just like this. The east wind blows the rainclouds west: impermanence and permanence are just like this. When we turn on the lamp, the whole room becomes bright: all truth is just like this. Form is form, emptiness is emptiness.

According to Zen Master Thich Nhat Hanh in *The Sun My Heart*, the aim of this practice is to see the true face of reality, which is mind and mind-object. When we speak of mind and of the outside world, we immediately are caught in a dualistic conception of the universe. If we use the words mind and mind-object, we can avoid the damage done by the sword of conceptualized discrimination. The effect of meditation is like the fire under the pot, the sun’s rays on the snow, and the hen’s warmth on her eggs. In these three cases, there is no attempt at reasoning or analysis, just patient and continuous concentration. We

can allow the truth to appear, but we cannot describe it using math, geometry, philosophy, or any other image of our intellect. Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings in the Diamond Sutra: "All things that appear in the world are transient. If you view all appearances as non-appearance, then you will see the true nature of everything." So if we are attached to the form of anything, we don't understand the truth. Or speaking in another way, we cannot see the true face of reality. In fact, all things that appear in the world are transient and all appearances are non-appearance; all things come from the seeing. If we can view all things in this way, then we see the true nature of everything.



***Phụ Lục Q***  
***Appendix Q***

***Biết Được Bản Chất Của Chính Mình***

Thiền tìm cách “tự tri.” Nhưng cái biết này không phải là cái biết “khoa học” của một nhà tâm lý, mà là cái biết của năng tri trí thức tự biết mình như đối tượng; biết bản ngã trong thiền là cái biết không có tính cách trí thức, cái biết không vong thân, mà đó là kinh nghiệm viên mãn trong ấy năng tri và sở tri trở thành một. Ý niệm căn bản của thiền là tiếp xúc với những tác động nội tại của con người mình, và tiếp xúc một cách hết sức trực tiếp, chứ không nhờ đến bất cứ thứ gì từ bên ngoài. Hơn nữa, thiền còn giúp chúng ta thấy sự khác biệt giữa bề ngoài thế giới mình thấy và thật tánh của thế giới ấy. Một Thiền sư đã nói: “Trước khi tôi ngộ thì tôi thấy sông là sông, núi là núi. Khi tôi bắt đầu ngộ nên sông không còn là sông, núi không còn là núi nữa. Bây giờ khi tôi đã ngộ thì sông lại là sông, núi lại là núi. Lần nữa chúng ta lại thấy một lối nhận thức thực tại mới. Con người trung bình giống như con người trong hang của Plato, chỉ thấy những chiếc bóng và lầm tưởng chúng là thực thể. Một khi người ấy đã nhận ra lầm lối này, người ấy chỉ biết rằng những chiếc bóng không phải là thực thể. Nhưng khi đã ngộ rồi, người ấy rời bỏ cái hang và bóng tối của nó để ra ngoài ánh sáng. Ở đó người ấy thấy được thực thể chứ không phải là những chiếc bóng. Người ấy thức tỉnh. Khi nào còn ở trong bóng tối, người ấy không hiểu được ánh sáng. Khi ra khỏi bóng tối, người ấy hiểu ngay sự khác biệt giữa việc mình thấy thế giới như những chiếc bóng mà mình đang thấy với thực tại.

***To Know One's Own Nature***

It searches to “know oneself.” But this knowledge is not the scientific knowledge of the modern psychologist, the knowledge of the knower-intellect who knows himself as object; knowledge of self in Zen is knowledge which is not intellectual, which is a non-alienated, it is full experience in which knower and known become one. The basic

idea of Zen is to come in touch with the inner workings of one's being, and to do this in the most direct way possible, without resorting to anything external. Furthermore, meditation also helps us see the difference between the appearance of the world and the reality of the world. A Zen master said: "Before I was enlightened the rivers were rivers and the mountains were mountains. When I began to be enlightened the rivers were not rivers anymore and the mountains were not mountains. Now, since I am enlightened, the rivers are rivers again and the mountains are mountains." Again we see the new approach to reality. The average is like the man in Plato's cave, seeing only the shadows and mistaking them for the substance. Once he has recognized this error, he knows only that the shadows are not the substance. But when he becomes enlightened, he has left the cave and its darkness for the light: there he sees the substance and not the shadows. He is awake. As long as he is in the dark, he cannot understand the light. When he be out of the darkness, he understands the difference between how he saw the world as shadows and how he sees it now, as reality.



***Phụ Lục R***  
***Appendix R***

***Thiền và Tánh Không***

Chúng ta có thể diễn giải chữ “Không” trong Phật giáo như là một lớp hư không có hai tánh chất sáng và tối. Hư không này là khoảng hư không đang hiện ra trước mắt bạn. Tuy nhiên, còn có một thứ hư không khác vốn chỉ là tĩnh lặng, không có ngăn ngại khi tiếp xúc. Trong chương này, chúng ta chỉ bàn luận về cái “Hư Không” với nghĩa “Tĩnh Lặng” hay “Trống rỗng” mà thôi. Gốc tiếng Phạn của “Tánh không” là “Sunyata.” “Sunya” lấy từ gốc chữ “svi” có nghĩa là phồng lên. Theo Edward Conze trong Tinh Hoa và Sự Phát Triển của Đạo Phật, trong quá khứ xa xưa, tổ tiên chúng ta với một bản năng tinh tế về bản chất biến chứng của thực tại, thường được dùng cùng một động từ gốc để định nghĩa hai phương diện đối nghịch của một cục diện. Họ đặc biệt ý thức về tánh đồng nhất của những đối nghịch, cũng như về đối tính của chúng. Không dùng trong nghĩa phủ định có nghĩa là “Bất” hay “Phi,” thí dụ như Bất nhị, Phi không, vân vân. Trong Trung Quán Luận, Ngài Long Thọ nói: “Người nào hòa hợp cùng tánh không, hòa hợp cùng vạn pháp.” Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Lấy thí dụ như cái bàn chẳng hạn, nếu bạn muốn tìm kiếm cái vật thể mà bạn đang để tay trên đó để khám phá xem nó thật sự là cái gì trong các phần, hoặc phần này là cái bàn, hay phần kia là cái bàn, thì sẽ không có bất cứ điều gì có thể tìm thấy được là cái bàn cả vì cái bàn là một cái gì đó mà nếu tìm kiếm bằng phân tích sẽ không thể thấy được. Nếu chúng ta dựa vào thực tại tuyệt đối hoặc tánh không của một “cái bàn” chẳng hạn là nền tảng và tìm kiếm xem nó có thể tìm được không, thì nó sẽ trở thành chân lý quy ước theo nghĩa chính nó là nền tảng đó. Trong mối tương quan với “cái bàn”, tánh không của nó là một chân lý tuyệt đối, nhưng trong tương quan với thực tại của chính nó, có nghĩa là thực tại của thực tại, thì đó là chân lý quy ước. Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng

trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Lấy thí dụ như cái bàn chẳng hạn, nếu bạn muốn tìm kiếm cái vật thể mà bạn đang để tay trên đó để khám phá xem nó thật sự là cái gì trong các phần, hoặc phần này là cái bàn, hay phần kia là cái bàn, thì sẽ không có bất cứ điều gì có thể tìm thấy được là cái bàn cả vì cái bàn là một cái gì đó mà nếu tìm kiếm bằng phân tích sẽ không thể thấy được. Nếu chúng ta dựa vào thực tại tuyệt đối hoặc tánh không của một “cái bàn” chẳng hạn là nền tảng và tìm kiếm xem nó có thể tìm được không, thì nó sẽ trở thành chân lý quy ước theo nghĩa chính nó là nền tảng đó. Trong mối tương quan với “cái bàn”, tánh không của nó là một chân lý tuyệt đối, nhưng trong tương quan với thực tại của chính nó, có nghĩa là thực tại của thực tại, thì đó là chân lý quy ước. Nếu bạn tiếp tục duy trì và phát huy ý tưởng tính phi hiện hữu của cái bàn, thì dần dần bạn sẽ có khả năng khẳng định được tánh không của nó. Dù lúc ban đầu đối tượng cái bàn vẫn tiếp tục xuất hiện trong tâm bạn, nhưng với sự tập trung vào tánh không, đối tượng sẽ biến mất. Rồi nhờ vào sự quán sát tánh không của đối tượng, khi đối tượng tái trình hiện, bạn sẽ có khả năng duy trì ý tưởng là đối tượng không tồn tại theo như vẻ bên ngoài của nó.

Chữ “không” ở đây không đồng nghĩa với chữ “không” mà chúng ta dùng thường ngày. Chữ “không” ở đây vượt lên khỏi ý niệm bình thường. “Không” không có nghĩa là không hiện hữu, mà là không có thực tánh. Để tránh lầm lẫn, các Phật tử thường dùng từ “Chân không” để chỉ cái không không có thực tánh này. Thật ra, ý nghĩa chữ “không” trong Phật giáo rất sâu sắc, tinh tế và khó hiểu bởi vì theo lời Đức Phật dạy, không chỉ không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà các hiện tượng hiện hữu là tùy duyên. Đức Phật muốn nhấn mạnh đến “không” như sự rời bỏ những chấp thủ và tà kiến. Theo Phật giáo, “không” còn phải được hiểu như là “vô ngã.” Tuy nhiên, trong hầu hết kinh điển, Đức Phật luôn giảng về “vô ngã” hơn là “tánh không” bởi vì nghĩa của “tánh không” rất trừu tượng và khó hiểu. Theo kinh Tiểu Không và Đại Không, Đức Phật bảo A Nan là Ngài thường an trú trong cảnh giới an tịnh của “không.” Khi ngài A Nan thỉnh cầu Phật làm rõ nghĩa của sự an tịnh nơi tánh không thì Đức Phật giải thích: “Sự giải thoát nơi tánh không có nghĩa là sự giải thoát qua trí tuệ về vô ngã.” Thật vậy,

ngài Phật Âm đã khẳng định: “Ngay trong tu tập thiền định, ‘không’ và ‘vô ngã’ là hai khái niệm không thể tách rời. Quán chiếu về ‘tánh không’ không gì khác hơn là quán chiếu về ‘vô ngã.’” Chư pháp không có thực hữu nội tại, không có bản chất thường hằng. Những gì hiện hữu đều có điều kiện, và có liên quan với những yếu tố khác. Thứ nhất là nhân không, một người không có có thực hữu nội tại, kỳ thật người ấy là sự duyên hợp của ngũ uẩn. Thứ nhì là pháp không, vạn hữu không có thực hữu nội tại, mà chúng là sự phối hợp của nhiều yếu tố nhân duyên. Không có nghĩa là “Hư” hay “Vô,” thí dụ như Hư vân, Vô úy, vân vân. Không còn có nghĩa là không có thể tánh. Tất cả các sự vật trong tam giới đều không phải là thật. Hoặc sự trống rỗng không có gì. Phật Giáo Đại Thừa thường được đồng nhất hóa với triết học “Không Tánh,” điều này đúng về mặt nó phủ nhận cái lý thuyết về bản thể mà các trường phái duy thực của Phật giáo chủ trương, nhưng chúng ta phải nhớ rằng Đại Thừa có cái khía cạnh tích cực của nó luôn luôn kèm theo với học thuyết Không Tánh của nó. Khía cạnh tích cực này gọi là học thuyết như như hay như thị. Kinh Lăng Già luôn cẩn thận làm cân bằng Tánh Không với Như Như, hay cẩn thận nhấn mạnh rằng khi thế giới được nhìn như là “không,” thì nó được người ta nắm bắt về cái như như của nó. Dĩ nhiên một học thuyết như thế này vượt qua cái nhìn luận lý được đặt căn bản trên sự nhận biết suy diễn vì nó thuộc phạm vi của trực giác mà theo thuật ngữ của Kinh Lăng Già, nó là sự thể chứng cái trí tuệ tối thượng trong tâm thức.

Theo Tam Luận Tông trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo của Giáo Sư Junjiro Takakusu, về mặt tiêu cực, ‘Sunya’ có nghĩa là ‘Không,’ nhưng về mặt tích cực nó có nghĩa là ‘Duyên Sinh,’ hay viển ly thực tại tự hữu, hay viển ly tự tánh như thế “Sunyata” là vô thể đồng thời là duyên sinh, nghĩa là pháp chỉ có duyên khởi. Hình như quan niệm về duyên khởi này được truyền bá rất mạnh ở Trung Quán Ấn Độ. Về phía Trung Hoa, Tam Luận Tông cũng vậy, chữ ‘Duyên hội’ là đồng nghĩa với ‘Trung đạo,’ ‘vô tự tánh’ ‘pháp tự tánh’ và ‘Không.’ Duyên khởi cũng được gọi là ‘tánh không.’ Danh từ ‘Không’ không hoàn toàn thích hợp và thường bị lầm lẫn, nhưng nếu chúng ta tìm một danh từ khác, thì lại không có chữ nào đúng hơn. Rốt cuộc, không một ý niệm nào được thiết lập bằng biện chứng pháp. Nó vô danh và vô tướng. Đó chỉ là sự phủ định một thực tại tự hữu hay phủ định cá tính đặc hữu. Ngoài sự phủ định, không có gì khác. Hệ thống Tam Luận

Tông do đó là một phủ định luận, lý thuyết về sự tiêu cực. Vạn hữu đều không có thực tại tính tự hữu, nghĩa là chúng chỉ hiện hữu tương quan, hay tương quan tính theo nghĩa bất thực trên cứu cánh, nhưng lại thực ở hiện tượng. Theo Hữu Bộ, học thuyết Không không phải không tán thành lý duyên khởi vì hiện hữu ở tục đế thuộc tổ hợp nhân quả, và nó cũng không loại bỏ nguyên lý luân hồi, vì cần phải có nó để giải thích trạng thái biến hành sinh động. Chúng ta thấy rằng Hữu Bộ công nhận cả ba giới hệ của thời gian đều thực hữu và tất cả các pháp cũng thực hữu trong mọi khoảnh khắc. Chống lại chủ trương này, Thành Thật luận chủ trương hư vô, thừa nhận chỉ có hiện tại là thực hữu còn quá khứ và vị lai thì vô thể. Như tất cả các tông phái Đại Thừa khác, tông này thừa nhận cái Không của tất cả các pháp (sarva-dharma-sunyata), kể cả ngã không (pudgala-sunyata). Thêm nữa, nó thừa nhận có hai chân lý: chân đế và tục đế. Đây là lý do chính yếu khiến Thành Thật tông trong một thời gian dài được xem là thuộc Đại Thừa ở Trung Hoa.

Trong các kinh điển Đại Thừa, Tánh Không siêu việt thế giới này như một 'tập hợp lớn' của vô số các pháp. Tất cả các pháp tồn tại, hợp tác và ảnh hưởng lẫn nhau để tạo ra vô số hiện tượng. Đây gọi là nguyên nhân. Nguyên nhân dưới những điều kiện khác nhau tạo nên những hiệu quả khác nhau, có thể dẫn đến kết quả tốt, xấu, hoặc không tốt không xấu. Đây là nguyên lý chung, nguyên nhân của tồn tại hoặc hình thức của tồn tại như vậy. Nói cách khác, bởi vì tánh không, tất cả các pháp có thể tồn tại, không có tánh không, không có thứ gì có thể tồn tại. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, "Không không khác với sắc." Vì vậy, tánh không như bản chất thật của thực tại kinh nghiệm. Tánh không như nguyên lý Duyên Khởi, bởi vì pháp không có bản chất của chính nó, nó do nhân duyên tạo nên, do thế mà Tâm Kinh đã dạy: "Mắt là vô ngã và vô ngã sở, sắc là vô ngã và vô ngã sở, nhãn thức là vô ngã, vân vân..." Tánh Không nghĩa là Trung Đạo. Như chúng ta biết, các pháp dường như thật, tạm gọi là thật, chứ không phải thật. Nhưng Tánh Không trong ý nghĩa này có thể bị hiểu sai như là không có gì, ngoan không, hay hư vô. Thế nên, chúng ta nên phân biệt giữa sanh và bất sanh, hiện hữu và không hiện hữu, thường và vô thường, Ta Bà và Niết Bàn, vân vân. Tất cả những điều này đều được xem như là cực đoan. Vì vậy, Trung Đạo được dùng để đánh tan tư duy nhị biên và biểu thị điều gì đó tức khắc nhưng siêu việt hai bên như sanh và

không sanh, thuộc tính và thực thể, nguyên nhân và kết quả, vân vân. Từ Tánh Không nghĩa là phủ định cả hai thứ chủ nghĩa: hư vô và hiện thực, cũng như những mô tả của chúng về thế giới này bị loại bỏ. Tánh Không như Niết Bàn, nhưng không phải tìm cầu một Niết Bàn kiểu như trong kinh điển Pali, mà là vượt qua Niết Bàn như đồng với Như Lai, hoặc Pháp Tánh, nghĩa là các pháp trong thế giới này về cơ bản là bản chất giống nhau, không có danh hiệu hoặc bất cứ thực thể nào. Các nhà Đại Thừa tuyên bố mạnh mẽ rằng không có sự khác biệt nhỏ nhoi nào giữa Niết Bàn và Ta Bà. Một khi các chấp thủ các pháp đối đãi hoàn toàn biến mất thì đó là trạng thái Niết Bàn của chân không. Tánh Không nghĩa là vượt qua các phủ định và không thể mô tả được, thuyết nhất nguyên hay nhị nguyên và các pháp thế giới là không thể có. Chính sự phủ định của khái niệm hóa này đã trình bày một sự phủ nhận nhị biên và không nhị biên. Đó là thực thể siêu việt, vượt qua tồn tại, không tồn tại, không tồn tại và không không tồn tại. Nó vượt khỏi bốn loại phạm trù biện luận về “không khẳng định, không phủ định, không khẳng định mà cũng không phủ nhận, không không khẳng định mà cũng không phủ định.” Đến giai đoạn này vị ấy vượt khỏi các chấp thủ từ thô thiển đến vi tế. Ngay cả nếu ở đó có trạng thái gì cao hơn Niết Bàn, hay đệ nhất nghĩa không, thắng nghĩa không, thì cũng là giấc mơ hay vọng tưởng mà thôi. Do đó, Tánh Không nghĩa là hoàn toàn không chấp thủ.

Sự khác biệt của tánh không trong Đại Thừa và Nguyên Thủy là do sự khác biệt khi tiếp cận với những sự kiện của bản chất. Sự kiện này sẽ rõ hơn khi chúng ta quan sát lại khái niệm về ‘không’ của Phật giáo Nguyên Thủy sẽ thấy hầu như trong mỗi ý nghĩa đều liên quan đến ý nghĩa đạo đức. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, “không” là toàn vũ trụ đều không. Không là hai khi nó biểu thị không thực thể và không chắc chắn. Không là bốn khi nó biểu thị: không thấy thực thể trong tự ngã, không quy thực thể cho ngã khác, không có sự chuyển thực thể từ tự ngã đến cái ngã khác, và không có sự chuyển thực thể từ cái ngã khác đến tự ngã. Không là sáu khi ứng dụng cho sáu căn, sáu trần, sáu thức, từ đó nó có sáu đặc tánh là không ngã, không tự ngã, không thường, không vĩnh cửu, không bất diệt, và không tiến hóa. Không là tám khi nó biểu thị không sanh, không vĩnh cửu, không an lạc, không thường hằng, không vững, không lâu dài, và không tiến hóa. Không là mười khi nó biểu thị trống rỗng, trống không, vắng, vô ngã,

vô thân, không tự do, không thỏa ước vọng, và không tịnh tịch. Không là mười hai khi nó biểu thị: không chúng sanh, không súc sanh, không người, không thiếu niên, không phụ nữ, không đàn ông, không ngã, không tự ngã, không ngã mạn, không của tôi, không của người, và không bất cứ của ai. Không có 40 mẫu: vô thường, khổ, bệnh, bị ung nhọt, tai ương, đau đớn, ốm đau, không tối cao, hoại diệt, lo lắng, áp bức, sợ hãi, phiền nhiễu, run rẩy, suy nhược, không chắc, không tự vệ, không nơi trú ẩn, không có sự giúp đỡ, không nơi nương náu, trống rỗng, vắng lặng, không, vô ngã, buồn, bất lợi, thay đổi, không bản chất, đau đớn, hành hạ, đoạn diệt, truy lạc, tội tệ, nản lòng, hưởng đến sanh, hưởng đến hoại, hưởng đến bệnh, hưởng đến chết, hưởng đến sâu, bi, khổ, ưu, não, nhân, buông bỏ.

Theo Kinh Bát Nhã, nếu tánh không là hoàn toàn không thì thật là vô nghĩa. Do đó, giai đoạn cuối cùng, Tánh Không nghĩa là phương tiện của của tục đế và chân đế. Nói cách khác, mặc dù tục đế là hữu vi nhưng lại cần thiết cho việc đạt đến chân đế và Niết Bàn. Tất cả các pháp hiện tượng là không, nhưng vẫn từ các pháp ấy mà giác ngộ. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, trung tâm cốt lõi của văn học kinh điển Bát Nhã đã giải thích xuất sắc ý nghĩa này với câu: “Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc.” Tục đế không phải là vô dụng trong việc đạt đến giác ngộ, cũng không phải là không có mối quan hệ giữa tục đế và chân đế. Vì thế, Bát Nhã là bản chất của chân trí, thấy các pháp như thật, từ đó ‘Bồ Tát tự tại, không chướng ngại, không sợ hãi, vượt qua các vọng tưởng điên đảo’ để ngài ung dung tự tại bước vào thế gian ban pháp thoại về ‘Tánh Không’ cho tất cả chúng sanh. Khái niệm Tánh Không trong kinh điển Bát Nhã đã mở cho chúng ta thấy trong kinh điển Pali, khái niệm ‘Không’ được mô tả đơn giản với ý nghĩa thực tại hiện tượng là không, chớ không nói về bản thể như Tánh Không trong văn học Bát Nhã. Nói cách khác, khái niệm ‘Không’ trong kinh điển Pali nghiêng về lãnh vực không là vô ngã, cho tới khi có sự xuất hiện và phát triển của Đại Thừa, đặc biệt văn học Bát Nhã, lãnh vực vô ngã được chia làm hai phần: ngã không và pháp không, nghĩa là từ chủ thể đến khách thể, từ sáu căn đến sáu trần, từ sự khẳng định của sanh hoặc không sanh đến sự phủ định của sanh hoặc không sanh... đều trống không. Cũng có thể nói rằng, khái niệm không trong kinh điển nguyên thủy là nền tảng cho sự phát triển Tánh Không trong văn học Bát Nhã. Nói tóm lại, đầu tu theo truyền thống nào đi nữa,

Đại thừa hay Nguyên Thủy, hành giả hãy cố gắng quán niệm thân tâm để thấy được tánh không trong tứ đại và ngũ uẩn. Hãy quán niệm thân tâm của chính mình để thấy được tánh không nơi tứ đại và ngũ uẩn. Tứ đại bao gồm đất hay tánh chất cứng; nước hay tánh chất lỏng; lửa hay hơi nóng; và gió hay tánh chuyển động. Tứ đại luôn hoạt động trong thân thể chúng ta, hãy cẩn trọng với chúng; nếu không chúng có thể làm cho chúng ta bệnh hoạn. Còn ngũ uẩn là năm nhóm cấu thành một con người: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Một khi chúng ta đã thấy được tánh không trong vạn hữu, chúng ta sẽ tự biết rằng đạo không thể diễn tả bằng lời.

### ***Zen and Sunyata***

We can interpret “Sunyata” in Buddhism as a kind of space that has the nature of lightness and darkness. This space is the area that appears to our eyes. However, there is another space which is just like a mere negative; an absence of obstructive contact or emptiness. In this chapter, we will only discuss about “Sunyata” with the meaning of “Mere Negative” or “Emptiness”. A Sanskrit root for “Emptiness” is “sunyata”. The Sanskrit word “sunya” is derived from the root “svi,” to swell. Sunya literally means: “relating to the swollen.” According to Edward Conze in Buddhism: Its Essence and Development, in the remote past, our ancestors, with a fine instinct for the dialectical nature of reality, frequently used the same verbal root to denote the two opposite aspects of a situation. They were as distinctly aware of the unity of opposites, as of their opposition. “Sunyata” with negative meanings means non, i.e., non-duality, non-empty, etc. In the Madhyamaka Sastra, Nagarjuna said: “One who is in harmony with emptiness is in harmony with all things.” According to relative truth all things exist, but in absolute truth nothing is; in absolute truth one sees that all things are devoid of self-nature; however, in relative truth, a perception where there is no self-nature. A table, for example, if you take the table as the object which you put your hand on but search to discover what is actually among the parts, whether this is it or that is it, then there is not anything that can be found to be it because the table is something that cannot be analytically sought and it cannot be found.

If we take the ultimate reality or emptiness of the table as the substratum and search to see if it can be found; then it becomes a conventional truth in terms of itself as the substratum. In relation to the table, its emptiness is an ultimate truth, but in relation to its own reality, i.e., the reality of the reality, it's a conventional truth. If you continue to develop and maintain the thought of the non-existence of the table, you will gradually be able to ascertain its emptiness. Even if at the beginning the table keeps appearing in your mind, but with the concentration on emptiness, it will disappear. The owing to the observation of the emptiness of the object, when the object reappears, you can be able to maintain the thought that it does not exist in the way that it seems to.

The word "emptiness" is different from everyday term. It transcends the usual concepts of emptiness and form. To be empty is not to be non-existent. It is to be devoid of a permanent identity. To avoid confusion, Buddhists often use the term "true emptiness" to refer to things that devoid of a permanent identity. In fact, the meaning of "emptiness" in Buddhism is very profound and sublime and it is rather difficult to recognize because "emptiness" is not only neither something, nor figure, nor sound, nor taste, nor touch, nor dharma, but all sentient beings and phenomena come to existence by the rule of "Causation" or "dependent co-arising." The Buddha emphasized on "emptiness" as an "elimination" of false thoughts and wrong beliefs. According to Buddhism, "emptiness" should also be known as "no-self" or "anatta." However, in most of the Buddha's teachings, He always expounds the doctrine of "no-self" rather than the theory of "emptiness" because the meaning of "emptiness" is very abstract and difficult to comprehend. According to Culla Sunnata and Mala Sunnata, the Buddha told Ananda that He often dwelt in the liberation of the void. When Ananda requested a clarification, the Buddha explained: "Liberation of the void means liberation through insight that discerns voidness of self." Indeed, Buddhaghosa confirmed: "In meditation, 'emptiness' and 'no-self' are inseparable. Contemplation of 'emptiness' is nothing but contemplation of 'no-self'. Unreality of things or all things (phenomena) lack inherent existence, having no essence or permanent aspect whatsoever. All phenomena are empty. All phenomena exist are conditioned and, relative to other factors."



First, emptiness of persons, a person lacks of inherent existence. He or she is a combination of the five aggregates. Second, emptiness of phenomena, which means all phenomena lack of inherent existence, but a combinations of elements, causes and conditions. Emptiness means “im” or “less”, i.e., cloudless, fearless, etc. Emptiness also means devoid of physical substance. The empty state (the state in which reality is as it is). The immaterial which is empty, or devoid of physical substance (opposed to matter); or the emptiness, or the void. Mahayana Buddhism is popularly identified with Sunyata philosophy: that is right as far as it concerns the denial of substance theory as held by the realistic schools of Buddhism, but we must remember that the Mahayana has its positive side which always goes along with its doctrine of Emptiness. The positive side is known as the doctrine of Suchness or Thusness (Tathata). The Lankavatara Sutra is always careful to balance Sunyata and Tathata, or to insist that when the world is viewed as “sunya,” or empty, it is grasped in its suchness. Naturally, such a doctrine as this goes beyond the logical survey based on our discursive understanding as it belongs to the realm of intuition, which is, to use the Lanka terminology, the realization of supreme wisdom in the inmost consciousness.

According to Prof. Junjiro Takakusu in the *Essentials of Buddhist Philosophy*, ‘Sunya’ negatively means ‘Void,’ but positively means ‘Relative,’ i.e., ‘devoid of independent reality,’ or ‘devoid of specific character.’ Thus ‘Sunyata’ is non-entity and at the same time ‘relativity,’ i.e., the entity only as in causal relation. The idea of relativity seems to be strongly presented in the Indian Madhyamika School. In the Chinese Madhyamika School, too, they have the term ‘causal union’ as a synonym of the Middle Path, absence of nature (svabhava-abhava), dharma nature (dharma-svabhava) and void. It is well known that the causal origination is called ‘Sunyata.’ The word ‘void’ is not entirely fitting and is often misleading, yet, if we look for another word, there will be none better. It is, after all, an idea dialectically established. It is nameless (akhyati) and characterless (alaksana). It is simply the negation of an independent reality or negation of specific character. Besides the negation there is nothing else. The Madhyamika system is on that account a negativism, the theory of negation. All things are devoid of independent reality, that is,

they are only of relative existence, or relativity in the sense of what is ultimately unreal but phenomenally real. According to the Realistic School (Sarvastivadins), the doctrine of Void does not disavow the theory of the Chain of Causation, for our worldly existence is of causal combination, nor does it reject the principle of the stream of life (samsara), for it is necessary to explain the state of dynamic becoming. We have seen already that the Realistic School assumes that the three worlds of time are real and so are all dharmas at any instant. Against this assertion, the nihilistic Satyasiddhi School contends that the present only is real while the past and the future have no entity. The school asserts, as all the other Mahayanistic schools do, the Void of all elements (sarva-dharma-sunyata) as well as the Void of self (pudgala-sunyata). In addition, it recognizes the two-fold truth, the supreme truth and worldly truth. These are chiefly the reasons for which this school had long been treated as Mahayana in China.

In Mahayana sutras, it is said that, the world or universe is ‘a great set’ of myriad of things. All things co-exist, co-operate and interact upon one another to create innumerable phenomena. This is called the cause. The cause under different conditions produces the different effects, which lead to either good or bad or neutral retributions. It is the very universal principle, the reason of existence or the norm of existence as such. In other words, because of Sunyata, all things can exist; without Sunyata, nothing could possibly exist. The Hridaya teaches, “The Sunya does not differ from rupa.” Sunyata is, therefore, as the true nature of empirical reality. Sunyata as the Principle of Pratityasamutyada, because a thing must have no nature of its own, it is produced by causes or depends on anything else, so it is Sunyata as the Hridaya Text expresses “Eyes is void of self and anything belonging to self, form is void..., visual consciousness is void...” Sunyata means Middle Way. As we know, common things, which appear to be real, are not really real. But Sunyata in this sense may be misinterpreted as non-being, existence and non-existence, permanence and impermanence, Samsara and Nirvana. All these should be regarded as extremes. Hence, the term ‘middle way’ is employed to revoke dualistic thinking and refers to something intermediary but it has transcended any dichotomy into ‘being’ and ‘non-being’, ‘attribute’ and ‘substance’ or ‘cause’ and ‘effect’. The term Sunyata means that both

naive realism and nihilism are unintelligible and their descriptions of the world should be discarded. Sunyata as Nirvana and come beyond Nirvana which is truly equated with Tathagata or Dharmata implicating that all things of this world are essentially of the same nature, void of any name or substratum. Mahayanists declared the forcible statement that there is not the slightest difference between Nirvana and Samsara because when the complete disappearance of all things is really, there is Nirvana. Sunyata means beyond all Negation Indescribable which implies that monastic as well as dualistic and pluralistic views of the world are untenable. It is the negation of conceptualization, stated as a denial of both duality and non-duality. It is Reality which ultimately transcends existence, non-existence, both and neither. It is beyond the Four categories of Intellect “neither affirmation nor negation, nor both, nor neither.” At this stage, one is supposed to be free from all attachments from the rule to the subtle in mind. If there were something more superior even than Nirvana, it is like a dream and a magical delusion. If this occurs, Sunyata means total non-attachment.

The difference between the Sunyata of Mahayana and the Sunyata of Theravada is not fundamental. All the differences are due only to a difference in approach to the facts of nature. This fact emerges when we go further in considering the Sunyata of the Theravada. The Sunyata of things has been considered in the Theravada books from a variety of standpoints, with the ethical interest foremost in every case. According to the Theravada Buddhism, Sunyata without divisions comprehends the whole universe. Sunyata is twofold when it refers to substance and substantial. Sunyata is fourfold when it refers to the following modes: not seeing substance in oneself, not attributing substance to another (person or thing), not transferring one's self to another, not bringing in another's self into oneself. Sunyata is sixfold when it is applied to each of the sense organs, the six kinds of objects corresponding to them and the six kinds of consciousness arising from them, from the point of view of the following six characteristics: substance, substantial, permanent, stable, eternal and non-evolutionary. Sunyata is eightfold when it is considered from the point of view of the following: non-essential, essentially unstable, essentially unhappy or disharmonious, essentially non-substantial, non-permanent, non-stable, non-eternal, evolutionary or fluxional. Sunyata is tenfold from the

point of view of the following modes: devoid, empty, void, non-substantial, godless, unfree, disappointing, powerless, non-self, separated. Sunyata is twelvefold from the point of view of these other modes thus taking rupa as an instance one can regard it as being: no animal, no human, no youth, no woman, no man, no substance, nothing substantial, not myself, not mine, not another's, not anybody's. Sunyata is forty-twofold when considered from the point of view of these modes: impermanent, inconsistent, disease, abscessed, evil, painful, ailing, alien, decaying, distressing, oppressing, fearful, harassing, unsteady, breaking, unstable, unprotected, unsheltered, helpless, refugeless, empty, devoid, void, substanceless, unpleasant, disadvantageous, changing, essenceless, originating, pain, torturing, annihilating, depraved, compounded, frustrating, tending to birth, tending to decay, tending to disease, tending to death, tending to grief, sorrow and lamentation, originating, cessant, dissolving.

According to the Prajna-paramita Sutra, if Sunyata is the total Sunyata, then it is meaningless. According to the Mahayana tradition, Sunyata is the Means of the Relative Truth and the Ultimate truth. That is to say, worldly truth, though not unconditional, is essential for the attainment of the ultimate Truth and Nirvana. The Hridaya Sutra, the central of the Prajna-paramita scriptures, has expanded this significance by the emphasis words that 'Rupa does not differ from Sunya' or Rupa is identical with Sunya. Relative truth is not useless in achieving enlightenment, nor can it be said that there is no relation between worldly and ultimate truths. Thus, Prajna-paramita is of the nature of knowledge; it is a seeing of things, it arises from the combination of casual factors. From that, Bodhisattvas have no hindrance in their hearts, and since they have no hindrance, they have no fear, are free from contrary and delusive ideas in order that he can content himself with entering the world to spread the Truth of Sunyata to all walks of life without any obstacles. The concept of Sunyata in Prajna-paramita Sutra opens our knowledge that in Pali Nikaya, the concept of Sunyata is displayed very simple with the idea of the reality and that sunyata in Panca Nikaya is also the form of real nature, i.e., Sunyata in Prajna-paramita texts. In other words, Sunyata in Pali scriptures attached special importance to non-self and until the appearance and development of Mahayana, specially Prajna-paramita

literature, the the field of non-self is represented in two parts: the non-substantiality of the self and the non-substantiality of the dharmas, i.e., from subjective to objective, from six internal sense-bases to six external sense bases, from affirmation of either being or non-being to denial of either being or non-being, etc, are empty. The negation of all things gives us to insight into the reality. That is also to say, Sunyata in Pali Nikayas is the foundation for the development of Prajna-paramita literature. In short, no matter what traditions we follow, Mahayana or Theravada, Zen practitioners should try to observe our body and mind to see the emptiness nature of the four elements and five aggregates. The four elements of which all things are made: earth, or characteristic of solidity; water or fluidity; fire or heating; and air or motion. These four elements are working in our body. Treat them carefully; otherwise, they would make us sick. The five aggregates are the five groups that make up a human being: form, feeling, perception, volition, and consciousness. Once we have seen the emptiness nature of all things, we will automatically realize that the Way cannot be described by words.



***Phụ Lục S***  
***Appendix S***

***Đốn Giáo Tiệm Giáo***

Lý thuyết giác ngộ bất thân do Thiền Nam Tông chủ trương, ngược lại với Thiền Bắc Tông hay phái đại giác tuần tự của Tiểu Thừa. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, sự phân hóa dưới thời Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn thành hai tông phái của Huệ Năng và Thần Tú giúp cơ duyên cho Thiền phát triển thuần túy hơn bằng cách tước bỏ những yếu tố không cần thiết, hoặc nói đúng hơn, những yếu tố không tiêu hóa được. Rốt cùng phái Thiền Đốn ngộ của Huệ Năng tồn tại vượt qua Thần Tú, chứng tỏ Thiền Đốn Ngộ ứng hợp một cách tuyệt hảo nhất với nếp tâm lý và cảm nghĩ của người Trung Hoa. Trường phái này do Lục tổ Huệ Năng, tổ thứ sáu của dòng Thiền trung Hoa chủ xướng. Đốn ngộ dành cho những bậc thượng căn thượng trí. Khi cuối cùng hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và hốt nhiên thâm nhập được vào ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là “Ngộ”. Ngộ là một kinh nghiệm trực giác thâm sâu chứ không phải là cứu cánh của tự thân, nhưng nó chỉ nhằm giúp hành giả tiếp tục công phu tu tập. Sau khi ngộ, hành giả vẫn cần phải tiếp tục làm hiển lộ Phật tánh của bản thân. Mặc dù Thiền tông nói về “đốn ngộ” nhưng hình như hành giả cũng phải thành tựu những đạo quả một cách từ từ. Hốt nhiên đây là sự sụp đổ của bức tường cản trở cuối cùng để hành giả kinh qua một tuệ giác mới nguyên.

Tiệm ngộ chỉ khái niệm về “ngộ” đạt được qua một chương trình thực tập từ từ. Có người cho rằng tiệm giáo quan hệ với “Bắc Tông” Thiền và ngược lại với “Nam Tông” Thiền hay “Đốn giáo”, vì đốn giáo cho rằng giác ngộ phải được thực chứng tức thì, trong một ánh chớp chứng ngộ. Vài người khác lại cho rằng đây là phương pháp tiến tu từ từ, đi từ Tiểu Thừa lên Đại Thừa, đối lại với phương pháp đi thẳng vào giáo thuyết Đại Thừa của đốn giáo. Phương pháp tiến tu từ từ, đi từ Tiểu Thừa lên Đại Thừa, đối lại với phương pháp đi thẳng vào giáo thuyết Đại Thừa của đốn giáo. Tông Hoa Nghiêm cho rằng kinh Hoa Nghiêm là giáo điển đốn ngộ và kinh Pháp Hoa vừa tiệm vừa đốn; trong khi tông Thiên Thai lại cho rằng kinh Pháp Hoa là vừa là

đốn giáo mà cũng là viên giáo. Đây là một trong tám loại giáo pháp mà Đức Phật dùng “Tiệm Giáo” dẫn dụ mọi người đi lần vào sự tư duy sâu thẳm, dùng tất cả mọi phương tiện, đây là thời Lộc Uyển, Phương Đăng và Bát Nhã. Phương pháp “Tiệm Giáo” này được đại đa số áp dụng vì nó đi từ thấp đến cao, từ căn bản đến phức tạp như Pháp Môn Tịnh Độ. Phương pháp này bao hàm các thời kỳ A Hàm, Phương Quảng và Bát Nhã.

Lục Tổ dạy chúng rằng: “Nầy thiện tri thức! Xưa nay chánh giáo không có đốn tiệm, tánh người tự có lợi độn, người mê thì lần lần khế hợp, người ngộ thời chóng tu, tự biết bốn tâm, tự thấy bốn tánh, tức là không có sai biệt, do đó nên lập ra giả danh đốn tiệm. Nầy thiện tri thức! Pháp môn của ta đây từ trước đến nay, trước lập vô niệm làm tông, vô tướng làm thể, vô trụ làm bản. Vô tướng là đối với tướng mà lìa tướng; vô niệm là đối với niệm mà không niệm; vô trụ là bản tánh của người. Ở thế gian nào là thiện ác, tốt xấu, cho đến những việc oán cùng với thân, ngôn ngữ xúc chạm, hư dối tranh đua, vân vân, thủy đều đem về không; không nghĩ trả thù hại lại, trong mỗi niệm không nghĩ cảnh trước, nếu niệm trước, niệm hiện tại, niệm sau, trong mỗi niệm tương tục không dứt gọi là hệ phược. Đối trên các pháp mỗi niệm không trụ, tức là không phược, đây là lấy vô trụ làm gốc. Nầy thiện tri thức! Ngoài lìa tất cả tướng gọi là vô tướng, hay lìa nơi tướng, tức là pháp thể thanh tịnh, đây là lấy vô tướng làm thể. Nầy thiện tri thức! Đối trên các cảnh, tâm không nhiễm, gọi là vô niệm. Đối trên niệm thường lìa cảnh, chẳng ở trên cảnh mà sanh tâm. Nếu chỉ trảm vật chẳng nghĩ, niệm phải trừ hết, một niệm dứt tức là chết, rồi sẽ sanh nơi khác, ấy là lầm to. Người học đạo suy nghĩ đó, nếu không biết cái ý của pháp thì tự tâm lầm còn có thể, lại dạy người khác, tự mê không thấy lại còn chê bai kinh Phật, vì thế nên lập vô niệm làm tông. Nầy thiện tri thức! Thế nào là lập vô niệm làm tông? Chỉ vì miệng nói thấy tánh, người mê ở trên cảnh có niệm, trên niệm lại khởi tà kiến, tất cả trần lao vọng tưởng từ đây mà sanh. Tự tánh vốn không một pháp có thể được, nếu có sở đắc, vọng nói họa phược tức là trần lao tà kiến, nên pháp môn này lập vô niệm làm tông. Nầy thiện tri thức! Vô là vô việc gì? Niệm là niệm vật nào? Vô đó là không có hai tướng, không có các tâm trần lao; niệm là niệm chân như bản tánh. Chân tức là thể của niệm, niệm tức là dụng của chân như, chân như tự tánh khởi niệm, không phải mất tai mũi lưỡi hay khởi niệm, chân như có tánh cho nên



khởi niệm, chân như nếu không có tánh thì mất tai sắc thanh chính khi ấy liền hoại. Nầy thiện tri thức! Chân như tự tánh khởi niệm, sáu căn tuy có thấy nghe hiểu biết mà không nhiễm muôn cảnh, mà chơn tánh thường tự tại nên kinh nói: “Hay khéo phân biệt các pháp tướng mà đối với nghĩa đệ nhất không có động.” “Nầy thiện tri thức, người tiểu căn nghe pháp môn đốn giáo nầy ví như là cỏ cây, cội gốc của nó vốn nhỏ, nếu bị mưa to thì đều ngã nghiêng không thể nào tăng trưởng được, người tiểu căn lại cũng như vậy, vốn không có trí huệ Bát Nhã cùng với người đại trí không sai biệt, như sao nghe pháp họ không thể khai ngộ? Vì do tà kiến chướng nặng, cội gốc phiền não sâu, ví như đám mây lớn che kín mặt trời, nếu không có gió thổi mạnh thì ánh sáng mặt trời không hiện. Trí Bát Nhã cũng không có lớn nhỏ, vì tất cả chúng sanh tự tâm mê ngộ không đồng, tâm thể bên ngoài thấy có tu hành tìm Phật, chưa ngộ được tự tánh tức là tiểu căn. Nếu khai ngộ đốn giáo không thể tu ở bên ngoài, chỉ nơi tâm mình thường khởi chánh kiến, phiền não trần lao thường không bị nhiễm tức là thấy tánh. Nầy thiện tri thức, đời sau người được pháp của ta, đem pháp môn đốn giáo nầy, đối với hàng người đồng kiến đồng hành phát nguyện thọ trì như là thờ Phật, cố gắng tu thân không dám lui sụt thì quyết định vào quả vị Thánh, nhưng phải truyền trao, từ trước đến giờ, thầm truyền trao phó chứ không được dấu kín chánh pháp. Nếu không phải là hàng đồng kiến đồng hành, ở trong pháp môn khác thì không được truyền trao, e tổn tiền như kia, cứu cánh vô ích, sợ người ngu không hiểu, chê bai pháp môn nầy rồi trăm kiếp ngàn đời đoạn chủng tánh Phật.

### *Teachings of Sudden and Gradual Enlightenments*

The doctrine of “Sudden” Enlightenment (instantly to apprehend, or attain to Buddha-enlightenment) associated with the Southern school of Zen in China, in contrast with the Northern school of “Gradual” Enlightenment, or Hinayana or other methods of gradual attainment. According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays in Zen Buddhism*, Book I, the differentiation of two schools under the fifth patriarch, by Hui-Neng and Shen-Hsiu, helped the further progress of pure Zen by eliminating unessential or rather undigested elements. Eventually the

school of Hui-Neng survived the other proves that his Zen was in perfect accord with Chinese psychology and modes of thinking. This school was founded by the sixth patriarch Hui-Neng. Immediate awakening or Immediate teaching or practice for awakening for the advanced. When one finally breaks down a mental barrier and suddenly penetrates into the meaning of reality, the resulting experience is called "Sudden enlightenment". A deep intuitive experience such as "sudden enlightenment" is not a goal in itself, but rather is called to further practice. After a sudden enlightenment, one still needs to reveal one's Buddha nature even more. Although Zen talks about "sudden enlightenment", it seems like realizations are gained in a gradual manner. What is sudden is the collapsing of the last barrier in a series and the experience of new insight.

Gradual enlightenment refers to the notion that awakening is attained through a program of gradual training. Some people say it is associated with the "Northern School" or "Pei Tsung" of Chinese Ch'an and is contrasted with the "Southern School" or "Nan Tsung" or "sudden teachings", which hold that awakening must be attained all at once, in a sudden flash of realization. Some other people say the gradual method of teaching by beginning with the Hinayana and proceeding to the Mahayana, in contrast with the immediate teaching of the Mahayana doctrine. The gradual method of teaching by beginning with the Hinayana and proceeding to the Mahayana, in contrast with the immediate teaching of the Mahayana doctrine, or of any truth directly, e.g. Hua-Yen school considers the Hua-Yen sutra as the immediate or direct teaching, and the Lotus sutra as both gradual and direct; T'ien-T'ai considers the Lotus sutra direct and complete. This is one of the eight methods of teachings which The Buddha utilized the "Gradual Doctrine" to induce people gradually into deeper thinking, using all sorts of measures, this is the time of the Deer Park, of Development and of Wisdom. The Gradual Doctrine teaches cultivators to gain enlightenment gradually from lower to higher levels such as the Pureland Dharma Door. This gradual method or the method of Agama, Vaipulya and Parinirvana-sutras. This method is utilized by the majority of people because it progresses from the elementary to more complex teachings.

The Six Patriarch instructed the assembly: “Good Knowing Advisors, the right teaching is basically without a division into ‘sudden’ and ‘gradual.’ People’s natures themselves are sharp or dull. When the confused person who gradually cultivates and the enlightened person who suddenly connects each recognize the original mind and see the original nature, they are no different. Therefore, the terms sudden and gradual are shown to be false names. Good Knowing Advisors, this Dharma-door of mine, from the past onwards, has been established the first with no-thought as its doctrine, no-mark as its substance, and no-dwelling as its basis. No-mark means to be apart from marks while in the midst of marks. No-thought means to be without thought while in the midst of thought. No-dwelling is the basic nature of human beings. In the world of good and evil, attractiveness and ugliness, friendliness and hostility, when faced with language which is offensive, critical, or argumentative, you should treat it all as empty and have no thought of revenge. In every thought, do not think of former states. If past, present, and future thoughts succeed one another without interruption, it is bondage. Not to dwell in dharmas from thought to thought is to be free from bondage. That is to take no-dwelling as the basis. Good Knowing Advisors, to be separate from all outward marks is called ‘no-mark.’ The ability to be separate from marks is the purity of the Dharma’s substance. It is to take no-mark as the substance. Good Knowing Advisors, the non-defilement of the mind in all states is called ‘no-thought.’ In your thoughts you should always be separate from states; do not give rise to thought about them. If you merely do not think of hundred things, and so completely rid yourself of thought, then as the last thought ceases, you die and undergo rebirth in another place. That is a great mistake, of which students of the Way should take heed. To misinterpret the Dharma and make a mistake yourself might be acceptable but to exhort others to do the same is unacceptable. In your own confusion you do not see, and, moreover, you slander the Buddha's Sutras. Therefore, no-thought is to be established as the doctrine. Good Knowing Advisors, why is no-thought established as the doctrine? Because there are confused people who speak of seeing their own nature, and yet they produce thought with regard to states. Their thoughts cause deviant views to arise, and from that, all defilement and false thinking are created. Originally, not one

single dharma can be obtained in the self-nature. If there is something to attain, or false talk of misfortune and blessing, that is just defilement and deviant views. Therefore, this Dharma-door establishes no-thought as its doctrine. Good Knowing Advisors, 'No' means no what? 'Thought' means thought of what? 'No' means two marks, no thought of defilement. 'Thought' means thought of the original nature of True Suchness. True Suchness is the substance of thought and thought is the function of True Suchness. The True Suchness self-nature gives rise to thought. It is not the eye, ear, nose, or tongue which can think. The True Suchness possesses a nature and therefore gives rise to thought. Without True Suchness, the eye, ear, forms, and sounds immediately go bad. Good Knowing Advisors, the True Suchness self-nature gives rise to thought, and the six faculties, although they see, hear, feel, and know, are not defiled by the ten thousand states. Your true nature is eternally independent. Therefore, the Vimalakirti Sutra says, "If one is well able to discriminate all dharma marks, then, in the primary meaning, one does not move." "Good Knowing Advisors, when people of limited faculties hear this Sudden Teaching, they are like the plants and trees with shallow roots which, washed away by the great rain, are unable to grow. But at the same time, the Prajna wisdom which people of limited faculties possess is fundamentally no different from the Prajna that men of great wisdom possess. Hearing this Dharma, why do they not become enlightened? It is because the obstacle of their deviant views is a formidable one and the root of their afflictions is deep. It is like when thick clouds cover the sun. If the wind does not blow, the sunlight will not be visible. 'Prajna' wisdom is itself neither great nor small. Living beings differ because their own minds are either confused or enlightened. Those of confused minds look outwardly to cultivate in search of the Buddha. Not having awakened to their self-nature yet, they have small roots. When you become enlightened to the Sudden Teaching, you do not grasp onto the cultivation of external things. When your own mind constantly gives rise to right views, afflictions and defilement can never stain you. That is what is meant by seeing your own nature. Good Knowing Advisors, those of future generations who obtain my Dharma, should take up this Sudden Teaching. The Dharma door including those of like views and like practice should vow to receive and uphold it as if serving the

Buddhas. To the end of their lives they should not retreat, and they will certainly enter the holy position. In this way, it should be transmitted from generation to generation. It is silently transmitted. Do not hide away the orthodox Dharma and do not transmit it to those of different views and different practice, who believe in other teachings, since it may harm them and ultimately be of no benefit. I fear that deluded people may misunderstand and slander this Dharma-door and, therefore will cut off their own nature, which possesses the seed of Buddhahood for hundreds of ages and thousands of lifetimes.



***Phụ Lục T***  
***Appendix T***

***Thiền & Sự Giải Thoát***  
***Ngay Trong Kiếp Này***

Mọi người chúng ta, nhất là những hành giả tu Phật, lúc nào cũng nên tỉnh thức những gì đang xảy ra ngay trong giây phút này. Tỉnh thức những gì đang xảy ra ngay trong giây phút này là loại chú tâm mà hành giả nào cũng phải có. Đây là trạng thái nhất tâm đối với đối tượng. Với những hành động ngoài đời, sự tập trung vào một việc gì còn tương đối dễ, nhưng sự tập trung vào một đối tượng này trong nhà Thiền có giá trị và khó hơn nhiều, vì chúng ta luôn có khuynh hướng ước vọng về những điều tốt đẹp sẽ xảy đến cho chúng ta trong tương lai. Vì vậy mà chúng ta cố gắng gạt bỏ những gì không làm mình hài lòng trong hiện tại qua lý luận của chính mình: “Tôi không thích cái đó; tôi không phải nghe điều đó, vân vân và vân vân.” Và cũng chính vì vậy mà chúng ta sẵn sàng quên mất hiện tại để mơ màng về những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Nhưng khi hành xử như vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy được cái hiện tại quý báu ngay trong lúc này. Một trong những vấn đề khó khăn của hành giả tọa thiền là phải liên tục đem cái tâm dong ruổi về với phút giây hiện tại, vì khả năng sống trong hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta phải tích cực phát triển để có được một cuộc sống tỉnh thức trong giây phút hiện tại. Mà thật vậy, nếu chúng ta không sống được với cái quý báu mà chúng ta có được trong lúc ngồi im lặng thì cái mà chúng ta gọi là tọa thiền chỉ là sự mệt mỏi, nhàm chán, tê cứng hai chân, và đau đớn thân thể mà thôi.

Thiền tập trong sinh hoạt hằng ngày giúp chúng sanh giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người ngay trong đời này. Những lời Phật dạy trong kinh điển Pali đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người ngay trong đời này. Các lời Phật dạy đều có một chức năng giúp đỡ con người tìm phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát các ác tâm đối lập với chúng vốn chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như năm thiền chi thì giải thoát năm triền cái; từ bi thì giải thoát sân hận; vô tham thì giải thoát lòng tham; trí tuệ

thì giải thoát si mê; vô ngã tưởng, vô thường tưởng, và khổ tưởng thì giải thoát ngã tưởng, thường tưởng, và lạc tưởng, vân vân. Tịnh Độ Tông cho rằng trong thời Mạt Pháp, nếu tu tập các pháp môn khác mà không có Tịnh Độ, rất khó mà đạt được giải thoát ngay trong đời này. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời này, thì mê lộ sanh tử sẽ làm cho hạnh nguyện của chúng ta trở thành những tư tưởng trống rỗng. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, không nên ca ngợi tông phái mình mà hạ thấp tông phái khác. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả chúng ta là Phật tử và cùng tu theo Phật, dù phương tiện có khác, nhưng chúng ta có cùng giáo pháp là Phật Pháp, và cùng cứu cánh là giác ngộ giải thoát và thành Phật. Để hiểu đạo Phật một cách chính xác, chúng ta phải bắt đầu ở cứu cánh công hạnh của Phật. Năm 486 trước Tây Lịch, hay vào khoảng đó, là năm đã chứng kiến thành kết hoạt động của Đức Phật với tư cách một đạo sư tại Ấn Độ. Cái chết của Đức Phật, như mọi người đều rõ, được gọi là Niết Bàn, hay tình trạng một ngọn lửa đã tắt. Khi một ngọn lửa đã tắt, không thấy còn lưu lại một chút gì. Cũng vậy, người ta nói Phật đã đi vào cảnh giới vô hình không sao miêu tả được bằng lời hay bằng cách nào khác. Trước khi Ngài chứng nhập Niết Bàn, trong rừng Ta La song thọ trong thành Câu Thi Na, Ngài đã nói những lời di giáo này cho các đệ tử: “Đừng than khóc rằng Đức đạo sư của chúng ta đã đi mất, và chúng ta không có ai để tuân theo. Những gì ta đã dạy, Pháp cùng với Luật, sẽ là đạo sư của các người sau khi ta vắng bóng. Nếu các người tuân hành Pháp và Luật không hề gián đoạn, há chẳng khác Pháp thân (Dharmakaya) của Ta vẫn còn ở đây mãi mãi.

Đời sống của chúng ta có thể là năm, sáu, bảy, tám, chín mươi hay một trăm năm, hay có lẽ lâu hơn thế nữa. Tuy nhiên, hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng những giây phút hiện tại là tất cả những gì chúng ta có trong cuộc sống này. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có gì đáng để vội vã cả, không có một nơi chốn nào để tới, cũng chẳng có việc gì khác để làm. Chỉ có những giây phút hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta có được trong cuộc sống này. Thiền là biết thông thả sống trong giờ phút hiện tại, thế thôi! Vì thế trong sinh hoạt hằng ngày chúng ta nên giữ cho tâm ý mình thật tỉnh thức, cẩn thận chú ý đến mọi cử động của mình. Việc duy trì tâm ý tỉnh thức liên tục này sẽ giúp cho công phu thiền quán của chúng ta ngày càng được thâm sâu, nhờ vậy mà cuộc sống của chúng ta ngày càng an lạc hơn.



Muốn có được sự Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Này hành giả nên chấp nhận mọi sự như nó là. Thiền tập sẽ giúp chúng ta có được một cuộc sống thoải mái hơn. Người sống thoải mái là người sống trọn vẹn với đời sống hiện tại của chính mình, chứ không phiêu lưu mộng tưởng dù trong bất kỳ tình huống nào; dầu tốt, dầu xấu, dầu khoẻ mạnh hay dầu bệnh hoạn, dầu phiền não hay dầu vui vẻ, tất cả đều không khác gì cả. Hành giả tu thiền luôn chú tâm và hòa nhập theo dòng sống chứ không để tâm phiêu lưu. Mà thật vậy, nếu chúng ta có thể chấp nhận mọi sự như nó là, thì chúng ta sẽ không còn bị xáo trộn bởi bất cứ thứ gì nữa; và nếu có, thì sự xáo trộn đó sẽ qua đi mau chóng. Như vậy, tất cả những gì mà hành giả tu thiền nên làm là hòa nhập vào những gì đang xảy ra. Mà thật vậy, khi tâm của chúng ta bị trôi dạt khỏi hiện tại, chúng ta sẽ cố lắng nghe tất cả những gì đang xảy ra quanh mình (dầu là âm thanh hay tiếng động), chứ không bỏ qua bất cứ thứ gì. Hậu quả là chúng ta sẽ không thể nào có được sự tập trung tốt được. Vậy thì một trong những việc quan trọng nhất mà hành giả phải làm là rời bỏ cơn mộng để trở về với thực tại như thực này.

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ và thực hành lời Phật dạy về việc giải thoát mọi khổ đau phiền não ngay trong đời này. Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo.” Đối với những người xuất gia, về căn bản mà nói thì các lời dạy của Đức Phật đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người trong đời này. Những lời dạy này có công năng giúp chúng ta hiểu phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát ác tâm, khiến cho tâm ý thanh tịnh để giải thoát loạn tâm vốn đối lập và chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như thiền định thì giải thoát phiền trước, định tâm thì giải thoát tán tâm đã chế ngự tâm thức chúng sanh từ vô thủy, từ bi giải thoát sân hận, vô tham giải thoát lòng tham, vô ngã tưởng và vô thường tưởng thì giải thoát ngã tưởng và thường tưởng, trí tuệ thì giải thoát vô minh, vân vân. Tuy nhiên, sự tu tập tâm phải do chính mỗi cá nhân thực hiện với chính nỗ lực của tự thân trong hiện tại. Còn đối với những cư sĩ tại gia, Đức Phật cũng chỉ dạy rất rõ ràng trong Kinh Thi

Ca La Việt: không tiêu phí tài sản, không lang thang trên đường phố phi thời, không bè bạn với người xấu, không nhàn cư, không làm những hành động do tham, sân, si, sợ hãi tác động, vân vân. Trong Ngũ Giới, Đức Phật cũng dạy một cách rõ ràng: “Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc.” Ngoài ra, người cư sĩ cần phải gìn giữ tốt những mối liên hệ giữa gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa thầy và trò, giữa bà con thân thuộc, giữa hàng xóm láng giềng, giữa chủ và tớ, giữa mình và chư Tăng Ni. Các mối quan hệ này phải được đặt trên cơ sở nhân bản, thủy chung, biết ơn, thành thật, biết chấp nhận nhau, biết cảm thông và tương kính nhau. Làm được như vậy, cả người xuất gia lẫn người tại gia đều được giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não ngay trong kiếp này.

### ***Zen & the Liberation In This Very Life***

Every one of us, especially Buddhist practitioners, should always be mindful of what is happening at this very moment. To be mindful of what is happening at this very moment is the kind of attention which is necessary for any Zen practitioners. This is the state of total oneness with the object. For daily activities, the attention on one object is relatively easy, but this kind of attention in Zen is more valuable and much harder, because we have a tendency dream about future, about the nice things we are going to have or are going to happen to us in the future. So, we try to filter anything happening in the present through our reasoning: “I do not like that; I do not have to listen to that, and so on and so on.” And so we are willing to forget about our present and start dreaming of what is going to happen in the future. But when we behave like that, we will never see the precious very present moment. One of the difficult problems for Zen practitioners is to constantly guide our wandering mind back to this very moment, because the ability to live in the present moment is all that we have to develop so that we can have a mindful life at this very moment. As a matter of fact, if we cannot live with the precious present moment from having sit quietly, our Zen sitting is nothing but fatigue, boredom, pain in both legs and the whole body.

Zen practice in daily life helps beings liberating human beings' sufferings and afflictions in this life. All the Buddha's teachings recorded in the Pali Canon are aimed at liberating human beings' sufferings and afflictions in this life. They have a function of helping human beings see the way to make arise the skilful thought, to release the opposite evil thought controlling their mind. For example, the five meditative mental factors releasing the five hindrances; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; wisdom releasing illusion; perception of selflessness, impermanence and suffering releasing perception of selfishness, permanence and pleasure, and so on. The Pure Land Sect believes that during this Dharma-Ending Age, it is difficult to attain enlightenment and emancipation in this very life if one practices other methods without following Pure Land at the same time. If emancipation is not achieved in this lifetime, one's crucial vows will become empty thoughts as one continues to be deluded on the path of Birth and Death. Devoted Buddhists should always be very cautious, not to praise one's school and downplay other schools. Devoted Buddhists should always remember that we all are Buddhists and we all practice the teachings of the Buddha, though with different means, we have the same teachings, the Buddha's Teachings; and the same goal, emancipation and becoming Buddha. To understand Buddhism properly we must begin at the end of the Buddha's career. The year 486 B.C. or thereabouts saw the conclusion of the Buddha's activity as a teacher in India. The death of the Buddha is called, as is well known, 'Nirvana,' or 'the state of the fire blown out.' When a fire is blown out, nothing remain to be seen. So the Buddha was considered to have entered into an invisible state which can in no way be depicted in word or in form. Just prior to his attaining Nirvana, in the Sala grove of Kusinagara, the Buddha spoke to His disciples to the following effect: "Do not wail saying 'Our Teacher has passed away, and we have no one to follow.' What I have taught, the Dharma (ideal) with the disciplinary (Vinaya) rules, will be your teacher after my departure. If you adhere to them and practice them uninterruptedly, is it not the same as if my Dharma-body (Dharmakaya) remained here forever?"

Our longevity can last fifty, sixty, seventy, eighty, ninety, one hundred years or maybe longer. However, Buddhist practitioners

should always remember that the present moment is all that we have in this life. Zen practitioners should always remember that there is no hurry, no place to go, nothing else to do. Just this very moment is all that we have in this life. Zen means knowing how to settle back into this very moment, that's all! Therefore, we should be very mindful in all activities during the day; notice carefully all our movements. The continuity of awareness will help meditation deepens, so we will be more calm and peaceful. In order to achieve the Liberation In This Very Life, Zen practitioners should have an acceptance of being with what really is at this very moment. Zen practice will help us to live a more comfortable life. A person who has a more comfortable life is one who is not dreaming, but to be with what really is at this very moment, no matter what it is: good or bad, healthy or unhealthy (being ill), happy or not happy. It does not make any difference. Zen practitioners are always with life as it is really happening, not wandering around and around. If we can accept things just the way they are, we are not going to be greatly upset by anything. And if we do become upset, it is over quickly. Therefore, all that a Zen practitioner needs to do is to be with what is happening at this very moment (right now, right here). As a matter of fact, when our mind is drifting away from the present, what we will do is to try to listen to whatever is happening (sounds or noises) around us; we will make sure that there is nothing we miss. Consequently, we cannot have a good concentration. So, one of the most important things that any Zen practitioner has to do is to bring our lives out of dreamland and into the real reality that it is.

Buddhist practitioners should always remember and practice the Buddha's Teaching on the liberation of sufferings and afflictions in this life. In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: "Those who follow the Way are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way." For left-home people, basically speaking, all teachings of the Buddha are aimed at releasing

human beings' troubles in this very life. They have a function of helping an individual see the way to make arise the wholesome thoughts to release the opposite evil thoughts. For example, meditation helps releasing hindrances; fixed mind releasing scattered minds that have controlled human minds since the beginninglessness; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; the perceptions of selflessness and impermanence releasing the concepts of "self" and "permanence"; wisdom or non-illusion releasing illusion, and so on. However, the cultivation must be done by the individual himself and by his effort itself in the present. As for laypeople, the Buddha expounded very clearly in the Sigalaka Sutta: not to waste his materials, not to wander on the street at unfitting times, not to keep bad company, and not to have habitual idleness, not to act what is caused by attachment, ill-will, folly or fear. In the Five Basic Precepts, the Buddha also explained very clearly: not taking life, not taking what is not given, not committing sexual misconduct, not lying, and not drinking intoxicants. Besides, laypeople should have good relationships of his family and society: between parents and children, between husband and wife, between teacher and student, among relatives and neighbors, between monks, nuns, and laypeople, between employer and employee. These relationships should be based on human love, loyalty, gratitude, sincerity, mutual acceptance, mutual understanding, and mutual respect. If left-home people and laypeople can practice these rules, they are freed from sufferings and afflictions in this very life.



***Phụ Lục U***  
***Appendix U***

***Tâm Thanh Tịnh***  
***Phật Độ Thanh Tịnh***

Theo Phật giáo, hễ tâm thanh tịnh thì cõi Phật thanh tịnh. Theo kinh Duy Ma Cát, chương một, Đức Phật bảo Bảo Tích: “Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hướng; tùy chỗ hồi hướng mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, này Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.” Lúc ấy ngài Xá Lợi Phất nghĩ rằng: “Nếu tâm Bồ Tát thanh tịnh chắc chắn cõi Phật phải được thanh tịnh, vậy Thế Tôn ta khi trước làm Bồ Tát, tâm ý lẽ nào không thanh tịnh, sao cõi Phật này không thanh tịnh như thế?” Đức Phật biết ông suy nghĩ vậy liền bảo rằng: “Ý ông nghĩ sao? Mặt trời, mặt trăng há không thanh tịnh sáng suốt ư, sao người mù không thấy?” Xá Lợi Phất bạch Phật: “Bạch Thế Tôn! Chẳng phải thế. Đó là tại người mù, không phải lỗi ở mặt trời và mặt trăng.” Phật bảo: “Xá Lợi Phất! Cũng thế, bởi chúng sanh do tội chướng nên không thấy được cõi nước của Như Lai thanh tịnh trang nghiêm, chớ không phải lỗi ở Như Lai. Này Xá Lợi Phất! Cõi nước của ta đây vẫn thanh tịnh mà tại ông không thấy đó thôi.” Lúc bấy giờ ông Loa Kế Phạm Vương thưa với ông Xá Lợi Phất rằng: “Ngài chớ nghĩ như thế, mà cho cõi Phật đây không thanh tịnh. Vì sao? Vì tôi thấy cõi nước của Phật Thích Ca Mâu Ni thanh tịnh, ví như cung trời Tự Tại.” Xá Lợi Phất nói: “Sao tôi thấy cõi này toàn gò nổng, hầm hố, chông gai, sỏi sạn, đất đá, núi non, nhơ nhớp dầy dầy như thế.” Loa Kế Phạm Vương thưa: “Đấy là do tâm của Ngài có cao thấp không nương theo trí

tuệ của Phật nên thấy cõi này không thanh tịnh đó thôi. Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bồ Tát đối với tất cả chúng sanh thấy đều bình đẳng, tâm thanh tịnh y theo trí tuệ của Phật thì mới thấy được cõi Phật này thanh tịnh.” Khi ấy Phật lấy ngón chơn nhấn mạnh xuống đất, tức thì cõi Tam thiên đại thiên thế giới liền hiện ra bao nhiêu trăm ngàn thứ trân bảo trang nghiêm rực rỡ, như cõi Vô Lượng Công Đức Bảo Trang Nghiêm của Phật Bảo Trang Nghiêm mà tất cả đại chúng ngợi khen chưa từng có và đều thấy mình ngồi trên tòa sen báu. Phật bảo Xá Lợi Phất: “Ông hãy xem cõi Phật đây trang nghiêm thanh tịnh.” Xá Lợi Phất thưa: “Đạ, bạch Thế Tôn! Từ trước đến giờ con chưa từng thấy chưa từng nghe nói đến cõi nước hiện rõ trang nghiêm thanh tịnh của Phật.” Phật bảo: “Này Xá Lợi Phất! Cõi nước của ta thường thanh tịnh như thế! Nhưng vì muốn độ những kẻ căn cơ hạ liệt nên thị hiện ra cõi đầy nhơ nhớp xấu xa bất tịnh đó thôi. Ví như chư Thiên đồng dùng một thứ bát bằng ngọc báu để ăn, nhưng tùy phước đức của mỗi vị mà sắc cơm có khác. Như thế, Xá Lợi Phất! Nếu tâm người thanh tịnh, sẽ thấy cõi này công đức trang nghiêm.”

### *Pure Mind, the Buddha Land Is Pure*

According to the Vimalakirti Sutra, Chapter One, the Buddha told Ratna-rasi, because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds, he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts, his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma, he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication, he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods, he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection, his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land, his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching, his wisdom is pure; because of his pure wisdom, his mind is pure, and because of his pure mind, all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land, he should purify his mind and because of his pure mind, the Buddha land is pure.” At that time, Sariputra thought: “If the



Buddha land is pure, because of the Bodhisattva's pure mind, is it because the mind of the World Honoured One was not pure when He was still in the Bodhisattva stage, that this Buddha land (i.e. this world) is so unclean (as we see it now)?" The Buddha knew of his thought and said to Sariputra: "Are the sun and the moon not clean when a blind man does not see their cleanliness?" Sariputra said: "World Honoured One, this is the fault of the blind man and not that of the sun and the moon." The Buddha said: "Sariputra, because of their (spiritual) blindness, living beings do not see the imposing majesty of the Tathagata's pure land; this is not the fault of the Tathagata. Sariputra, this land of mine is pure but you do not see its purity." Thereupon, Brahma with a tuft of hair on his head (resembling a conch) said to Sariputra: "Don't think this Buddha land is impure. Why? Because I see that the land of Sakyamuni Buddha is pure and clean, like a heavenly palace." Sariputra said: "I see that this world is full of hills, mountains, pits, thorns, stones and earth, which are all unclean." Brahma said: "Because your mind is up and down and disagrees with the Buddha-wisdom, you see that this land is unclean. Sariputra, because a Bodhisattva is impartial towards all living beings and his profound mind is pure and clean in accord with the Buddha Dharma, he can see that this Buddha land is (also) pure and clean." At that time, the Buddha pressed the toes of His (right) foot on the ground and the world was suddenly adorned with hundreds and thousands of rare and precious gems of the great chiliocosm, like the precious Majestic Buddha's pure land adorned with countless precious merits, which the assembly praised as never seen before; in addition each person present found himself seated on a precious lotus throne. The Buddha said to Sariputra: "Look at the majestic purity of this Buddha land of mine." Sariputra said: "World Honoured One, I have never seen and heard of this Buddha land in its majestic purity." The Buddha said: "This Buddha land of mine is always pure, but appears filthy so that I can lead people of inferior spirituality to their salvation. This is like the food of devas which takes various colours according to the merits of each individual eater. So, Sariputra, the man whose mind is pure sees this world in its majestic purity."



***Phụ Lục V***  
***Appendix V***

***Bản Lai Diện Mục***

Bản Lai Diện Mục là một thuật ngữ quan trọng trong nhà Thiền, dùng để chỉ “Phật Tánh,” thực chất cơ bản đã từ lâu bị che mờ bởi luyến chấp vào khái niệm tư tưởng và ngôn ngữ. Thuật ngữ được dùng trong một trong những công án nổi tiếng nhất của nhà Thiền, đó là “Bản lai diện mục từ thời cha mẹ chưa sanh ta ra là cái gì?” Theo Thiền sư Đại Đăng trong 'Hành Giả Nhập Môn': "Tất cả Thiền sinh phải chuyên tâm lúc bắt đầu tọa thiền. Ngồi kiết già hay bán già, mắt nhắm hờ, thấy được bản lai diện mục trước khi cha mẹ ra đời. Tức là thấy được cảnh giới trước khi cha mẹ chúng ta sanh ra, trước khi đất và trời tách ra, trước khi mang hình hài con người. Cái gọi là bản lai diện mục sẽ hiện ra. Không màu sắc, không hình tướng. Giống như bầu trời trống không, trong sáng, không hình tướng. Bản lai diện mục vốn không tên, nhưng được chỉ định theo từ ngữ: bản lai diện mục, Thượng Đế, Phật tánh, Chân Phật. Giống như một người sinh ra không tên và sau đó được gán cho nhiều tên khác nhau. Một ngàn bảy trăm công án và đề mục mà các Thiền sinh miệt mài nghiên ngẫm chỉ nhằm giúp họ thấy được bản lai diện mục của mình. Đức Thế Tôn ngồi quán tưởng sáu năm trong tuyết giá giữa núi, thấy sao mai hiện ra và giác ngộ, và đó là thấy được bản lai diện mục của mình. Cứ mỗi lần một tư niệm khởi lên, hãy xua đi... Tư niệm giống như những đám mây. Khi mây tan, trăng sẽ hiện ra. Vầng trăng của chân lý vĩnh cửu là bản lai diện mục." Theo quyển Ba Trụ Thiền, một hôm Thiền sư Bạt Đội Đắc Thắng thượng đường dạy chúng: "Nếu muốn tự giải thoát khỏi những đau khổ của cõi ta bà, bạn phải học con đường trực tiếp để trở thành Phật. Con đường ấy không khác gì hơn là chứng ngộ tự tâm của bạn. Bây giờ hãy nói cái Tâm là gì? Nó là chân bản tánh của mọi chúng sanh, đã có trước khi cha mẹ chúng ta ra đời, và do đó, trước khi chúng ta ra đời, và giờ đây vẫn đang hiện hữu, bất biến và thường hằng. Người ta gọi nó là Bản lai diện mục, có trước khi cha mẹ chúng ta ra đời. Cái tâm ấy từ bản chất là thanh tịnh. Lúc chúng ta ra đời, nó không mới được tạo tác, khi chúng ta qua đời nó cũng không tàn lụn

theo. Cái tâm ấy không phân biệt nam hay nữ, cũng không nhuộm màu thiện hay ác. Không thể so sánh nó với bất cứ điều gì, vì vậy, nó được gọi là Phật tánh. Tuy nhiên, có vô số tư niệm khởi hiện từ cái tự tánh này, như những đợt sóng phát sinh từ đại dương, như những hình ảnh phản chiếu trong gương. Hãy tưởng tượng một đứa trẻ đang ngủ bên cạnh cha mẹ và nằm mơ bị đánh đập và bị tổn thương đau đớn. Dầu đứa nhỏ có đau khổ đến đâu, cha mẹ nó cũng không thể giúp đỡ nó được, vì không ai có thể đi vào một cái tâm đang mơ của người khác. Nếu tự nó, nó có thể tự thức giấc, nó sẽ tự động giải thoát cho chính mình. Tương tự như vậy, người ta nhận ra rằng cái tâm của chính mình là Phật, tức khắc sẽ tự mình giải thoát cho mình khỏi những khổ đau xuất phát từ cái vô minh về luật biến dịch không ngừng của sanh và tử." Thiền sư Tokugaku đã viết về Bản lai diện mục trong 'Thiền Thi Trung Nhật' như sau:

"Bản lai diện mục là thực tại của thực tại:

Hãy dang tay ra đến cánh chim đang bay lượn.

Mũi thẳng đứng, mắt nằm ngang, và sao nữa?

Sẽ thế nào nếu tâm thức trống không?"

Theo Thiền sư Linh Mộc Tuấn Long trong quyển Thiền Tâm, Bản Lai Diện Mục hay Bản Lai Tâm, đối với các Thiền sinh, điều quan trọng nhất là không được có những tư tưởng nhị nguyên. Cái "bản lai tâm" của chúng ta bao gồm đủ thứ mọi việc trong đó. Tự nó, nó luôn luôn phong phú và đầy đủ. Đừng đánh mất cái trạng thái tâm tự đầy đủ ấy. Đây không phải là một cái tâm khép kín, nhưng thực sự là một cái tâm trống rỗng và luôn luôn sẵn sàng. Nếu tâm bạn trống rỗng, nó luôn luôn sẵn sàng đón nhận bất cứ thứ gì; nó luôn luôn rộng mở với tất cả mọi thứ. Trong cái tâm của người nhập môn có rất nhiều thứ có thể; trong khi cái tâm của người có nhiều kinh nghiệm lại có ít hơn.

### *Original Form*

Initial form or former state of things or original face or Buddha-nature is an important term in Zen Buddhism, which refers to one's buddha-nature (buddhata), the fundamental reality that is obscured by attachment to conceptual thoughts and language. The term is used in one of the best-known Koans, "What is your original face before your

parents were born? According to Zen Master Daito (1282-1334) in *A First Zen Reader*: "All Zen students should devote themselves at the beginning to zazen (sitting in meditation). Sitting in either the fully locked position or the half-locked position, with the eyes half-shut, see the original face that was before father or mother was born. This means to see the state before the parents were born, before heaven and earth were parted, before you received human form. What is called the original face will appear. The original face is something without color or form, like the empty sky in whose clarity there is not form. The original face is really nameless, but it is indicated by such terms as original face, the Lord, the Buddha-nature, and the true Buddha. It is as with man, who has no name at birth, but afterwards various names are attached to him. The seventeen hundred koan or themes to which Zen students devote themselves are all only for making them see their original face. The World-honored One sat in meditation in the snowy mountains for six years, then saw the morning star and was enlightened, and this was seeing his original face... Every time a thought arises, throw it away... The thoughts are like clouds, when the clouds have cleared, the moon appears. The moon of eternal truth is the original face." According to 'The Three Pillars of Zen', one day Zen Master Bassui Tokusho (1327-1386) entered the hall to teach the assembly: "If you would free yourself of the sufferings of samsara, you must learn the direct way to become a Buddha. This way is no other than the realization of your own Mind. Now what is this Mind? It is the true nature of all sentient beings, that which existed before our parents were born and hence before our own birth, and which presently exists, unchangeable and eternal. So it is called one's Face before one's parents were born. This Mind is intrinsically pure. When we are born it is not newly created, and when we died it does not perish. It has no distinction of male or female, nor has it any coloration of good or bad. It cannot be compared with anything, so it is called Buddha-nature. Yet countless thoughts issue from this Self-nature as waves arise in the ocean or as images are reflected in a mirror... Imagine a child sleeping next to its parents and dreaming it is being beaten or is painfully sick. The parents cannot help the child no matter how much it suffers, for no one can enter the dreaming mind of another. If the child could awaken itself, it could be freed of this suffering automatically. In the same way,

one who realizes that his own Mind is Buddha frees himself instantly from the sufferings arising from ignorance of the law of ceaseless change of birth-and-death." Zen Master Tokugaku (fifteenth century) wrote about the original face in Zen Poems of China and Japan as follows:

"Original Face is the reality of realities:

Stretch your hand to the winging bird.

Vertical nose, horizontal eye, and then?

What if your mind is empty?"

According to Zen Master Shunryu Suzuki in Zen Mind, original form or original mind, for Zen students the most important thing is not to be dualistic. Our "original mind" includes everything within itself. It is always rich and sufficient within itself. You should not lose your self-sufficient state of mind. This does not mean a closed mind, but actually an empty mind and a ready mind. If your mind is empty, it is always ready for anything; it is open to everything. In the beginner's mind there are many possibilities; in the expert's mind there are few.

## *Phụ Lục W* *Appendix W*

### *Thiền Hành*

#### *I. Tổng Quan Về Thiền Hành:*

Trong các khóa thiền tập của chúng ta, đầu tiên chúng ta nên thực tập chánh niệm trong cả bốn tư thế. Chúng ta thực tập chánh niệm khi đi, khi đứng, khi ngồi và khi nằm. Chúng ta phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của mình. Tuy nhiên, tư thế chính trong thực tập thiền quán là tư thế ngồi với chân xếp chéo, nhưng vì cơ thể con người không thể chịu nổi tư thế ngồi này trong nhiều giờ mà không có sự thay đổi, nên chúng ta thay đổi những thời ngồi thiền này với những thời kinh hành, vì pháp kinh hành cũng rất quan trọng. Mặc dầu trong kinh không có ghi lại dạy chi tiết của đức Phật về pháp thiền hành, chúng ta tin rằng Ngài đã dạy cho các đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Những lời chỉ dạy này chắc chắn đã được các môn đệ của Ngài học hỏi rồi truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác. Hơn nữa các vị thiền sư thời trước chắc chắn đã thiết lập các công thức giảng dạy thiền hành dựa vào sự tu tập của các ngài. Ngày nay, chúng ta đang có được những lời chỉ dẫn chi tiết về cách tu tập thiền hành. Như vậy, ngoài thời khóa thiền tọa chính thức, hành giả có thể thực hiện thiền hành. Bước từng bước thật chậm, hành giả tập trung tâm ý vào từng cử động và cảm thọ trong các động tác nhắc chân lên, đi tới và đặt chân xuống. Thực ra, trong tất cả các động tác hằng ngày như ngồi, đứng, nằm, nói chuyện, ăn uống hay bất cứ thứ gì, hành giả phải cố gắng tỉnh thức từng hành động và biến cố nhỏ nhất. Bằng cách tập trung tâm ý vào các cảm giác của hơi thở trong khi tọa thiền và vào từng cử động trong khi hành thiền, hành giả sẽ nhận thức rõ hơn sự phong phú của từng giây từng phút trong hiện tại. Hơn nữa, sự tập trung của hành giả giúp hành giả thoát khỏi cảnh “mộng tưởng hảo huyền” và những niệm tưởng đưa đến tâm thái nhiễu loạn. Nói tóm lại, dù đang đi kinh hành, chúng ta vẫn phải luôn để cho tâm mình được định tĩnh, nghĩa là chúng ta vẫn phải thực hành gom tâm nhắm vào một đối tượng, đối tượng có thể là vật chất hay tinh thần. Nghĩa là tâm luôn gắn chặt vào đối tượng, ngăn chặn mọi suy nghĩ phóng tâm, giao động

hay trao cử, vân vân, cũng như lúc chúng ta đang tọa thiền không sai khác. Tâm thức ở trạng thái tĩnh lặng, và hành giả hoàn toàn chứng nghiệm từng giây từng phút của đời sống.

## ***II. Phương Cách Thực Tập Thiền Hành:***

Chúng ta hãy bàn luận một cách đặc biệt về cách thực tập thiền hành. Nếu chúng ta là những người sơ cơ, vị thầy sẽ dạy cho chúng ta sự chánh niệm về một chuyện duy nhất khi thiền hành, là phải chánh niệm về động tác bước chân, âm thầm ghi nhận trong tâm từng bước, từng bước, chậm rãi hơn bình thường. Phương pháp thiền hành được thực hiện bằng cách chú ý đến các động tác đỡ lên, bước tới và đạp xuống của bàn chân trong mỗi bước đi. Khi đi kinh hành hay tay nên giữ yên ở phía trước, sau lưng hoặc hai bên mình. Mắt nên nhìn về phía trước một chút, không nên nhìn xuống chân, điều này giúp cho chúng ta tránh bị lôi cuốn vào ý niệm ‘bước chân’. Tất cả mọi chú ý phải được tập trung vào kinh nghiệm của từng cử động, nhận thức được cảm giác của mỗi động tác đỡ, bước, và đạp xuống. Đây cũng là một trong những phương cách thực tập chánh niệm hữu hiệu nhất. Thật vậy, điều chủ yếu của hành thiền không phải là đếm bước chân, mà là chánh niệm, là ý thức rõ ràng được những gì đang xảy ra trong những giây phút hiện tại này. Thoạt tiên, hành giả có thể cảm thấy khó bước chậm lại, nhưng khi được hướng dẫn phải để tâm theo dõi mọi cử động của chân, và khi chúng ta thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên mình sẽ bước chậm lại. Chúng ta không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với mình. Thật vậy, nếu hành giả theo dõi các cử động đỡ chân lên, đưa chân tới trước, để chân xuống, chạm chân trên mặt đất, chúng ta phải chậm lại. Chỉ khi nào chúng ta chậm lại chúng ta mới thật sự có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được những động tác này. Nếu chúng ta đã tu tập thiền quán trong một thời gian dài, thì phương cách thực tập thiền hành thật ra rất đơn giản. Ban đầu chúng ta chỉ cần giữ chánh niệm vào hai động tác: bước chân tới và đặt chân xuống đất, trong khi ghi nhận trong tâm là ‘bước đi, đặt xuống’. Chúng ta phải cố gắng chú tâm vào hai giai đoạn trong mỗi bước: “bước tới, đặt xuống; bước tới, đặt xuống.” Sau đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào ba giai đoạn: đỡ chân lên, đưa chân tới trước, và đặt chân xuống. Sau đó nữa, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào bốn giai đoạn: đỡ



chân lên, đưa chân tới trước, đặt chân xuống, và chạm hoặc ấn chân xuống đất. Lúc đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: “dỡ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất.” Tuy nhiên, hành giả nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta theo dõi sát và bước chậm lại, có thể chúng ta cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và chúng ta tưởng như chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, chúng ta sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động dỡ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và chúng ta sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra phía trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống đất, hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được cử động này. Những gì chúng ta quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm của mình.

### ***III. Lời Phật Dạy Về Thiên Hành Trong Kinh Đại Tứ Niệm Xứ:***

Thỉnh thoảng có người chỉ trích kinh hành, cho rằng hành giả không được lợi lạc gì qua pháp thiền này. Nhưng chính đức Phật là người đầu tiên đã dạy pháp kinh hành. Trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn ‘Các Oai nghi’, Ngài đã giảng rằng vị Tỳ Kheo phải biết ‘Tôi đang đi’ khi người ấy đi, phải biết ‘Tôi đang đứng’ khi người ấy đứng, phải biết ‘Tôi đang ngồi’ khi người ấy ngồi, phải biết ‘Tôi đang nằm’ khi người ấy nằm. Theo Kinh Đại Tứ Niệm Xứ, trong đoạn ‘Tỉnh Giác’, Đức Phật dạy: “Vị Tỳ Kheo phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui.” Tỉnh giác ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì chúng ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì chúng ta đang quán sát, hành giả phải đạt được chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi đức Phật nói, ‘Này các Tỳ Kheo, hãy áp dụng tỉnh giác,’ thì chúng ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định nữa. Như thế, đức Phật đã dạy chúng ta áp dụng chánh niệm, chánh định và tỉnh giác khi bước đi, khi ‘bước tới và bước lui.’ Do đó, kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền quán.

#### ***IV. Năm Lợi Ích Của Việc Đi Kinh Hành:***

Theo Kinh Đại Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy về 5 lợi ích của việc đi kinh hành: *Thứ nhất*, người đi kinh hành sẽ có sức chịu đựng bền bỉ cho những cuộc hành trình dài. Đây là điều kiện quan trọng vào thời của Đức Phật vì thời bấy giờ Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni không có phương tiện di chuyển nào khác hơn đôi chân. Là hành giả của thời buổi hôm nay bạn có thể tự xem mình như các vị Tỳ Kheo, và có thể nghĩ đến lợi ích này đơn thuần như là tăng cường sức mạnh về thể chất. *Thứ nhì*, trong khi đi kinh hành, hành giả phải làm gấp ba lần sự cố gắng. Cố gắng về thể chất để nhắc chân lên và phải có sự cố gắng tinh thần để tỉnh thức vào việc kinh hành. Đây là yếu tố chánh tinh tấn trong Bát Thánh Đạo được Đức Phật giảng dạy. Nếu sự cố gắng gấp ba này tiếp tục trong suốt sự chuyển động từ nhắc chân lên, đặt chân xuống và di chuyển về phía trước thì chẳng những sức mạnh thể chất được tăng cường mà sức bền bỉ liên tục của tinh thần cũng sẽ được tăng cường. Điều này rất quan trọng cho lần hành thiền sắp tới. *Thứ ba*, sự quân bình giữa tọa thiền và kinh hành góp phần làm tốt sức khỏe của hành giả, việc này lại giúp hành giả tiến nhanh trong tu tập. Dĩ nhiên là rất khó thực tập tọa thiền lúc bạn không có sức khỏe tốt hay lúc bệnh hoạn. Ngồi nhiều quá có thể gây ra sự khó chịu về thể chất và có thể đưa tới bệnh hoạn. Nhưng sự thay đổi tư thế và sự di chuyển trong khi đi thiền hành có thể phục hoạt các bắp thịt và kích thích sự lưu thông của máu. Điều này chẳng những giúp phục hoạt sức mạnh thể chất, mà còn giúp cho hành giả tránh được bệnh tật nữa. *Thứ tư*, kinh hành giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng. Việc tiêu hóa khó khăn sẽ đem lại nhiều bực bội khó chịu và có thể là một trở ngại trong việc tu tập. Kinh hành giúp cho việc bài tiết được dễ dàng, giảm thiểu được thuy miên và hôn trầm. Sau khi ăn và trước khi ngồi thiền, hành giả nên đi kinh hành để tránh buồn ngủ. Đi kinh hành ngay khi thức dậy vào buổi sáng là cách rất tốt để thiết lập chánh niệm và tránh được ngủ gật trong thời khóa tọa thiền đầu ngày. *Thứ năm*, kinh hành có thể giúp tạo nên sự định tâm lâu dài. Khi tâm tập trung vào mỗi chuyển động trong khi đi kinh hành, thì sự định tâm sẽ trở nên liên tục, mỗi bước đi tạo nên một căn bản vững chắc cho sự định tâm, và giúp cho tâm giữ được sự tập trung vào đề mục từ lúc này qua lúc khác, cuối cùng sẽ nhận chân được thực tướng của vạn hữu ở tầng mức thâm sâu nhất. Một hành giả không bao giờ chịu đi kinh hành sẽ gặp khó khăn khi tọa thiền. Nếu

hành giả nào đi kinh hành đều đặn sẽ tự động có chánh niệm và chánh định trong thời khóa tọa thiền.

## ***Walking Meditation***

### ***I. An Overview of Walking Meditation:***

At our meditation retreats, we should first practise mindfulness in four different postures. We practise mindfulness when walking, when standing, when sitting, and when lying down. We must sustain mindfulness at all times in whatever position we are in. However, the primary posture for mindfulness meditation is sitting with legs crossed, but because the human body cannot tolerate this position for many hours without changing, we alternate periods of sitting meditation with periods of walking meditation, for walking meditation is also very important. Although it is not recorded in this sutta that the Buddha gave detailed and specific instructions for walking meditation, we believe that he must have given such instructions at some time. Those instructions must have been learned by the Buddha's disciples and passed on through successive generations. In addition, teachers of ancient times must have formulated instructions based on their own practice. At the present time, we have a very detailed set of instructions on how to practise walking meditation. Therefore, apart from formal sitting meditation, one can perform walking meditation. Walking very slowly, one concentrate on each movement and sensation involved in lifting, moving, and placing the feet. In fact, in all daily actions sitting, standing, lying down, talking, eating or whatever, one tries to be aware of each minute action and event. By focusing the mind on the sensation of the breath in sitting meditation and on each movement in walking meditation, one becomes more aware of the richness of the present moment. In addition, one's concentration is removed from the daydreams and barrage of thoughts that feed the disturbing attitudes. In summary, even though we are practicing walking meditation, we should always focus the mind single-pointedly on a single object, the object may be physical or mental. That means our mind always fixes on a single object, the mind is totally absorbed in the object to the exclusion of all thoughts, distractions, wavering or

agitation... This is exactly the same as sitting meditation. The mind remains tranquil, and one fully experiences every event in life.

## ***II. Methods of Practice of Walking Meditation:***

Let us now discuss specifically about the practice of walking meditation. If we are a complete beginner, the teacher may instruct us to be mindful of only one thing during walking meditation: to be mindful of the act of stepping while you make a note silently in the mind, "stepping, stepping, stepping," at a slower speed than normal during this practice. The method of walking meditation is done by noticing the lifting, forward and placing movement of the foot in each step. In walking meditation, the hands should remain stationary either behind the back, at the sides, or in front. It is better to look a little ahead, and not at our feet, in order to avoid being involved in the concept of 'foot' arising from the visual contact. All of the attention should be on experiencing the movement, feeling the sensation of the lifting, forward, and placing motions. This is also one of the best methods of practicing mindfulness. In fact, the essential thing of walking meditation is not counting the steps, but to be mindful, to be aware of what is happening at this very moment. At first Zen practitioners may find it difficult to slow down, but as we are instructed to pay close attention to all of the movements involved, and as they actually pay closer and closer attention, we will automatically slow down. We do not have to slow down deliberately, but as we pay closer attention, slowing down comes to us automatically. In fact, if Zen practitioners want to pay closer attention to the movements of lifting, moving forward, putting down, and pressing the ground, we have to slow down. Only when we slow down can we be truly mindful and fully aware of these movements. In fact, if we have been practicing meditation for a long time, the methods of practicing of walking meditation is very simple. First, all we need to do is to maintain mindfulness of two occurrences: stepping forward, and putting down the foot, while making the mental note "stepping, putting down." We will try to be mindful of two stages in the step: "stepping, putting down; stepping, putting down." Later, we may be instructed to be mindful of three stages: lifting the foot; moving or pushing the foot forward; and putting the foot down. Still later, we would be instructed to be mindful

of four stages in each step: lifting the foot; moving it forward; putting it down; and touching or pressing the foot on the ground. We would be instructed to be completely mindful and to make a mental note of these four stages of the foot's movement: "*lifting, moving forward, putting down, pressing the ground.*" However, Zen practitioners should always remember that although we pay close attention and slow down, we may not see all of the movements and stages clearly. The stages may not yet be well-defined in the mind, and we may seem to constitute only one continuous movement. As concentration grows stronger, we will observe more and more clearly these different stages in one step; the four stages at least will be easier to distinguish. We will know distinctly that the lifting movement is not mixed with the moving forward movement, and we will know that the moving forward movement is not mixed with either the lifting movement or the putting down movement. We will understand all movements clearly and distinctly. Whatever we are mindful and aware of will be very clear in our minds.

### ***III. The Buddha's Teachings in the Great Discourse on the Foundations of Mindfulness:***

Sometimes, people criticize walking meditation, claiming that they cannot derive any benefits or good results from it. But it was the Buddha himself who first taught walking meditation. In the "Great Discourse on the Foundations of Mindfulness", the Buddha taught walking meditation two times. In the section called "Postures," he said that a monk knows "I am walking" when he is walking, knows "I am standing" when he is standing, knows "I am sitting" when he is sitting, and knows "I am lying down" when he is lying down. According to the Great Discourse on the Foundations of Mindfulness, in the section called "Clear Comprehension," the Buddha said, "A monk applies clear comprehension in going forward and in going back." Clear comprehension means the correct understanding of what one observes. To correctly understand what is observed, a yogi must gain concentration, and in order to gain concentration, he must apply mindfulness. Therefore, when the Buddha said, "Monks, apply clear comprehension," we must understand that not only clear comprehension must be applied, but also mindfulness and

concentration. Thus the Buddha was instructing meditators to apply mindfulness, concentration, and clear comprehension while walking, while "going forward and back." Walking meditation is thus an important part of this process.

#### ***IV. Five Benefits of Walking Meditation:***

According to the Great Discourse on the Foundations of Mindfulness, the Buddha described five additional, specific benefits of walking meditation: *First*, one who does walking meditation will have the stamina to go long journeys. This is important in the Buddha's time, when Bhiksus and Bhiksunis (monks and nuns), had no means of transportation other than their feet and legs. As a meditation practitioner today can consider yourself to be Bhiksus, and can think of this benefit simply as physical strengthening. *Second*, during walking meditation, practitioner must triple his effort. Mechanical effort is needed to lift the foot and there is also the mental effort to be aware of the walking movement. This is the factor of right effort from the Eightfold Noble Path taught by the Buddha. If this triple effort continues through the movements of lifting the foot, placing it down and moving it forward, it will strengthen not only the physical strength, but also the mental strength. This is very important for the next meditation session. *Third*, the balance between sitting and walking meditations contributes to good health, which in turn speed up the progress in cultivation. Obviously it is difficult to practice sitting meditation when you don't have good health or when you are sick. Too much sitting can cause many physical discomfort and can lead to illnesses. But the shift of posture and movements of walking meditation revive the muscles and stimulate circulation. This does not only help you revive your physical strength, but it also help you prevent illness. *Fourth*, walking meditation assists digestion. Improper digestion produces a lot of discomfort and thus a hindrance to practice. Walking meditation helps keep the bowels clear, minimizing sloth and torpor. After a meal and before sitting, practitioner should do a good walking meditation to prevent drowsiness. Walking as soon as one gets up in the morning is also a good way to establish mindfulness and to avoid nodding head in the first sitting of the day. *Fifth*, walking meditation can help build durable concentration. As the mind works to focus on

each movement during the walking session, concentration becomes continuous. Every step builds the firm foundation for concentration, and helps the mind stay with the object from moment to moment, eventually to reveal the true nature of reality at the deepest level. A practitioner who never does walking meditation will have a difficult time getting anywhere when he or she sit down on the sitting meditation. But one who is diligent in walking meditation will automatically carry strong mindfulness and firm concentration into sitting meditation.





***Phụ Lục X***  
***Appendix X***

***Tu Tập Thiền***  
***Theo Phật Giáo Mật Tông***

***I. Tổng Quan Về Phật Giáo Mật Tông:***

*Sơ Lược Về Chân Ngôn Thừa:* Mantrayana là tên gọi chung Phật giáo Mật tông được dùng để chỉ các hình thức Phật giáo về sau này tại Ấn Độ, như tông Chân Ngôn (Mantrayana), Kim Cang thừa (Vajrayana), hay Câu Sinh Khởi thừa (Sahajayana). Người sáng lập ra Mật Tông tại Trung Quốc là ngài Thiện Vô Úy vào khoảng năm 720 sau Tây Lịch. Tại Trung Hoa, Mật Tông còn được gọi là Chân Ngôn Tông, hay tông phái của những câu thần chú. Vào thế kỷ thứ 8, ba vị Tăng Ấn Độ là Thiện Vô Úy, Kim Cang Trí, và Bất Không đã đưa vào Trung Quốc hệ thống kinh “Mật Chú” và gây được ảnh hưởng rất lớn đối với các vị vua đời nhà Đường. Họ thiết lập rất nhiều nghi lễ khác nhau, nhằm ngăn ngừa các tai họa cho vương triều, vừa để tạo ảnh hưởng tốt cho những người đã chết. Du Già có nghĩa là ‘định trí,’ và cũng mang ý nghĩa ‘chứa đựng những mật thuyết.’ Tông phái này dạy cho Phật tử những sự hành trì bí hiểm trong việc tu tập đạo Phật. Tông phái này có một thời kỳ phồn thịnh đến nỗi đồng hóa cả Bát Nhã tông và Tứ Luận tông. Tuy nhiên, trong tất cả các xu hướng của Phật giáo thì giáo lý Mật tông cho đến ngày nay vẫn còn bị xem thường và ngộ nhận. Các phép tu luyện Mật tông (tantras) bị nhiều người kết tội, bắt nguồn chủ yếu từ những truyền thống Ấn Độ giáo suy đồi và những việc làm bất chính mà các truyền thống này gây ra trong đám người ngu dốt. Vì những lý do trên đây mà tông phái này không tồn tại hơn một thế kỷ ở Trung Hoa. Thành kiến chống lại mọi cái gì thuộc về Mật tông như thế mạnh mẽ đến nỗi ngay cả các học giả cũng từ bỏ không muốn dính dáng gì đến nó, kết quả là mọi sự nghiên cứu vô tư về giáo phái này đã bị gác bỏ suốt một thời gian dài. Kim cang, tượng trưng cho những gì không thể phá hủy được. Biểu tượng năng lực tâm linh vô thượng được so sánh với viên ngọc quý nhất, kim cương với sự trong suốt và sáng ngời của nó, các màu khác được phản chiếu trong ấy, mà

nó vẫn giữ được tính không màu sắc của nó. Nó có thể cắt đứt được mọi vật rắn khác, trong khi không một một thứ gì có thể cắt đứt được nó. Kim cang là một biểu tượng quan trọng trong Mật giáo: đó là một cây quyền trượng năm ngạnh có hai đầu, người ta nói hai đầu ấy tượng trưng cho trí và bi, hai phẩm chất đặc thù chính trong Phật giáo. Tổng thể của kim cang tiêu biểu cho sự hợp nhất không thể tách rời hay không thể phá hủy được giữa trí và bi. Người sáng lập ra Mật Tông tại Trung Quốc là ngài Thiện Vô Úy vào khoảng năm 720 sau Tây Lịch. Tại Trung Hoa, Mật Tông còn được gọi là Chân Ngôn Tông, hay tông phái của những câu thần chú. Vào thế kỷ thứ 8, ba vị Tăng Ấn Độ là Thiện Vô Úy, Kim Cang Trí, và Bất Không đã đưa vào Trung Quốc hệ thống kinh “Mật Chú” và gây được ảnh hưởng rất lớn đối với các vị vua đời nhà Đường. Họ thiết lập rất nhiều nghi lễ khác nhau, nhằm ngăn ngừa các tai họa cho vương triều, vừa để tạo ảnh hưởng tốt cho những người đã chết. Du Già có nghĩa là ‘định trí,’ và cũng mang ý nghĩa ‘chứa đựng những mật thuyết.’ Tông phái này dạy cho Phật tử những sự hành trì bí hiểm trong việc tu tập đạo Phật. Tông phái này có một thời kỳ phồn thịnh đến nỗi đồng hóa cả Bát Nhã tông và Tứ Luận tông. Tuy nhiên, trong tất cả các xu hướng của Phật giáo thì giáo lý Mật tông cho đến ngày nay vẫn còn bị xem thường và ngộ nhận. Các phép tu luyện Mật tông (tantras) bị nhiều người kết tội, bắt nguồn chủ yếu từ những truyền thống Ấn Độ giáo suy đồi và những việc làm bất chính mà các truyền thống này gây ra trong đám người ngu dốt. Vì những lý do trên đây mà tông phái này không tồn tại hơn một thế kỷ ở Trung Hoa. Thành kiến chống lại mọi cái gì thuộc về Mật tông như thế mạnh mẽ đến nỗi ngay cả các học giả cũng từ bỏ không muốn dính dáng gì đến nó, kết quả là mọi sự nghiên cứu vô tư về giáo phái này đã bị gác bỏ suốt một thời gian dài.

*Sơ Lược Về Kim Cang Thừa:* “Vajra” là từ Bắc Phạn mà thật khó tìm kiếm một từ tương đương trong Anh ngữ; tuy nhiên, chúng ta tạm thời dịch là Kim Cang. Kim cang, tượng trưng cho những gì không thể phá hủy được. Biểu tượng năng lực tâm linh vô thượng được so sánh với viên ngọc quý nhất, kim cương với sự trong suốt và sáng ngời của nó, các màu khác được phản chiếu trong ấy, mà nó vẫn giữ được tính không màu sắc của nó. Nó có thể cắt đứt được mọi vật rắn khác, trong khi một một thứ gì có thể cắt đứt được nó. Kim cang là một biểu tượng quan trọng trong Mật giáo: đó là một cây quyền trượng năm ngạnh có

hai đầu, người ta nói hai đầu ấy tượng trưng cho trí và bi, hai phẩm chất đặc thù chính trong Phật giáo. Tổng thể của kim cang tiêu biểu cho sự hợp nhất không thể tách rời hay không thể phá hủy được giữa trí và bi. “Kim Cang Thừa” là trường phái Phật giáo Tây Tạng xuất hiện vào giữa thế kỷ thứ V. Phái này phát triển từ trường phái Đại thừa, nhưng coi việc thực hiện các nghi lễ là quan trọng như một phương pháp tâm lý để thu hút tín đồ. Căn bản giáo điển của truyền thống này là một tập hợp nhiều bài chú khác nhau, có lẽ được biên soạn vào những thế kỷ thứ sáu và thứ bảy, nhưng người ta cho rằng do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni hay những vị Phật khác đã nói. Kim Cang Thừa cũng theo Bồ Tát đạo căn bản của Phật giáo Đại thừa. Tuy nhiên, thừa này dạy những phương thức khác và cho rằng phương thức đó có thể rút ngắn thời gian đòi hỏi để đạt thành Phật quả, bao gồm những nghi lễ, dùng thủ ấn, dùng mạn đà la, và dùng pháp quán tưởng. Sự tu tập chủ yếu là “thiên thiên” (devata-yoga), trong đó hành giả mượn tượng mình là một vị Phật, có đầy đủ những phẩm chất tốt của một vị Phật, đang tiến hành những hoạt động từ bi. Trường phái này nhấn mạnh vào tính bí mật và sự hữu hiệu của phương cách tu tập, thường thì trường phái đòi hỏi một người phải chịu phép quán đảnh từ một vị Thầy có đủ phẩm chất trước khi bước vào con đường tu tập theo Mật giáo. Kim Cang Thừa trở thành truyền thống thiên có ảnh hưởng lớn tại Tây Tạng và Mông Cổ, cũng như tại một vài trường phái Mật tông tại các xứ Đông Á, gồm các trường phái Chân Ngôn tại Trung Hoa, Việt Nam và Nhật Bản.

## ***II. Câu Sinh Khởi Thừa & Chân Ngôn Thừa Liên Hệ Mật Thiết Với Phật Giáo Mật Tông Ở Tây Tạng:***

*Sơ Lược Về Sự Liên Hệ Mật Thiết Giữa Câu Sinh Khởi Thừa, Chân Ngôn Thừa & Phật Giáo Mật Tông Ở Tây Tạng:* Hai thừa Câu Sinh Khởi và Chân Ngôn này đã có ảnh hưởng rất lớn trên Phật Giáo Tây Tạng. Theo Giáo Sư Bapat trong Hai Ngàn Năm Trăm Năm Phật Giáo, thì chúng ta có đủ bằng chứng để chứng minh rằng đó cũng là nền tảng của Phật giáo Thiên tông. Ảnh hưởng này rất dễ thấy vì nó liên quan đến toàn bộ bản chất con người. Con người không phải chỉ là một thực thể trí huệ mà còn là một thực thể tình cảm nữa, và chúng ta biết rõ rằng trong bất cứ việc gì, ý nghĩa tình cảm luôn có một tầm quan trọng lớn hơn ý nghĩa trí tuệ thuần túy. Do đó, trong khi tất cả các hệ tư

tưởng Phật giáo nổi bật, các tác phẩm được hệ thống hóa của Trung Quán tông, Duy Thức tông, Hậu Hữu Bộ tông (Vaibhasika), Kinh Lượng bộ, vân vân đều chỉ còn ít nhiều giá trị học thuật mà thôi thì Chân Ngôn Thừa và Câu Sinh Khởi Thừa vẫn còn được sức sống cho đến ngày nay. Phật giáo đang tồn tại ở Tây Tạng, các nước vùng Hy Mã Lạp Sơn, Trung Hoa và Nhật Bản đã chịu ảnh hưởng sâu xa các phép hành trì của Chân Ngôn thừa và Câu Sinh Khởi thừa, và ta không thể hình dung ra Phật giáo ở các nước trên mà không có được phép hành trì này. Chính vì những điều mà Câu Sinh Khởi Thừa dạy không phải là một hệ thống thuộc về trí tuệ, mà là một sự rèn luyện khắc khe chỉ có thực hành thì mới biết được, cho nên giáo lý này trở nên khó hiểu và khó định nghĩa. Hơn thế nữa, Câu Sinh Khởi Thừa chú trọng vào việc tiếp cận thực tế bằng trực giác, mà ta cần biết là chức năng của trực giác không giống với chức năng của trí tuệ, và cách hoạt động của hai thứ này hoàn toàn khác nhau. Điều này giải thích cho sự kiện là Câu Sinh Khởi Thừa và Chân Ngôn Thừa đã thoát khỏi số phận phải trở thành những tông phái chết.

*Câu Sinh Khởi Thừa & Chân Ngôn Thừa Với Phép Hành Thiền Sâu Lắng Của Phật Giáo Mật Tông Ở Tây Tạng:* Theo quan điểm bí truyền, Thiền không phải là một tôn giáo, mà là một nguồn gốc không thể xác định được và không thể truyền thụ được. Người ta chỉ có thể tự mình thể nghiệm. Thiền không mang một cái tên nào, không có một từ nào, không có một khái niệm nào, nó là nguồn của tất cả các tôn giáo, và các tôn giáo chỉ là những hình thức biểu hiện của cùng một sự thể nghiệm giống nhau. Theo nghĩa này, Thiền không liên hệ với một truyền thống tôn giáo riêng biệt nào, kể cả Phật giáo. Thiền là “sự hoàn thiện nguyên lai” của mọi sự vật và mọi thực thể, giống với sự thể nghiệm của tất cả các Đại Thánh, các nhà hiền triết và các nhà tiên tri thuộc tất cả mọi tôn giáo, dù có dùng những tên gọi khác nhau đến mấy để chỉ sự thể nghiệm ấy. Trong Phật giáo, người ta gọi nó là “sự đồng nhất của Sanh tử và Niết bàn.” Thiền không phải là một phương pháp cho phép đi đến sự giải thoát đối với một người sống trong vô minh, mà là biểu hiện trực tiếp, là sự cập nhật hóa sự hoàn thiện vốn có trong từng người ở bất cứ lúc nào. Dù rằng Chân Ngôn thừa và Câu Sinh Khởi thừa không phải là những trường phái bám víu vào những giáo lý được xác định một cách chặt chẽ như các giáo phái khác, như Vaibhasika, Duy Thức, nhưng các trường phái trên có tầm

quan trọng đối với sức sống của Phật giáo. Chân Ngôn thừa với những nghi thức kích động tình cảm và lạ mắt, Câu Sinh Khởi thừa với phép hành thiền sâu lắng. Cả Chân Ngôn thừa và Câu Sinh Khởi thừa đều quan tâm tới khía cạnh thực hành của Phật giáo với bốn đỉnh cao mà ngày nay hành giả tu thiền trong Phật giáo Mật tông ở Tây Tạng vẫn còn hưởng tới. Thứ nhất là “Kiến”, tức là cái nhìn dựa trên kinh nghiệm thực tế. Thứ nhì là “Tu”, tức là khai triển những gì mà cái nhìn đó cho thấy. Thứ ba là “Hành”, tức là sống và làm phù hợp theo cái nhìn đó. Thứ tư là “Quả”, tức là sự hợp nhất của cá thể giác ngộ, Phật quả, hay sự thành thực về tâm linh.

### ***III. Triết Lý Căn Bản Của Phật Giáo Mật Tông:***

Chân Ngôn thừa và Câu Sinh Khởi thừa đề cập chủ yếu đến những khía cạnh tâm lý của sự phát triển tinh thần. Các lời chỉ dạy có tính cách hết sức riêng biệt và các nội dung ấy phải được hiểu qua sự kinh nghiệm trực tiếp. Điều này giải thích cho sự khó hiểu của hai trường phái này đối với một đầu óc chỉ quen hiểu các sự việc theo những quan hệ được mô tả bằng lời. Tỳ Lô Giá Na Thành Phật Thần Biến Gia Trì Kinh, một trong ba bộ kinh chính của Phật giáo Mật Tông đã nhấn mạnh đến Đức Phật hóa thân thuyết pháp tự thân đã là pháp thân và có đủ hình tướng sắc danh và có thuyết pháp, đã được Thiện Vô Úy dịch sang Hoa ngữ vào thời đại nhà Đường. Kinh dạy về Đại Nhựt Như Lai là hiện thân của Pháp Giới, chia ra làm Thai Tạng Giới hay thế giới hiện tượng và Kim Cang Bất Hoại Giới, cả hai hợp thành Pháp Giới. Hiện thân của Phật Tỳ Lô Giá Na là chư Phật hay chư Bồ Tát, được tiêu biểu bởi những hình vòng (hay mặt trời và các hành tinh quay quanh nó). Trong Kim Cang Giới Mạn Đồ La thì Đại Nhựt Như Lai là trung tâm của năm nhóm. Trong Thai Tạng Giới thì Đại Nhựt Như Lai là trung tâm của bông sen tám cánh. Ngài được coi như là hiện thân của chân pháp, trong hai nghĩa Pháp Thân và Pháp Bảo. Một số trường phái cho rằng Đại Nhựt Như Lai là pháp thân của Phật Thích Ca, nhưng Mật giáo lại phủ nhận điều này. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Chân Ngôn tông tự cho là Mật giáo duy nhất trong lúc các tông khác được xem như là Hiển Giáo. Sự phân biệt giữa hai giáo lý mật và hiển là do nơi luận giải về Pháp thân của Đức Phật. Pháp thân là thể tánh nên theo hiển giáo là không hình danh sắc tướng, không thuyết giáo. Trong lúc theo

Mật giáo của Mật tông thì Đức Phật hóa thân thuyết pháp tự thân đã là pháp thân và có đủ hình tướng sắc danh và có thuyết pháp. Những lời dạy của Ngài được ghi lại trong Đại Nhật và Kim Cang Đảnh Kinh. Thêm vào đó, hiển giáo nhận rằng nhân duyên của Phật quả có thể giải thích được từng phần trong lúc quả báo thì không thể giải thích bằng cách nào được. Trạng thái bất khả tư nghì của Phật quả lại được giải thích trong các kinh mật kể trên. Còn về thời gian để tự chứng được Phật quả thì hiển giáo cho rằng phải trải qua ba a tăng kỳ kiếp trong lúc mật giáo quan niệm chỉ cần một niệm hay cùng lắm trong cùng một đời là đủ, và quả quyết chính tự thân này của chúng ta sẽ thành Phật. Chỉ có một tông phái dựa trên tam tạng kinh điển trong lúc các tông phái khác chú trọng hình thức nghi lễ hơn.

#### ***IV. Phật Tỳ Lô Giá Na, Đức Phật Đặc Biệt Của Phật Giáo Mật Tông:***

Mật giáo hay Phật giáo Mật tông, phát triển đặc biệt nơi Chân Ngôn tông, thờ Đức Đại Nhật Như Lai, Thai Tạng và Kim Cương Giới; đối lại với Hiển giáo. Mật giáo gồm các kinh nói về mật tánh gắng sức dạy về mối tương quan nội tại của thế giới bên ngoài và thế giới tâm linh, sự đồng nhất của tâm và vũ trụ. Phật Tỳ Lô Giá Na, tên của Phật Dhyani. Trong các trường phái tại các nước Đông Á, Đức Đại Nhật Như Lai thường được xem như là vị “Bổn Phật,” có nghĩa là vị Phật luôn ở trạng thái giác ngộ. Ngài tiêu biểu cho “Pháp thân,” và người ta nói Ngài đang ngự trên “Hoa Tạng Thế Giới.” Đại Nhật Như Lai hay Quang Minh Biến Chiếu (vị Phật phi lịch sử), một trong năm vị Phật siêu việt trong trường phái Đại Thừa. Bên cạnh Ngài còn một vị Bồ Tát siêu việt tên là Phổ Hiền và Cổ Phật Câu Lưu Tôn. Phật Tỳ Lô Giá Na là biểu tượng của cử chỉ sáng suốt cao tuyệt, hay tâm thức vũ trụ, tức là Phật trí thức siêu việt, và một trong những biểu tượng của Ngài là “Pháp Luân.” Tịnh Độ của Ngài là toàn thể vũ trụ. Người ta thường họa Ngài với nước da trắng và tay đang bắt ấn “đại trí.” Chữ Tỳ Lô Giá Na nghĩa là thuộc về mặt trời hay đến từ mặt trời. Tỳ Lô Giá Na còn được gọi là Đại Nhật Như Lai. Phật Tỳ Lô Giá Na còn được dịch như là “Biến Nhất Thiết Xứ” hay Biến Chiếu Vương Như Lai. Mật giáo cho rằng Phật Tỳ Lô Giá Na tiêu biểu cho mặt trời hay ánh sáng mặt trời, xua tan bóng tối vô minh. Theo Tông Hoa Nghiêm, Phật Tỳ Lô Giá Na là vị Phật chính trong Kinh Hoa Nghiêm, tiêu biểu

cho Pháp thân của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và tất cả chư Phật. Phật Tỳ Lô Giá Na là sự biểu thị sự thể hiện của thế giới Tánh Không, của Phật tánh, của tánh Bình Đẳng Vô Ngại. Tỳ Lô Giá Na còn là vị Phật tiêu biểu cho Thụ Dụng Pháp thân. Đại Tỳ Lô Giá Na là danh hiệu Đức Phật Đại Nhật theo Phạn văn, có vẻ như khác biệt với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nhưng theo Mật giáo, nếu nghiệm theo mật nghĩa, thì Thích Ca cũng chính là Đại Nhật; còn Bồ Tát Phổ Hiền, thị giả của Phật Thích Ca thì trở thành Kim Cang Thủ (Vajrapani) thị giả của Đức Đại Nhật. Và ngay cả Đức Phật nhập huyền mật kia cũng có hai thân, thường được tượng trưng bằng hai vị Phật riêng biệt. Trong Phật giáo, một vị Phật lâu đời đến đâu vẫn là một cá thể, bởi vì trí tuệ viên mãn là sự viên mãn của nhân cách, và nhân cách đó là Phật. Sự viên mãn nhân cách được trang nghiêm bởi ba mật là Pháp Trí Thân. Phật tính về mặt tính vốn có sẵn đầy đủ như nguồn sáng vĩ đại (kim cang giới) và Đại Nhật của Kim Cang giới. Chúng ta vẫn chưa nhận thức rõ ràng là năng lực sinh động tỏa sáng khắp nơi, như hơi ấm hay tình thương, bao giờ cũng ấp ủ tất cả chúng sanh hiện hữu trong thế giới thai tạng. Do đó, lý pháp thân, được mô tả như là tánh giới, tức là vũ trụ tự thân, phải được thấp sáng và đón nguồn sáng của trí tuệ viên mãn. Đức Phật đã thành tựu đến chỗ ‘lục đại vô ngại’ (địa, thủy, hỏa, phong, không, thức), và là Đức Phật Đại Nhật của Thai Tạng giới. Những danh hiệu kỳ dị như Kim Cang giới và Thai Tạng giới chỉ cho đặc tính bất diệt của trí tuệ cá thể, hoặc cũng gọi là cảnh giới của quả và căn nguyên bản hữu của mọi loài. Hai hình thái ‘tĩnh’ và ‘động’ của Phật hoàn toàn khác nhau. Tĩnh và động dành cho nhân cách của Phật dựa trên sự biểu hiện năng lực gia trì của Ngài. Nhìn từ cương vị chứng ngộ trí tuệ viên mãn của Ngài, thì Đức Phật của cảnh giới bản hữu là ‘tĩnh’ và do đó có ‘định ấn’ trong lúc Đức Phật của cảnh giới trí tuệ là động do thực chứng lý tưởng và có ‘trí ấn’. Thí dụ có một cá thể tự phát triển và chứng ngộ và tiến xa đến chỗ nhập thể vào lý tánh vũ trụ, cá thể đó sẽ là Phật Đại Nhật của Kim Cang giới. Trong điêu khắc, vị đó sẽ được trình bày bằng bàn tay trái nắm lấy ngón trỏ của bàn tay phải, dấu hiệu của ‘trí ấn’. Lại nữa, khi vũ trụ tự nó được rọi sáng và tiếp nhận nguồn sáng của trí tuệ, thì người đó sẽ là Đức Đại Nhật Như Lai của Thai Tạng giới. Trong điêu khắc, được diễn tả bằng ‘định ấn’ về vũ trụ, với bàn tay mặt trên bàn tay trái, hai ngón cái giao nhau. Như thế chúng ta có đến hai Đức Phật cùng đồng danh hiệu, giống nhau qua

bản chất nhưng khác nhau qua biểu hiện. Hai mà không hai (nhị nhi bất nhị). Nói theo Mật giáo, hai nhân cách viên mãn cứu cánh phải là một, cùng có chiều rộng và chiều cao như nhau. Khi lục đại giao thoa nhau theo không gian, chúng tạo thành vũ trụ, tức là Pháp thân của Thai Tạng giới. Khi lục đại được sắp xếp theo chiều dọc (theo thời gian), chúng ta có năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) tạo thành một cá thể, tức Phật thân của Kim Cang giới.

### ***V. Vị Trí Của Đức Quán Thế Âm Trong Tu Tập Thiền Của Mật Giáo:***

Quán Thế Âm Bồ Tát là hiện thân của từ bi, cùng với trí tuệ là một trong hai tính chất quan trọng của tâm giác ngộ của một vị Phật. Tên của Ngài theo nghĩa đen là “Một vị Chủ Nhìn Xuống” ám chỉ Ngài nhìn những khổ đau và phiền não của chúng sanh với lòng từ bi. Hình ảnh của Ngài nổi bật trong nhiều kinh điển Đại Thừa, như kinh Bát Nhã Ba La Mật Kinh, Kinh A Di Đà, trong đó Ngài là một trong những vị Bồ Tát của cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà, kinh Pháp Hoa, có một chương trong đó Ngài là nhật vật chính. Trong kinh này, Ngài được diễn tả như là vị cứu khổ chúng sanh trong cơn hoạn nạn. Người ta nói chỉ cần tưởng nhớ tên Ngài một cách thành khẩn có thể được cứu thoát qua cơn nguy khốn. Trong những hình tượng ban sơ của Phật giáo vùng Đông Á, cho đến thời nhà Tống Ngài được vẽ như một người nam, nhưng từ thế kỷ thứ 10 thì hình ảnh của một người nữ mặc đồ trắng (Bạch Y Quan Âm) đã có ưu thế ở vùng Đông Á.

Trong truyền thống “Spyan ras gzigs dbang phyug” ở Tây Tạng, Ngài được xem như là một vị thần Giám Hộ xứ sở, một trong những hóa thân của ngài là dòng truyền thừa tái sanh Đạt Lai Lạt Ma. Ngoài ra, ngài còn là một trong tám vị đại Bồ Tát trong truyền thống Phật giáo Đại Thừa, và là vị có hạnh từ bi tích cực trong việc cứu độ chúng sanh. Câu thần chú “Úm Ma Ni Bát Di Hồng” có quan hệ trực tiếp với Bồ Tát Quán Âm. Trong Phật giáo Tây Tạng thì Đức Bồ tát Quán Thế Âm được coi như vị Bồ Tát Thế Chủ và Đức Đạt Lai Lạt Ma được nhìn như là sự hiện thân của Ngài. Theo Phật giáo Tây Tạng, Tara là một vị nữ Bồ Tát quan trọng trong Phật giáo Ấn Độ và Tây Tạng, được sanh ra từ giọt nước mắt thương xót của Bồ Tát Quán Thế Âm, và những vị Đạt Lai Lạt Ma cũng được người ta cho là những kiếp tái sanh của ngài Quán Thế Âm. Sự sùng bái ngài Quán Thế Âm đã tạo nên những cảm



hững của những tác phẩm nghệ thuật tôn giáo đẹp nhất trong truyền thống Phật giáo Á Châu. Vào thế kỷ thứ 10, ở Trung quốc người ta bắt đầu trình bày những bức vẽ về ngài Quán Thế Âm có 10 tay. Bốn tay dùng để giữ mặt trời, mặt trăng, quyền trượng và đinh ba; sáu cánh tay còn lại được dùng để bắt nhiều ấn pháp khác nhau biểu hiện sự bố thí, lòng vô úy và đức hiền dăng.

Quán Thế Âm Bồ Tát, vị đứng bên trái của Phật A Di Đà. Quán Thế Âm là người nghe âm thanh cầu khẩn mà đến cứu độ. Ngài là một trong bốn vị đại Bồ Tát của Phật giáo Đại thừa. Ba vị kia là Bồ Tát Phổ Hiền, Địa Tạng và Văn Thù. Trong Phật giáo Mật Tông, lúc đầu chúng ta tu tập thiền với một đối tượng và dần dần chuyển đến thiền không có đối tượng bên ngoài, mà tâm hướng vào bên trong, tập trung trên hình ảnh của Đức Phật với hình thức của một vị thần Yidam giống như hình ảnh của Đức Quán Thế Âm trong Mật giáo. Chúng ta có thể hình dung hình ảnh ấy trên đầu, trước mặt, hay dường tượng chính thân thể của mình là vị thần ấy. Nên nhớ mục đích của thiền không phải là để đơn thuần nhìn trừng trừng vào một hình ảnh, mà là tập trung vào hình ảnh để tâm mình trở nên tĩnh mịch và ổn định.

Theo Edward Conze trong Tinh Hoa và Sự Phát Triển của Đạo Phật, Quán Thế Âm là lòng từ bi nhân cách hóa. Kinh văn và ảnh tượng cho phép phân biệt ba giai đoạn của sự phát triển của Ngài ở Ấn Độ. Trước hết, Ngài là một phần của “Tam Vị Nhất Thể” gồm Vô Lượng Thọ, Quán Thế Âm và Đại Thế Chí. Tam vị nhất thể này có nhiều điểm tương đồng với các tôn giáo ở Ba Tư, nghĩa là trong sự thờ phụng Mithra và trong tôn phái Zervan, các tôn giáo ở Ba Tư coi thời gian vô hạn là nguyên lý căn bản. Được thu nhập vào Phật giáo, Quán Thế Âm trở thành vị Bồ Tát vĩ đại đến độ Ngài gần hoàn hảo như một đức Phật. Ngài có một quyền lực pháp thuật lớn lao để cứu độ chúng sanh trong mọi khó khăn và nguy hiểm. Ở giai đoạn thứ hai, Quán Thế Âm thủ đắc một số chức vụ và tính chất vũ trụ. Ngài nắm thế giới trong tay. Ngài vô cùng cao lớn, 810.000 ngàn dặm, mỗi lỗ chân lông ngài chứa đựng một thế giới hệ. Ngài là chúa tể và là đấng Thế Tôn của thế gian. Từ mắt Ngài phóng ra mặt trời và mặt trăng. Từ miệng Ngài phóng ra gió và từ chân Ngài là trái đất. Về tất cả những phương diện này, Quán Thế Âm giống như Phạm Thiên. Cuối cùng, ở giai đoạn thứ ba, lúc mà những yếu tố pháp thuật trong Phật giáo chiếm hàng đầu, Ngài trở thành một pháp sư có nhiều năng lực nhờ những

mạn trà và thu nhận nhiều đặc tính của Siva. Đó là Quán Thế Âm Mật Tông.

### ***VI. Mạn Đà La Trong Thiên Tập Của Phật Giáo Mật Tông:***

*Sơ Lược Về Mạn Đà La Trong Phật giáo Mật Tông:* Mạn Đà La còn được gọi là Mạn Đồ La, Mạn Đát La, hay Mạn Nô La, vân vân. Vòng tròn nghi thức được dùng trong các buổi lễ Phật giáo Mật tông hoặc trước các thời khóa thiền của các hành giả tu thiền Tây Tạng. Mạn Đà La là nơi biểu hiện cho sự giác ngộ, cũng là nơi tôn thờ chư Phật và chư Bồ Tát. Mạn Đồ La là vòng tròn biểu hiện cho những sức mạnh vũ trụ, hay nơi tụ hội của chư Hiền Thánh, có hai hay ba chiều, đóng một vai trò quan trọng trong trường phái Mật tông bên Tây Tạng, và có nghĩa là “Trung tâm và ngoại vi.” Trong Mật tông, thế giới bên ngoài cũng như thân thể hay ý thức bên trong con người có thể được biểu hiện trong một Mạn đà la. Hình thức hay cấu trúc cơ bản của một Mạn đà la là một vòng tròn bao bọc cung điện hình vuông có 4 cửa xoay về 4 hướng (Bắc, Nam, Tây, Đông). Mạn đà la có thể được thực hiện bằng những hình thức sau đây: những bức vẽ, cát nhuộm màu, những đồng gạo, và cấu trúc ba chiều.

*Ý Nghĩa Của Mạn Đà La Trong Phật Giáo Mật Tông:* Mạn Đà La có nghĩa là “vòng tròn,” “hội,” hay “hình.” Có nhiều loại Mạn Đà La, nhưng có hai thứ thông thường nhất trong Mật giáo. Một hình kết hợp vẽ chân dung nhiều loại khác nhau, quý, thần, Phật và Bồ Tát, biểu thị năng lực, sức mạnh và các hoạt động chung trong các hình vuông tròn. Ngay tại trung tâm là Phật Tỳ Lô Giá Na, vị Phật Quang Minh Biến Chiếu; và một lược đồ tiêu biểu vài mẫu âm thiêng liêng của tiếng Phạn gọi là “bija” hay “chủng tử,” tiêu biểu cho các hình tượng.

*Các Loại Mạn Đà La Khác Nhau Trong Phật Giáo Mật Tông:* Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Mật tông có bốn thứ Mạn Đà La hay bốn vòng tròn Mạn Đà La chỉ định năng lực hiệu nghiệm của tam mật. Những hình ảnh, hình vẽ, hay điêu khắc cho thấy thân mật của Phật; văn tự là mật ngữ của Phật; và các vật tiêu xí chỉ cho bản thể, tứ mật ý của Phật. *Thứ Nhất Là Đại Mạn Đà La:* Đại Mạn Đà La là vòng tròn của Đức Phật và các tùy tùng được trình bày bằng hình ảnh hay tranh vẽ, tức trình bày trong mặt phẳng. *Thứ Nhì Là Tam Ma Da Mạn Đà La:* Còn được gọi là Tam Muội Mạn Đà La. Đây là vòng tròn của cùng hội chúng được biểu thị

bằng những dụng cụ tượng trưng cho mỗi vị. Tam Ma da trong Phạn ngữ có nghĩa là “bản thể,” nhưng được trình bày bằng vật tiêu biểu cho mỗi vị cầm tay. *Thứ Ba Là Pháp Mạn Đà La*: Pháp Mạn Đà La là loại Mạn Đà La bằng văn tự, trình bày toàn thể các Thánh giả. *Thứ Tư Là Kiệt Ma Mạn Đà La*: Còn được gọi là Yết Ma Mạn Đà La. Đây là loại Mạn Đà La được làm bằng những hình ảnh điêu khắc. Ở Nhật và các nước Đông Á không có Mạn Đà La điêu khắc, nhưng vô số tượng Phật ở Java được xem như là thuộc loại này. Karma trong Phạn ngữ có nghĩa là “nghiệp” hay “hành động,” ở đây đặc biệt có nghĩa là nghệ thuật trình bày bằng vật rắn.

### ***VII. Mật Chú Đà La Ni & Mạn Trà La Là Các Âm Thanh Thiên Liêng Trong Phật Giáo Mật Tông:***

Các âm thanh thiên liêng trong Phật giáo Mật Tông bao gồm Đà La Ni và Chơn âm hay Chân ngôn. Các âm thanh liêng như âm OM chẳng hạn, được truyền từ thầy sang đệ tử trong lúc khải thị. Khi tâm người đệ tử đã được điều hợp đúng đắn, người ta nói là các chấn động của biểu tượng ngôn ngữ này cùng với sự phối hợp của nó trong tâm thức của người khải thị để mở tâm thức của người đệ tử đến các chiều kích cao hơn. Mạn trà la hay chân ngôn là một công thức huyền thuật được dùng trong Phật Giáo Mật tông bên Tây Tạng, một chuỗi âm tiết mang năng lượng. Trong một số trường phái Mật tông, người ta lập đi lập lại mantra như một hình thức thiền định. Phạn ngữ “Dharani” có nghĩa là “sợi chỉ.” Chú cũng có nghĩa là văn bản, hay những bài thuyết giảng của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nhưng chỉ xuất hiện vào khoảng thế kỷ thứ bảy mà thôi. Trong Mật giáo, chú là những lời Phật nói riêng cho từng người và được các đệ tử ghi chép lại. Như vậy “Chú” là sự tập hợp có hệ thống hay khẳng khí ý hướng hay mật ngữ của Phật về sự phát triển tâm linh. Trong Mật giáo, chú là những lời Phật nói riêng cho từng người và được các đệ tử ghi chép lại. Như vậy “Chú” là sự tập hợp có hệ thống hay khẳng khí ý hướng hay mật ngữ của Phật về sự phát triển tâm linh. Trong khi thuật ngữ ‘Mantra’ hoặc ‘Vidya’ (Vijja-p) không có nghĩa là truyền thuyết bí mật, huyền ẩn của năng lực thần thông được kết tinh lại trong một thể thức thần chú. Nói đúng hơn, ‘mantra’ nghĩa là ‘Lý Tứ Đế’ là nền tảng trí tuệ của Đức Phật. Tương đương với ‘Chuyển Bánh Xe Pháp lần đầu tiên’ mà trong đó Tứ Đế như tiêu đề chính. Mantra còn được dịch là chân ngôn, thần chú

hay lời nói bí mật của chư Phật, mà nghĩa nguyên thủy của những lời nói ấy không ai biết, nhưng trên mức độ tâm linh nó siêu việt (vượt ra ngoài) sự hiểu biết thông thường của ngôn ngữ. Linh ngữ, thần chú hay chân ngôn, hay mạn trà la, một công thức huyền thuật mà người ta tin là có những lực kỳ bí, được dùng trong Phật Giáo Mật tông bên Tây Tạng, một chuỗi âm tiết mang năng lượng. Từ “Mantra” được rút ra từ gốc Phạn ngữ “man” có nghĩa là “suy nghĩ” hay “tưởng tượng.” “Mantras” được đặt ra như một lợi khí dùng để tập trung tâm vào đó bằng sự lặp đi lặp lại. Trong một số trường phái Mật tông, người ta lập đi lập lại mantra như một hình thức thiền định (tập trung năng lượng vào một đối tượng để tạo nên sức mạnh tâm linh). Trong các trường phái Tịnh Độ, người ta dùng câu chú “Nam Mô A Di Đà Phật.” Chú cũng được dùng một cách rộng rãi trong các truyền thống Kim Cang Thừa. Thường thì họ cầu đảo sức mạnh của một vị Phật nào đó, và được dùng trong cả thiền tập và huyền thuật mà người ta tin có thể che chở hay mang lại những lợi lạc trần thế. Theo truyền thống Phật giáo, mật chú có bốn cái lợi cho hành giả: giúp hành giả tiêu trừ bệnh tật, tai ách, phát sanh thiện pháp cho hành giả trên bước đường tu tập, và giúp hành giả thể nhập chân lý dễ dàng hơn. Chú không nên được diễn dịch ra dưới bất cứ hình thức nào, vì ngoài chư Phật và các bậc hiền thánh ra, không ai khác có thể thật sự hiểu được chân nghĩa của mật chú cả. Theo Hòa Thượng Tuyên Hóa thì mật chú cũng giống như mật hiệu trong quân đội, nếu người ta đáp đúng mật hiệu thì không cần phải hỏi gì thêm nữa, mọi việc đều tốt. Nếu người ta đáp trật sẽ tức thì bị trừng trị, nên phải vô cùng cẩn trọng.

### ***VIII. Vai Trò Của Mật Chú Đà La Ni Trong Thiền Định Theo Truyền Thống Phật Giáo Mật Tông:***

*Mục đích Sử Dụng Mật Chú Đà La Ni Trong Truyền Thống Phật Giáo Mật Tông:* Đà La Ni hay còn được gọi là Tổng Trì hay chú ngữ bí giáo thọ trì, do ngài Kim Cang Thủ Bồ Tát/Vajrapani Bodhisattva thọ trì và truyền bá. Tuy nhiên, khi trì chú trước tiên phải chánh tâm thành ý. Nếu không chánh tâm thành ý thì dù có trì loại chú gì đi nữa cũng là tà vạy. Nói chung, Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng dù tu pháp môn nào đi nữa, lúc nào tâm cũng phải chánh và ý cũng phải thành, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng phải chuyên tâm không xao lãng, không cầu thả hay tặc trách. Mặc dù ma quỷ luôn muốn hãm hại chúng

sanh, người tu chân chính thì không như vậy, chúng ta không bao giờ làm hại ai trong bất cứ tình huống nào. Ngược lại, chúng ta luôn muốn mang lại lợi lạc cho người khác. Người Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng trì chú là để phát triển lòng từ bi, để không nuôi dưỡng tư tưởng làm tổn hại người khác, chứ không phải để hàng phục ma quỷ hay để quyết đấu với một ai.

*Đà La Ni Trong Lạt Ma Giáo Là Chú Gồm Những Chữ Tây Tạng Viết Chung Với Phạn Ngữ:* Đà La Ni là tiếng Phạn “Dharani”, dịch là trì giữ, tổng trì hay bảo tồn huệ lực và trí lực, không để cho thiện pháp bị tán loạn, ngăn che không cho các ác pháp tăng trưởng. “Tổng” còn có nghĩa là bao nhiếp tất cả các pháp, “trì” nghĩa là giữ gìn vô lượng ý nghĩa. Tất cả các pháp đều được tổng nhiếp vào chú này, tất cả các pháp đều khởi nguyên từ chú này. Trì giữ, tổng trì hay bảo tồn huệ lực và trí lực, không để cho thiện pháp bị tán loạn, ngăn che không cho các ác pháp tăng trưởng. Đà La Ni, đặc biệt Chú Đà La Ni được nhấn mạnh bởi trường phái Chân Ngôn. Ngoài xưng pháp ngữ cầu nguyện cho thí chủ, hoặc vong linh người quá cố, đặc biệt trong ngày cúng thất tổ trong ngày cúng các vong linh. Tổng Trì còn là niệm lực có thể tổng nhiếp và trì giữ hết thảy các pháp (thiện ác) mà không thể mất.

*Chú Đà La Ni Được Đặc Biệt Nhấn Mạnh Bởi Trường Phái Chân Ngôn:* Đà la ni cũng đồng nghĩa với “Mantra”. Đà la ni là một thuật ngữ Bắc Phạn, được giải thích với nghĩa ‘tổng trì’. Đà la ni có khi được gọi là ‘chú’, tổng trì chư pháp vô lượng nghĩa. Đà la ni là pháp chính của chư pháp. Chân ngôn là những kinh ngắn chứa đựng những công thức ma thuật gồm những âm tiết có nội dung tượng trưng (mantra). Những phương thức nguyện cầu bí mật, thường bằng Phạn ngữ, tìm thấy sớm nhất ở Trung Quốc vào thế kỷ thứ ba sau Tây Lịch; chúng là một phần của Đà La Ni Tạng của Du Già hay Mật Giáo.

*Mật Chú Đà La Ni Không Phải Là Bùa Chú Của Thường Tình Thế Tục:* Phật tử chân thuần nên nhớ rằng tin tưởng vào “chú” của Phật giáo không phải là tin vào bùa chú của thường tình thế tục. Tại Việt Nam có nhiều địa phương vẫn còn tin tưởng vào bùa chú, giờ tốt giờ xấu, và đồng bóng, vãn vãn. Trong Kinh Phạm Võng, chúng ta có thể thấy rõ ràng những thứ này hoàn toàn phản lại với giáo lý nhà Phật. Chúng là ảnh hưởng còn sót lại của các nhóm bái vật, đa thần giáo, cũng như các tà giáo khác. Mật chú trong Phật giáo xét về bề mặt thì giống với mật chú của Ấn giáo ở mức độ đáng kể, nhưng trên thực tế

lại có rất ít sự giống nhau giữa hai loại mật chú này, về cả phương diện chủ đề, chủ thuyết triết học, hay các nguyên tắc tôn giáo. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên bởi vì mục tiêu và đối tượng của những người Phật giáo khác xa với mục tiêu, đối tượng của người Ấn Độ giáo. Sự khác biệt chính là Mật tông của Phật giáo không phải là chủ nghĩa thờ thần Sakti. Khái niệm Sakti, khái niệm về quyền năng thiêng liêng, về khả năng tạo tác thuộc nữ tính của vị thần cao nhất, thần Siva, hoặc các hiện thân của thần này, không có vai trò gì trong Phật giáo, còn trong mật chú Ấn Độ giáo thì khái niệm về quyền năng Sakti là tiêu điểm của sự chú ý. Ý tưởng trung tâm của Phật giáo Mật tông là kiến thức hay tuệ giác. Đối với người Phật tử, Sakti là ảo ảnh, thứ quyền năng tạo nên ảo tưởng mà người ta thì chỉ có thể thoát ra nhờ trí tuệ mà thôi. Do đó mục tiêu của người Phật tử không phải là đạt được quyền năng, hay liên kết với quyền năng của vũ trụ để trở thành một công cụ của các quyền năng ấy hoặc để làm chủ các quyền năng ấy, mà trái lại, người Phật tử phải cố tách mình ra khỏi các quyền năng này, những quyền năng mà từ bao lâu nay đã giam hãm người ta trong luân hồi sanh tử. người Phật tử cố gắng nhận ra những quyền năng vốn đã khiến mình đắm chìm trong vòng sinh tử, để thoát ra khỏi sự chế ngự của chúng. Tuy nhiên, người Phật tử không tìm cách phủ nhận các quyền năng này hay hủy diệt chúng mà là biến đổi chúng trở thành sức mạnh giác ngộ, và sức mạnh này thay vì tạo thêm ra sự phân hóa, lại thổi theo chiều nghịch lại để tạo nên sự thống nhất toàn vẹn. Thái độ của người Ấn Độ giáo thì khác hẳn, nếu không nói là trái ngược lại. “Hợp nhất với Sakti để có đầy đủ quyền năng,” mật chú Kulacudamani đã dạy như thế. “Thế giới được tạo ra từ sự hợp nhất giữa thần Siva và thần Sakti.” Người Phật giáo thì trái lại, không chấp nhận sự tạo thành và hiển lộ của thế giới, mà lại muốn trở về với trạng thái “vô sinh, vô tướng” của sự trống không (sunyata), tình trạng từ đó mọi vật được sinh ra, hoặc tình trạng đã có trước hoặc là cao hơn mọi sự thành tạo (nếu có thể dùng ngôn ngữ của loài người để nói về cái không diễn tả được).

*Những Loại Mật Chú Và Chân Ngôn Khác Trong Truyền Thống Phật Giáo Mật Tông:* Có nhiều loại Mật Chú Và Chân Ngôn khác nhau trong truyền thống Phật Giáo Mật Tông. Sau đây là một vài loại tiêu biểu: *Thứ Nhất Là Mật Chú Du Già:* Du Già Mật Chú là loại chú cao nhất trong Phật giáo Mật Tông Tây Tạng, du già mật chú là một

trong bốn thứ lớp của Mật chú. Những mật chú này nhấn mạnh đến nội quán trong đó hành giả tự quán lấy mình và tưởng tượng rằng vị thần giám hộ từ từ hòa nhập vào hành giả. Hành giả tu tập du già mật chú này phải quán tưởng bốn mật chú pháp (thuở ban đầu của chư pháp) không có sắc tướng mà là sự hiển hiện của một độ sáng nào đó và hư không mà thôi. *Thứ Nhì Là Mật Chú Kalacakra*: Mật Chú Kalacakra là một trong những kinh văn Mật chú Ấn Độ quan trọng nhất của Phật giáo Tây Tạng. Kinh văn này gồm ba phần: nội, ngoại, và những phần khác. Phần đầu tiên bàn về ngoại giới. Phần thứ hai bàn về thế giới tâm-vật lý của chúng sanh, đặc biệt là những năng lượng vi tế của sự bí mật của sinh lý học gọi là “gió,” và “những giọt,” và qua những tuyến kinh năng lượng vi tế. Phần thứ ba quan tâm tới tu tập quán tưởng. Kalacakra có lẽ là một trong những mật chú mới nhất được đưa ra tại các vùng Nam Á, vài học giả tin rằng có lẽ loại mật chú này được biên soạn gần vùng Sogdiana vào khoảng thế kỷ thứ 10, và nó không được truyền sang Tây Tạng cho mãi đến năm 1027. Kinh văn nói rằng mật chú này được nói vào ngày thứ 15 của tháng thứ 3 sau khi Đức Phật Thích Ca giác ngộ. Trong lúc Ngài xuất hiện trên núi Linh Thứu, mặc y áo Tăng sĩ và thuyết giảng “Kinh bát Nhã Ba La Mật Đa” kinh văn dài 100.000 hàng, và đồng thời Ngài cũng hiện tại Dhyanakataka thuộc miền Nam Ấn Độ như là Phật Kalacakra, dưới hình thức đó Ngài dạy mật chú Kalacakra. Người ta nói Phật nói mật chú này theo lời thỉnh cầu của Sucandra, vua của xứ Sambhala, và dưới hiện thân của Đức Kim Cang Thân, người đã sưu tập mật chú dưới hình thức dài, người ta nói có 12 ngàn câu, nhưng hiện nay không còn tồn tại nữa. Thực tập chủ yếu gồm sáu phần: 1) sự rút lui cá nhân (gió); 2) niệm; 3) ngừng hoạt khí; 4) trì giữ; 5) tỉnh thức; 6) thiền định sâu. Những giai đoạn khởi đầu là những kỹ thuật để rút lui cá nhân vào con đường trung tâm. Trong sáu giai đoạn hay chi nhánh này người ta có thể thực chứng phước báo đó là đề mục tu tập Kalac trong Phật giáo Tây Tạng những mật chú thành hình những căn bản cho thuật chiêm tinh về ngày tháng và hệ thống y học của truyền thống. Hàng năm lễ quán đảnh được ban truyền bởi Đức Đạt Lai Lạt Ma là một trong những biến cố rất phổ biến trong Phật giáo Tây Tạng ngày nay, vì nó được người ta tin tưởng một cách rộng rãi rằng hễ nhận được lễ Kalacakra là chắc chắn được vãng sanh tại Sambhala. *Thứ Ba Là Mật Chú Kim Cang Thừa*: a) Ấn: Từ Bắc Phạn thường thấy khi bắt đầu

trong những bài chú. Từ này được lấy từ bên Ấn Độ giáo, và có nhiều nghĩa khác nhau. Một khái niệm thông thường trong Phật giáo Đại Thừa là nó tiêu biểu cho thật tánh hay không tánh. Từ này cũng được dùng để xác nhận sự uy nghi tôn kính. Thỉnh thoảng được dịch là “Vâng.” Đây là một biểu tượng rộng và cao nhất trong Kim Cang thừa. Om vừa tượng trưng cho hình thức và âm thanh. Đây không phải là một từ ma thuật, nó không được coi như một từ, mà như một biểu tượng tâm linh, một tượng trưng phổ biến khắp phương Đông. Tiếng “Om” được dùng để chỉ sự khẳng định một cách nghiêm trang và tôn kính, giống như tiếng “a men” bên Cơ Đốc Giáo. Trước kia là mật ngữ của Ấn Độ giáo, được thừa nhận bởi các nhà Phật giáo Mật tông, đặc biệt là trường phái trì mật chú, dùng “Om” như mật chú và đối tượng thiền định. Chữ “Om” thường dùng để hình thành âm đầu tiên trong các câu chú tổng hợp như trong câu “Úm Ma Ni Bát Di Hồng” là công thức chú nguyện của Lạt Ma Giáo Tây Tạng. Người ta nói câu “Úm Ma Ni Bát Di Hồng” còn là câu thần chú để cầu nguyện Đức Quán Thế Âm, mỗi chữ trong câu đều có thần lực cứu độ khỏi tam ác đạo. b) *Án Ma Ni Bát Di Hồng*: Án ma ni bát di hồng, một nghi thức trì niệm của trường phái Lạt Ma. Mỗi chữ trong sáu chữ có uy lực cứu rỗi những chúng sanh trong các đường dữ. Đại Bi Chú, chú của ngài Quán Thế Âm Bồ Tát, vị Bồ Tát mà Đại Thừa cho là hiện thân của từ bi. Người ta thường thấy chú này được trì trong Phật giáo Tây Tạng, có lẽ ngài Quán Thế được rộng rãi quần chúng xem như gần gũi với Tây Tạng và lịch sử của nó. Vài dòng truyền thừa nổi bật nhất của những vị lạt ma tái sanh, kể cả Đức Đạt Lai Lạt Ma và dòng Gyelma Karmapa cũng được tin là hiện thân của ngài Quán Thế Âm. Nghĩa của câu chú này vẫn còn trong vòng bàn cãi của các học giả đương thời. Vài vị đọc “Padme” nghĩa là “Hoa Sen” như là một Phạn ngữ chỉ định sở cách, trong trường hợp này thì phải dịch là “Om” hay “Bảo Châu” trong Hoa Sen. Những học giả khác lại cho rằng “Padme” là định sở cách Nữ, và như vậy phiên dịch câu chú này như là “Om-Bảo Châu: Lotus-Hoa Sen.” Tuy nhiên cả hai đều bị trở ngại, trong sự giải thích thứ nhất thì câu chú không thông về văn phạm, điều này ít thấy trong chú Phạn ngữ trong Phật giáo; và trong lời giải thích thứ nhì thì vấn đề là tại sao một vị Phật nam lại được dùng để chỉ sở định cách của một người nữ. Đây là câu chú xưa nhất trong các trường phái Mật tông Tây Tạng. Sáu âm tiết trong câu chú này thể hiện thái độ đồng cảm căn bản, mà khi niệm



lên nó thể hiện ước muốn giải thoát Niết bàn. *Thứ Tư Là Mật Chú Hành Tướng Quán Tưởng*: Theo sự bình luận của Phật giáo Tây Tạng thì đây là một trong bốn bộ Mật chú. Văn kinh của loại mật chú này nhấn mạnh đến những sinh hoạt thiền nội tâm. Trong những pháp thực tập này thì sự nhận biết về chính mình như là người bạn đồng hành với Đức Phật, và người ta quán tưởng về một vị Phật có những phẩm chất cao quý mà tự thân mình phải hướng tới thực hiện cho bằng được qua tu tập thiền định.

### ***IX. Bảy Tư Thế Thiền Định Của Đức Phật Tỳ Lô Giá Na:***

Mật giáo cho rằng Phật Tỳ Lô Giá Na tiêu biểu cho mặt trời hay ánh sáng mặt trời, xua tan bóng tối vô minh. Phật Tỳ Lô Giá Na còn được dịch như là “Biến Nhất Thiết Xứ” hay Biến Chiếu Vương Như Lai. Phật Tỳ Lô Giá Na, tên của Phật Dhyani. Trong các trường phái tại các nước Đông Á, Đức Đại Nhật Như Lai thường được xem như là vị “Bổn Phật,” có nghĩa là vị Phật luôn ở trạng thái giác ngộ. Ngài tiêu biểu cho “Pháp thân,” và người ta nói Ngài đang ngự trên “Hoa Tạng Thế Giới.” Đại Nhật Như Lai hay Quang Minh Biến Chiếu (vị Phật phi lịch sử), một trong năm vị Phật siêu việt trong trường phái Đại Thừa. Bên cạnh Ngài còn một vị Bồ Tát siêu việt tên là Phổ Hiền và Cổ Phật Câu Lưu Tôn. Phật Tỳ Lô Giá Na là biểu tượng của cử chỉ sáng suốt cao tuyệt, hay tâm thức vũ trụ, tức là Phật trí thức siêu việt, và một trong những biểu tượng của Ngài là “Pháp Luân.” Tịnh Độ của Ngài là toàn thể vũ trụ. Người ta thường họa Ngài với nước da trắng và tay đang bắt ấn “đại trí.”

Đại Tỳ Lô Giá Na là danh hiệu Đức Phật Đại Nhật theo Phạn văn, có vẻ như khác biệt với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nhưng theo Mật giáo, nếu nghiệm theo mật nghĩa, thì Thích Ca cũng chính là Đại Nhật; còn Bồ Tát Phổ Hiền, thị giả của Phật Thích Ca thì trở thành Kim Cang Thủ (Vajrapani) thị giả của Đức Đại Nhật. Và ngay cả Đức Phật nhập huyền mật kia cũng có hai thân, thường được tượng trưng bằng hai vị Phật riêng biệt. Trong Phật giáo, một vị Phật lâu đời đến đâu vẫn là một cá thể, bởi vì trí tuệ viên mãn là sự viên mãn của nhân cách, và nhân cách đó là Phật. Sự viên mãn nhân cách được trang nghiêm bởi ba mật là Pháp Trí Thân. Phật tính về mặt tính vốn có sẵn đầy đủ như nguồn sáng vĩ đại (kim cang giới) và Đại Nhật của Kim Cang giới. Chúng ta vẫn chưa nhận thức rõ ràng là năng lực sinh động

tỏa sáng khắp nơi, như hơi ấm hay tình thương, bao giờ cũng ấp ủ tất cả chúng sanh hiện hữu trong thế giới thai tạng. Do đó, lý pháp thân, được mô tả như là tánh giới, tức là vũ trụ tự thân, phải được thắp sáng và đón nguồn sáng của trí tuệ viên mãn. Đức Phật đã thành tựu đến chỗ ‘lục đại vô ngại’ (địa, thủy, hỏa, phong, không, thức), và là Đức Phật Đại Nhật của Thai Tạng giới. Những danh hiệu kỳ dị như Kim Cang giới và Thai Tạng giới chỉ cho đặc tính bất diệt của trí tuệ cá thể, hoặc cũng gọi là cảnh giới của quả và căn nguyên bản hữu của mọi loài. Hai hình thái ‘tĩnh’ và ‘động’ của Phật hoàn toàn khác nhau. Tĩnh và động dành cho nhân cách của Phật dựa trên sự biểu hiện năng lực gia trì của Ngài. Nhìn từ cương vị chứng ngộ trí tuệ viên mãn của Ngài, thì Đức Phật của cảnh giới bản hữu là ‘tĩnh’ và do đó có ‘định ấn’ trong lúc Đức Phật của cảnh giới trí tuệ là động do thực chứng lý tưởng và có ‘trí ấn’. Thí dụ có một cá thể tự phát triển và chứng ngộ và tiến xa đến chỗ nhập thể vào lý tánh vũ trụ, cá thể đó sẽ là Phật Đại Nhật của Kim Cang giới. Trong điều khắc, vị đó sẽ được trình bày bằng bàn tay trái nắm lấy ngón trỏ của bàn tay phải, dấu hiệu của ‘trí ấn’. Lại nữa, khi vũ trụ tự nó được rọi sáng và tiếp nhận nguồn sáng của trí tuệ, thì người đó sẽ là Đức Đại Nhật Như Lai của Thai Tạng giới. Trong điều khắc, được diễn tả bằng ‘định ấn’ về vũ trụ, với bàn tay mặt trên bàn tay trái, hai ngón cái giao nhau. Như thế chúng ta có đến hai Đức Phật cùng đồng danh hiệu, giống nhau qua bản chất nhưng khác nhau qua biểu hiện. Hai mà không hai (nhị nhi bất nhị). Nói theo Mật giáo, hai nhân cách viên mãn cứu cánh phải là một, cùng có chiều rộng và chiều cao như nhau. Thứ nhất là khi lục đại giao tếp nhau theo không gian, chúng tạo thành vũ trụ, tức là Pháp thân của Thai Tạng giới. Thứ nhì là khi lục đại được sắp xếp theo chiều dọc (theo thời gian), chúng ta có năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) tạo thành một cá thể, tức Phật thân của Kim Cang giới.

Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu, theo Kim Cang Thừa, Đại Nhật có nghĩa là “cái gì chiếu sáng, cái gì tạo ra sự rõ ràng.” Vì vậy, Đại Nhật là tư thế thân hình đang ngồi, tư thế này giúp cho hành giả phát triển trạng thái thiền định và tạo cho tâm ổn định, rõ ràng. Tâm có trở nên ổn định hay không là dựa vào cái được gọi là luồng gió hoặc những luồng không khí vi tế. Có luồng gió thô, đó là hơi thở mà chúng ta hít vào và thở ra. Nhưng cũng có luồng gió vi tế liên quan đến sự chuyển động của thân và các tư duy. Thân và tâm liên quan chặt chẽ

với nhau, vì vậy khi những luồng không khí vi tế này trở thành yên tĩnh trong thân thể, tâm cũng trở nên yên tĩnh. Tạo ra những luồng gió vi tế ổn định này, bằng cách tiếp tục làm tác động lên những kênh bên trong, mà ngang qua đó các luồng gió chuyển động. Nếu những kênh này thẳng và ổn định, các luồng gió trở thành ổn định, và sau đó tâm sẽ trở nên ổn định. Để tạo cho những kênh này thẳng và ổn định, hành giả phải có tư thế đúng trong khi thiền tập. *Thứ Nhất Là Giữ Cho Xương Sống Thẳng: First, Keeping the Spine Straight:* Giữ cho xương sống thẳng để kênh trung tâm năng lực được thẳng. Năng lực gió hay không khí (vayu) được gọi là “năng lực sinh tồn” (prana) chảy vào trong kênh trung tâm. Năng lực sinh tồn tạo cho thân thể chúng ta ổn định và vững chắc. Nó cũng được gọi năng lực đất bởi vì nó tạo ra sự ổn định và tính nhẫn nại đối với thân thể. Nếu thân thể bị ngã về phía trước trong khi thiền, hoặc có khuynh hướng nghiêng sang bên trái, bên phải, hoặc ngã ra đằng sau, bấy giờ kênh trung tâm này sẽ bị cong và năng lực sinh tồn đang chảy trong nó sẽ bị siết chặt lại. Vì vậy, nếu chúng ta giữ xương sống thẳng, năng lực đất sẽ chảy thẳng, và điều này sẽ dẫn đến sự ổn định và sự chịu đựng lâu dài. Luồng nước thấm qua thân thể và giữ cho thân thể được ẩm ướt. Nếu các luồng nước này chảy trong kênh trung tâm, chúng sẽ tự nhiên được ổn định. Để cho luồng nước chảy vào kênh trung tâm, hành giả phải có đủ bảy tư thế của Đức Đại Nhựt Như Lai. *Thứ Nhì Là Tư Thế Khép Kín Của Hai Bàn Tay:* Đặt hai bàn tay trong tư thế khép kín vì đây là vị trí đúng của hai bàn tay trong tư thế thiền định. Lòng bàn tay phải đặt trên lòng bàn tay trái hay ngược lại, và hai ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau. *Thứ Ba Là Hai Khủy Tay Hơi Giãn Ra Ngoài:* Luồng lửa tự nhiên đi lên, trong khi luồng nước và đất tự nhiên đi xuống. Để luồng lửa nhập vào kênh trung tâm, hành giả phải có tư thế thứ tư. *Thứ Tư Là Hơi Hạ Thấp Cằm:* Điều này ảnh hưởng về sự ngăn cản luồng lửa bốc lên. *Thứ Năm Là Hai Mắt Không Nên Ngó Qua Ngó Lại:* Luồng gió được nối tiếp với sự chuyển động của thân thể, và hai mắt tự nhiên có sự chuyển động liên minh với các luồng gió này. Sự di động của hai mắt sẽ tạo cho tâm dao động. Vì vậy, hành giả nên giữ cho hai mắt yên tĩnh, tập trung trong khoảng không gian vượt lên chót mũi. Điều này tạo cho tâm trở nên yên tĩnh và luồng gió nhập vào kênh trung tâm. *Thứ Sáu Là Hai Môi Để Hở Tự Nhiên:* Hai môi để hở thư giãn hoàn toàn và tự tự nhiên, lưỡi đang dừng nghỉ chống lại vòm miệng. *Thứ Bảy Là Ngồi Với*

*Hai Chân Trong Tư Thế Kim Cương: Để làm cho vững mạnh luồng thái ra phía dưới.*

### **X. Mười Thủ Ấn Trong Phật Giáo Mật Tông:**

Thủ ấn là điệu bộ và tư thế của thân thể. Đây là điệu bộ của thân thể, đặc biệt là các cử động tượng trưng của bàn tay, được thực hiện để trợ giúp kêu gọi những tâm thái song hành nhất định của chư Phật và chư Bồ Tát. Tư thế của thân thể hay cử chỉ tượng trưng của bàn tay. Trong Phật giáo, mỗi vị Phật có cách để tay riêng, tương ứng với cử chỉ tự nhiên hay phương thức giảng dạy của vị Phật nầy. Có 10 Mẫu đà la pháp ấn trong Phật giáo: *Thứ Nhất Là Thủ Ấn Chư Phật Thiên Định:* Lưng bàn tay phải đặt lên lòng bàn tay trái, đầu hai ngón cái chạm nhẹ nhau. Đặt tư thế hai bàn tay nầy ngay trước rốn. Đây là tư thế lúc thực tập thiền định. *Thứ Nhì Là Giác Thủ Ấn:* Bàn tay phải hướng lên trên, bàn tay trái hướng xuống dưới (hay ngược lại, tay trái đưa lên tay phải thông xuống), hai lòng bàn tay quay về phía trước, ngón cái và ngón trỏ mỗi bàn tay tạo thành một vòng tròn. Bàn tay phải đặt cao ngang vai, bàn tay trái cao ngang hông. Đây là tư thế của các Phật A Di Đà và Đại Nhật Như Lai. *Thứ Ba Là Pháp Luân Thủ Ấn:* Lòng bàn tay trái hướng vào thân, còn lòng bàn tay phải hướng ra phía trước. Ngón cái và ngón trỏ mỗi bàn tay tạo thành một vòng tròn, hai vòng tròn chạm nhẹ vào nhau. Đây là tư thế của các Phật Thích Ca, Di Đà, Đại Nhật và Di Lặc. *Thứ Tư Là Hướng Địa Thủ Ấn:* Bàn tay trái đặt vào lòng, lòng bàn tay hướng lên trên; bàn tay phải hướng xuống đất, lưng bàn tay hướng về phía trước. Đây là tư thế khất thực của Phật Thích Ca khi Ngài báo cho chúng sanh biết Ngài đã đạt được chánh đẳng chánh giác, đây cũng là biểu tượng cho sự vững chắc không lay chuyển của A Súc Bệ Phật. *Thứ Năm Là Vô Úy Thủ Ấn:* Bàn tay phải đưa cao ngang vai, ngón tay duỗi thẳng và lòng bàn tay hướng về phía trước. Đây là cử chỉ của Phật Thích Ca khi Ngài vừa thực hiện đại giác. *Thứ Sáu Là Quảng Lượng Thủ Ấn:* Bàn tay phải hướng xuống dưới, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Đây là cử chỉ của Phật Thích Ca tỏ ý lấy trời làm chứng cho tính Phật của mình. *Thứ Bảy Là Uất Đa La Bồ Đề Thủ Ấn:* Hai bàn tay đặt cao ngang vai, hai ngón trỏ chập vào nhau (tạo thành mũi nhọn của Kim cương chùy), những ngón tay khác chéo nhau, các ngón cái chạm nhẹ nhau hoặc cũng chéo nhau. Đây là cử chỉ của Phật Đại Nhật Như Lai. *Thứ Tám Là Thượng Trí Thủ Ấn:* Ngón trỏ của bàn

tay phải được bao quanh bằng năm ngón của bàn tay kia. Pháp ấn này tiêu biểu cho tính đơn nhất trong tính đa dạng. Đây là cử chỉ của Phật Đại Nhật Như Lai. *Thứ Chín Là Chân Như Thủ Ấn*: Hai lòng bàn tay ép vào nhau ngang ngực. Cử chỉ này thường dùng để chào hỏi tại Ấn độ. Trong Phật giáo cử chỉ này có nghĩa là “Như thế đó”. *Thứ Mười Là Kim Cang Thủ Thủ Ấn*: Các đầu ngón tay của hai bàn tay chéo vào nhau.

### ***XI. Phương Pháp Thực Hành Của Phật Giáo Mật Tông:***

***Những Bước Tu Hành Theo Phật Giáo Mật Tông:*** Dĩ nhiên mục đích của Mật Tông cũng nhằm thực hiện những gì mà các tông phái Phật giáo khác đang làm, như là sự hợp nhất nơi con người, sự giác ngộ và sự thuần thực về mặt tâm linh. *Bước Đầu Là Quy-Y Tam Bảo & Phát Bồ Đề Tâm*: Bước đầu tiên vẫn là quy-y Tam Bảo và hướng đến Bồ Đề tâm. Tuy nhiên, quy-y Tam Bảo ở đây không còn là quy-y nơi những con người hay kinh sách cụ thể, mà có thể nói đây là sức mạnh tâm linh được biểu trưng qua Tam Bảo. Sự quy-y này gắn liền với quyết tâm đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sanh hữu tình và sự quyết tâm này tạo nên một sự thay đổi quan điểm nhiều hơn, trong đó, người học đạo từ bỏ một cách ý thức sự dẫn dắt của kiểu suy luận theo lý trí để bắt đầu nhìn thấy mình và thế giới xung quanh bằng một quan điểm trực giác. *Bước Tiếp Theo Là Củng Cố & Phát Triển Quan Điểm Mới Này*: Trong quá trình thiền định trầm tư này, việc tụng niệm thần chú có vai trò quan trọng vì nó là phương tiện để trục xuất các điều kiện đối nghịch, gạt bỏ các quyền năng tà mị đang che phủ. *Bước Thứ Ba Là Chuẩn Bị Các Mạn Đà La*: Sau đó thì đến việc trưng bày các Mạn Đà La (mandala) như là một cách hoàn thiện các điều kiện tiên quyết để đạt được công đức và tri thức. Khoa Phân Tâm Học ngày nay đã phát hiện giá trị tự thân của các Mạn Đà La trong quá trình tạo nên sự hợp nhất. Ở đây một lần nữa Phật giáo lại vượt xa các phát hiện tâm lý học hiện đại và giải quyết vấn đề một cách toàn diện hơn vì Phật giáo không tách biệt con người ra khỏi bối cảnh của nó, bối cảnh này là vũ trụ toàn thể chứ không phải là kiểu vũ trụ được xã hội công nhận. Mỗi bước trong việc chuẩn bị mạn đà la tương ứng với lục độ ba la mật. Điều này có nghĩa là việc xây dựng một mạn đà la có một giá trị thực tế vì nó có ảnh hưởng trên phép tu tập của cá thể. *Bước Thứ Tư Là Thực Hiện Được Sự Hợp Nhất Bất Khả Phân Giữa*

*Bản Thân Với Thực Tại Tối Hậu:* Đây là bước cuối cùng trong phương cách thiền định của Mật giáo. Phương cách thiết lập khả năng thực tế vững vàng trong cá thể. Qua giai đoạn này, người ta thực hiện được sự hợp nhất bất khả phân giữa bản thân với thực tại tối hậu. Mặc dù theo nghĩa cơ bản thì ‘Guru’ có nghĩa là đạo sư. Đây chính là giai đoạn tối quan trọng, vì dù rằng thực tế được tìm thấy trong mọi vật chứ không phải trong một cái tuyệt đối tưởng tượng chỉ có giá trị lu mờ, nhưng nếu không có sự giúp đỡ của một đạo sư, tức là của một con người mà bản thân đã hành trì yoga và do đó có thể dẫn dắt cho người mới tập trên bước đường khó khăn, thì tất cả những phương pháp của Chân ngôn thừa, dù hay đến thế mấy, cũng chỉ là vô dụng.

*Tu Tập Tam Mật Hành:* Tam mật về thân khẩu ý của Đức Phật sẽ vĩnh viễn là bi mật nếu không có phương tiện dẫn độ. Một phương tiện dẫn độ như vậy, theo mật giáo, phải bắt đầu từ gia trì lực (adhithana) chứ không do nỗ lực hữu hạn của hành giả. Phương tiện đó cũng chỉ là biểu hiệu của năng lực bí mật, có thể được bộc lộ qua ba nghiệp của chúng sanh (thân khẩu ý). Qua đó chúng ta có thể biết được cảm ứng toàn vẹn của Đức Phật và chúng sanh, từ đó đạt được kết quả “Phật trong ta, ta trong Phật” (nhập ngã, ngã nhập); từ đó thực hành về giáo tướng của Phật quả khả đắc ngay nơi nhục thân này. *Thứ Nhất Là Thân Mật Hành:* Tay nắm giữ biểu tượng hay kết án khế (mudra), và những cử chỉ khác của thân. *Thứ Nhì Là Khẩu Mật Hành:* Khẩu niệm mật chú hay niệm chân ngôn và những lời cầu nguyện khác. *Thứ Ba Là Ý Mật Hành:* Ý quán tưởng mật ngữ “a” hay nhập bốn tôn tam ma địa tương ứng với ba nghiệp của chúng ta. Nói tóm lại, thân khẩu ý của mọi sinh vật là những phần của Chân như, nhưng phiền não che lấp bản tánh chân như: thân mật, khẩu mật, và ý mật.

*Tu Tập Sáu Pháp Mật Hành Của Naropa:* Bên cạnh đó, Phật giáo Mật Tông còn có sáu pháp tu tập theo Phật giáo Mật Tông đã được ngài Naropa dạy cho Marpa Chogi Lodro và được vị này truyền sang Tây tạng. Những pháp tu này đặc biệt quan trọng đối với trường phái Kagyupa. Sáu pháp đó là: *Thứ Nhất Là Súc Nóng:* Liên hệ đến việc tăng cường đưa luồng nóng bên trong đi đến khắp cơ thể hành giả bằng cách sưởi tượng lửa và mặt trời trong nhiều phần khác nhau của cơ thể. *Thứ Nhì Là Thân Huyền Giả:* Một loại thực tập trong đó hành giả phát sinh ra một hình ảnh của một thân vi tế bao gồm những năng lượng vi tế và được phú cho với những phẩm chất lý tưởng của một vị

Phật, như sáu Ba La Mật. Sự việc này cuối cùng chuyển hóa thành “thân kim cương,” biểu tượng cho trạng thái của Phật quả. *Thứ Ba Là Giác Mộng*: Còn gọi là du già trong giấc mơ nhằm huấn luyện hành giả kiểm soát những lôi kéo của tiến trình của giấc mộng. *Thứ Tư Là Ánh Sáng Trong Suốt*: Dựa vào khái niệm mật chú rằng tâm là bản chất của ánh sáng trong suốt, và sự tu tập này liên hệ tới việc học nhận thức về tất cả mọi dáng vẻ hiện lên trong tâm tiêu biểu cho tác động lẫn nhau giữa sự chiếu sáng và tánh không. *Thứ Năm Là Thân Trung Ấm*: Trạng thái du già huấn luyện cho hành giả kiểm soát được trạng thái giữa sanh và tử, trong đó hành giả có một thân vi tế, phải chịu sự mất phương hướng và sợ hãi cảnh trí, âm thanh, và các hiện tượng thuộc về cảm giác khác. Một người thích nghi với loại du già này có thể hiểu được tất cả những sáng tạo trong tâm, và sự thực chứng này khiến hành giả có thể kiểm soát được tiến trình, trong đó người ta nói nó đưa ra vô số cơ hội cho sự tiến bộ thiền tập nếu hiểu và thực hành đúng cách. *Thứ Sáu Là Chuyển Thức*: Trạng thái du già phát triển khả năng hướng tâm thức của mình vào một thân khác hay vào một Phật độ vào lúc lâm chung. Hành giả nào nắm vững toàn bộ kỹ thuật có thể biến đổi tâm của loại ánh sáng thanh tịnh vào thân của một vị Phật vào lúc lâm chung.

## ***XII. Vai Trò Của Thân Trong Tu Tập Phật Giáo Mật Tông:***

Trong Phật giáo, thân là một trong những đối tượng quan trọng của thiền tập. Mục đích đầu tiên của thiền tập là để nhận thức bản chất thật của thân mà không chấp vào nó. Đa phần chúng ta nhận thân là mình hay mình là thân. Tuy nhiên sau một giai đoạn thiền tập, chúng ta sẽ không còn chú ý nghĩ rằng mình là một thân, chúng ta sẽ không còn đồng hóa mình với thân. Lúc đó chúng ta chỉ nhìn thân như một tập hợp của ngũ uẩn, tan hợp vô thường, chứ không phải là nhứt thể bất định; lúc đó chúng ta sẽ không còn lầm lẫn cái giả với cái thật nữa. Tỉnh thức về thân trong những sinh hoạt hằng ngày, như đi, đứng, nằm, ngồi, nhìn ai, nhìn quang cảnh, cúi xuống, duỗi thân, mặc quần áo, tắm rửa, ăn uống, nhai, nói chuyện, vân vân. Mục đích là chú ý vào thái độ của mình chứ không chạy theo những biến chuyển. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng thân này là một khối ung sang bất tịnh, thân này là trung tâm bão của khổ đau phiền não. Thân mình bất tịnh, thân người cũng bất tịnh, chỉ có thân Phật là thanh tịnh. Theo Kinh Thân Hành

Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. Trong Phật giáo Tây Tạng, thân của ánh sáng vòng cầu là giai đoạn thành đạt cuối cùng trong một vài truyền thống, trong đó vị thầy đã giác ngộ hòa trộn thân vật chất với ánh sáng nhiều màu sắc rồi lại hiện ra một thân mới chỉ toàn những sức mạnh vi tế, chứ không phải là vật chất thô thiển nữa. Nói chung, giáo thuyết Mật Tông nhấn mạnh rằng Tức Thân Thành Phật (Tức Thân Bồ Đề). Giáo thuyết của Chân Ngôn tông cho rằng “thân tức Phật,” nói cách khác, không chỉ tức tâm tức Phật, mà còn là tức thân tức Phật nữa. Theo Chân Ngôn tông, tức thân tức Phật hay tức thân thành Phật (thuộc nơi cái sự), trong khi tông Thiên Thai lại cho rằng “tức tâm tức Phật” là tùy thuộc nơi cái lý.

### ***XIII. Tam Thân Phật Đối Với Hành Giả Tu Thiền Trong Phật Giáo Mật Tông:***

Theo Phật giáo, có ba loại thân Phật. Một vị Phật có ba loại thân hay ba bình diện chơn như. Theo triết học Du Già, ba thân là Pháp thân, Báo thân, và Hóa thân. *Thứ Nhất Là Pháp Thân:* Pháp (dharma) ở đây có thể được hiểu như là “thực tính,” hoặc là “nguyên lý tạo luật” hay đơn giản hơn là “luật.” Thân (kaya) nghĩa là “thân thể” hay “hệ thống.” Đối với hành giả tu Thiền trong Phật giáo Mật Tông, tập hợp Pháp Thân (Dharmakaya) có nghĩa đen là thân thể hay một người hiện hữu như là nguyên lý, và nay nó có nghĩa là là thực tính tối thượng mà từ đó các sự vật có được sự hiện hữu và luật tắc của chúng, nhưng thực tính này tự nó vốn vượt khỏi mọi điều kiện. Đây chính là một trong những khái niệm quan trọng nhất cho hành giả tu thiền trong Phật giáo Mật tông. Tuy nhiên, hành giả tu thiền trong Phật giáo Mật tông nên luôn nhớ rằng “Dharmakaya” không phải là một từ triết học suông như khi nó được nêu định bằng từ “kaya” là từ gợi lên ý niệm về nhân tính, đặc biệt là khi nó liên hệ với Phật tính một cách nội tại và một cách thiết yếu, vì không có nó thì Đức Phật mất đi toàn bộ sự hiện hữu của Ngài. Pháp Thân cũng còn được gọi là Svabhavakaya, nghĩa là “cái thân thể



tự tính” tự tính thân, vì nó trú trong chính nó, nó vẫn giữ như là giữ tự tính của nó. Đây chính là ý nghĩa của khía cạnh tuyệt đối của Đức Phật mà trong Ngài sự tịch lặng toàn hảo là thù thắng. *Thứ Nhì Là Báo Thân*: Cái thân thứ hai là Báo Thân, thường được dịch là cái thân của sự đền bù hay sự vui hưởng. Báo Thân thỉnh thoảng cũng được gọi là “Ứng Thân.” Theo nguyên nghĩa “sự vui hưởng: là tốt nhất để dịch “sambhoga” vì nó xuất phát từ ngữ căn “bhuj,” nghĩa là “ăn,” hay “vui hưởng,” tiền từ của nó là “sam,” nghĩa là “cùng với nhau” được thêm vào đó. Sambhogakaya được dịch sang Hoa ngữ là “Cộng Dụng Thân” hay “Thọ Dụng Thân,” hay “Thực Thân.” Hành giả tu Thiền trong Phật giáo Mật Tông nên luôn nhớ rằng khi chúng ta có từ Báo Thân, cái thân của sự khen thưởng, đền đáp dành cho nó. Cái thân thọ dụng này đạt được như là kết quả hay sự đền đáp cho một chuỗi tu tập tâm linh đã thể hiện xuyên qua rất nhiều kiếp. Cái thân của sự đền đáp, tức là cái thân được an hưởng bởi một vị rất xứng đáng tức là vị Bồ Tát Ma Ha Tát. Đức Phật như là cái thân thọ dụng thường được biểu thị như là một hình ảnh bao gồm tất cả sự vinh quang của Phật tính; vì ở trong Ngài, với hình hài, có một thứ tốt đẹp thánh thiện do từ sự toàn hảo của đời sống tâm linh. Những nét đặc trưng của từng vị Phật như thế có thể thay đổi theo các bốn nguyện của Ngài, ví dụ, hoàn cảnh của Ngài, danh tánh, hình tướng, xứ sở và sinh hoạt của Ngài có thể không giống với các vị Phật khác; đức Phật A Di Đà có Tịnh Độ của Ngài ở phương Tây với tất cả mọi tiện nghi như Ngài mong muốn từ lúc khởi đầu sự nghiệp Bồ Tát của Ngài; và Đức Phật A Súc cũng thế, như được miêu tả trong bộ Kinh mang tên Ngài là A Súc Phật Kinh. *Thứ Ba Là Hóa Thân*: Cái thân thứ ba là Hóa Thân, nghĩa là “thân biến hóa” hay đơn giản là cái thân được mang lấy. Trong khi Pháp Thân là cái thân quá cao vời đối với những chúng sanh bình thường, khiến những chúng sanh này khó có thể tiếp xúc tâm linh được với nó, vì nó vượt khỏi mọi hình thức giới hạn nên nó không thể trở thành một đối tượng của giác quan. Những phàm nhân phải chịu sinh tử như chúng ta đây chỉ có thể nhận thức và thông hội với cái thân tuyệt đối này nhờ vào những hình tướng biến hóa của nó mà thôi. Và chúng ta nhận thức những hình tướng này theo khả năng của chúng ta về tâm linh, trí tuệ. Những hình tướng này xuất hiện với chúng ta không theo cùng một hình thức như nhau. Do đó mà chúng ta thấy trong Kinh Pháp Hoa rằng Bồ Tát Quán Thế Âm hóa hiện thành rất

nhều hình tướng khác nhau tùy theo loại chúng sanh mà Ngài thấy cần cứu độ. Kinh Địa Tạng cũng ghi rằng Bồ Tát Địa Tạng mang nhiều hình tướng khác nhau để đáp ứng những nhu cầu của chúng sanh. Đối với hành giả tu Thiền trong Phật giáo Mật Tông, quan niệm về Hóa Thân là rất quan trọng, vì cái thế giới tương đối này đối lập với giá trị tuyệt đối của Như Như là giá trị vốn chỉ đạt được tới bằng cái trí như như. Bản thể của Phật tính là Pháp Thân, nhưng hề chừng nào Đức Phật vẫn ở trong bản thể của Ngài thì cái thế giới của những đặc thù vẫn không có hy vọng được cứu độ. Vì thế Đức Phật phải từ bỏ trú xứ nguyên bản của Ngài và mang lấy hình tướng mà các cư dân của trái đất này có thể nhận thức và chấp nhận được.

#### ***XIV.Thiền Minh Sát Trong Truyền Thống Kim Cang Thừa:***

Thiền Minh Sát theo Truyền Thống Kim Cang Thừa là loại thiền nhằm thấu hiểu bản tính tự nhiên về tánh không ngang qua thiền phân tích. Hành giả bây giờ xem xét để thấy ai đang nhận biết, ai có sự hiểu biết này, và hành giả nhận thấy rằng người nhận biết không hiện hữu (chỉ có một tập hợp ngũ uẩn trong một cá thể gọi là ‘hành giả’). Như thế, hành giả nhận biết về sự trống rỗng của vạn hữu. Điều này được hiểu như trí tuệ phân biệt hoặc Bát nhã phân biệt. Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu trong quyển “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, Siddhas là những bậc thầy của Kim Cang Thừa nói rằng khi chúng ta nhìn trực tiếp vào sân hận, sân hận không xuất hiện. Sự sân hận có bản chất trống rỗng của chính nó. Nó đi đến từ trạng thái trống rỗng tự nhiên của chính nó. Đây là phương pháp đặc biệt của Thiền Quán Kim Cang Thừa về đối trị sân hận: nhìn trực tiếp vào bản tính tự nhiên của sân hận.

## ***Zen Practices In the Tantric Buddhism***

### ***I. An Overview of the Tantric Buddhism:***

*A Summary of the Mantrayana:* The general name of Tantric Buddhism is given to the later aspects of Buddhism in India, i.e., esoteric, mantra, or esoteric school, or the Tantra School. It is also called the True Word sect (Chân Ngôn tông: Mantrayana), or the secret

teachings, the Vajrayana, or the Sahajayana. The founder of the Esoteric school in China was Subhakarā (Shan-Wu-Wei) around 720 A.D. In China, it was known as Chen-Yen, or the school of the “mantras”. In the eighth century, three Indian monks, Subhakarāsīmha (637-735), Vajrabodhi (670-741), and Amoghavajra (705-774), imported into China Tantric systems that won great influence at the Court of the T’ang emperors. They established a variety of rites, partly designed to avert catastrophes from the Empire, and partly to favorably influence the fate of people after their death. Yoga means ‘to concentrate the mind,’ and also means ‘containing the secret doctrines.’ This sect, which taught the magic observances in Buddhist practices. At one time, this school was so prosperous that the prajna school and the Four Madhyamika Treatises school were absorbed in it. However, among all the aspects of Buddhism, its Tantric teachings have until now been the most neglected and misunderstood. The Tantras against which accusations have been hurled originated mostly from the decadent forms of late Hindu tradition and the malpractices which they gave rise to among the ignorant. For these reasons, the school lasted not much longer than a century. The prejudice, which in this way grew against everything Tantric, was so strong that even scholars refused to have anything to do with it, and consequently any impartial investigation or research was neglected for a long time. “Vajra” is a symbol of the highest spiritual power, which is compared with the gem of supreme value, the diamond, in whose purity and radiance other hues are reflected while it remains colorless, and which can cut every other material, itself is being cut by nothing. Vajra is an important symbol in tantric Buddhism: a five-pronged scepter, the two ends of which are said to represent wisdom and compassion, the two primary special qualities in Buddhism. The “vajra” as a whole represents an indissoluble and indestructible union of wisdom and compassion. The founder of the Esoteric school in China was Subhakarā (Shan-Wu-Wei) around 720 A.D. In China, it was known as Chen-Yen, or the school of the “mantras”. In the eighth century, three Indian monks, Subhakarāsīmha (637-735), Vajrabodhi (670-741), and Amoghavajra (705-774), imported into China Tantric systems that won great influence at the Court of the T’ang emperors. They established a variety of rites, partly designed to avert catastrophes from the Empire,

and partly to favorably influence the fate of people after their death. Yoga means 'to concentrate the mind,' and also means 'containing the secret doctrines.' This sect, which taught the magic observances in Buddhist practices. At one time, this school was so prosperous that the prajna school and the Four Madhyamika Treatises school were absorbed in it. However, among all the aspects of Buddhism, its Tantric teachings have until now been the most neglected and misunderstood. The Tantras against which accusations have been hurled originated mostly from the decadent forms of late Hindu tradition and the malpractices which they gave rise to among the ignorant. For these reasons, the school lasted not much longer than a century. The prejudice, which in this way grew against everything Tantric, was so strong that even scholars refused to have anything to do with it, and consequently any impartial investigation or research was neglected for a long time.

*A Summary of the Vajrayana:* "Vajra" is a Sanskrit term which is difficult to find an equivalent in English; however, we temporarily translate it as "diamond," or "adamantine," a symbol of indestructible. The symbol of the highest spiritual power, which is compared with the gem of supreme value, the diamond, in whose purity and radiance other hues are reflected while it remains colorless, and which can cut every other material, itself is being cut by nothing. Vajra is an important symbol in tantric Buddhism: a five-pronged scepter, the two ends of which are said to represent wisdom and compassion, the two primary special qualities in Buddhism. The "vajra" as a whole represents an indissoluble and indestructible union of wisdom and compassion. Vajrayana is a Tantric School of North India and Tibetan Buddhism founded in the fifth century. It developed out of the teachings of the Mahayana; however, it emphasized on ritual practices as a psychological method to attract followers. The scriptural basis for the tradition is a disparate collection of texts called "Tantras," which were probably composed some time between the sixth-seventh centuries, but which are claimed to have been spoken by either Sakyamuni Buddha or other Buddhas. Vajrayana also follows the basic Bodhisattva path of Mahayana Buddhism. However, it teaches different methods that it claims shortening the time required to attain Buddhahood, including rituals, the use of hand mudra, Mandalas, and

visualizations. A central practice is “deity yoga,” in which the meditator visualizes him or herself as a buddha, possessing all the perfected qualities of a buddha, and engaging in compassionate activities. The tradition emphasizes the secrecy and efficacy of its practices, and generally requires that one receive initiation from qualified Guru before one enters onto the tantric path. Vajrayana became the dominant meditative tradition in Tibet and Mongolia, and is also found in East Asia in the schools of esoteric Buddhism, including the Chinese Chen-yen school in China and Vietnam, and the Japanese Shingon tradition.

## ***II. Sahajayana and Mantrayana Are Closely Related to the Tantric Buddhism in Tibet:***

*A Summary on the Close Relation Among Sahajayana, Mantrayana and the Tantric Buddhism in Tibet:* These two yantras of Sahajayana and Mantrayana have had the greatest influence on Tibetan Buddhism. According to Prof. Bapat in the *Twenty-Five Hundred Years of Buddhism*, there is sufficient evidence to show that it is also the basis of Zen Buddhism. Their influence has been all the more marked, because they refer to the whole of human nature. Man is not only an intellectual being, but also an emotional one, and it is well known that the emotive meaning of anything whatsoever is of greater importance for shaping the life of an individual than the mere intellectual connotation. Thus, while all the brilliant systems of Buddhist thought, the systematized works of the Madhyamikas, Vijnanavadins, Vaibhasikas, Sautrantikas, and so on, are more or less of academic interest only, Mantrayana and Sahajayana have remained a living force to this day. The living Buddhism of Tibet, the Himalayan countries, China, and Japan has been deeply influenced by the practices of Mantrayana and Sahajayana, and cannot be conceived without them. The very fact that what Sahajayana teaches is no intellectual system but a strict discipline that has to be practised in order to be known makes it difficult to comprehend and to define. Moreover, Sahajayana emphasizes the intuitive approach to Reality, and it is a fact that the function of intuition is not the same as that of the intellect and that their modes of operation are completely different. This accounts for the fact

that Sahajayana and Mantrayana successfully evaded the fate of turning into dead systems.

*Sahajayana & Mantrayana With Profound Meditative Practices in the Tantric Buddhism in Tibet:* Esoterically regarded, Ch'an is not a religion, but rather an indefinable, incommunicable root, free from all names, descriptions, and concepts, that can only be experienced by each individual for him or herself. From expressed forms of this, all religions have sprung. In this sense, Ch'an is not bound to any religion, including Buddhism. It is the primordial perfection of everything existing, designated by the most various names, experienced by all great sages, and founders of religions of all cultures and times. Buddhism has referred to it as the "identity of Samsara and Nirvana." From this point of view, Ch'an is not a method that brings people living in ignorance to the goal of liberation; rather it is the immediate expression and actualization of the perfection present in every person at every moment. Although Mantrayana and Sahajayana are not schools clinging to rigidly defined doctrines, as do, for instance, the Vaibhasikas and Vinavadins, they are of the greatest importance for the living force of Buddhism. Mantrayana with its emotionally moving and aesthetically appealing ritual, and Sahajayana with its profound meditative practices. Both Mantrayana and Sahajayana are concerned with the practical aspect of Buddhism which culminates in the four peaks of view which are still aiming by Zen practitioners in the Tantric Buddhism in Tibet. The first is the "View" which is based on experience. The second is the "Cultivation", or the development of what this view offers. The third is the "Practice", or to live and act accordingly. The fourth is the "Integration of the individual", or the enlightenment, Buddhahood, or spiritual maturity.

### ***III. The Basic Philosophy of the Tantric Buddhism:***

Mantrayana and Sahajayana deal primarily with the psychologically effective aspects of spiritual development. Their instructions are of highly individual character and their contents must be grasped with the immediacy of experience, which accounts for the difficulty these two aspects of Buddhism present to an understanding which is accustomed to comprehend things only in terms of their verbally designated relations to each other. Vairocana Sutra, name of

one of the three major sutras of the Mantrayana, which emphasizes on the esoteric doctrine of the mystic school the preaching Buddha himself is of spiritual body and is with form, color and speech, translated into Chinese by Subhakarasiṃha in the T'ang dynasty. The sutra teaches that Vairocana is the whole world, which is divided into Garbhadhātu (material) and Vajradhātu (indestructible), the two together forming Dharmadhātu. The manifestations of Vairocana's body to himself, that is, Buddhas and Bodhisattvas, are represented symbolically by diagrams of several circles. In the Vajradhātu mandala, he is the centre of the five groups. In the Garbhadhātu, he is the centre of the eight-leaved Lotus court. He is generally considered as an embodiment of the Truth, both in the sense of Dharmakaya and Dharmaratna. Some schools hold Vairocana to be the dharmakaya of sakyamuni, but the esoteric school denies this identity. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, the Shingon School claims to be the only esoteric doctrine whereas all other schools are considered exoteric. The distinction of the two doctrines is found in the treatment of the spiritual body (Dharmakaya) of the Buddha. According to the exoteric doctrine, the spiritual body is the body of the principle and therefore is colorless, formless and speechless; whereas according to the esoteric doctrine of the mystic school the preaching Buddha himself is of spiritual body and is with form, color and speech. His speech is found in the Great Sun (Mahavairocana) text and the Diamond Head (Vajra-sekhara). Again, the exoteric schools recognize that the state of cause of Buddhahood is explicable in parts, but the state of effect of it can in no way be explained. This state of the inexplicable Buddhahood has been explained in the above mystic texts. As to the time occupied before the attainment of Buddhahood the exoteric schools hold it to be three long periods (kalpas), while the esoteric school regards it as merely one thought-moment or at any rate the one life, and asserts that this body of ours becomes Buddha. In the one school the Tripitaka literature is depended upon, but in the other schools the rituals (kalpa or vidhi) are regarded as authoritative.

***IV. Vairocana Buddha, The Special Buddha of the Tantric Buddhism:***

The esoteric method. The esoteric Mantra, or Yogacara sect, developed especially in Shingon, with Vairocana as the chief object of worship, and the Mandalas of Garbhadhatu and Vajradhatu. The esoteric teaching or Tantric Buddhism, in contrast with the open schools (Hiển giáo). The Buddhist tantra consists of sutras of a so-called mystical nature which endeavor to teach the inner relationship of the external world and the world of spirit, of the identity of Mind and universe. Great Sun Tathagata (coming from or belonging to the sun), name of a Dhyani Buddha (a son of the sun or the Dhyani Buddha of the centre). The central Sun, personifying the Dharma-Dhatu or Supreme Wisdom. In East Asian traditions, this Buddha is often referred to as the “Original Buddha” (Adi-Buddha), meaning that he has always been awakened. He represents the “truth body” (Dharmakaya), and he is said to preside over the “Flower Treasury World.” Vairocana or the All-Illuminating One (of the non-historical Buddha), is one of the five transcendent buddhas. He is associated with the transcendent Bodhisattva Samantabhadra and the earthly Buddha Krakuchchanda. Vairocana a symbol of supreme wisdom, or cosmic consciousness, that is, transcendental Buddha-knowledge, and one of his symbols is the “wheel of doctrine” (Dharmacakra). His Pure Land is the entire cosmos. He is often depicted with white skin and making the Mudra of “supreme wisdom.” The term “Vairocana,” belonging or coming from the sun, the true or real Buddha-body. Vairocana is also called the Great Sun Tathagata. Vairocana is also recognized as the spiritual or essential body of Buddha-truth, and like light pervading everywhere. The esoteric school interprets Vairocana by the sun, or its light, which eliminates the darkness of ignorance. According to the Avatamsaka Schools, Vairocana Buddha is the main Buddha in the Avatamsaka Sutra (Kinh Hoa Nghiêm), represents the Dharma body of Buddha Sakyamuni and all Buddhas. The Vairocana Buddha is representing the realization of the world of Emptiness, of Buddha-nature, of unconditioned Equality. Vairocana also represents the Dharmakaya. The Mahavairocana, as the Great Sun Buddha is called in Sanskrit, is apparently different from the Sakyamuni Buddha, but if mystically considered, the latter himself will be the former, and Samantabhadra Bodhisattva who is attending Sakyamuni Buddha will be Vajrapani under the mystical Buddha. Even the mystical Buddha is



of two aspects, generally represented as two separate Buddhas. In Buddhism, a Buddha, however remote in age or however great in origin, will be individual, for the perfection of knowledge and wisdom is the perfection of personality and that is a Buddha. A personal perfection embellished by the three mysteries is the spiritual body of knowledge and wisdom. The static nature of the Buddha is potentially perfected like the great luminary (Diamond Element), and is the Mahavairocana (Great Sun) of the Diamond Element. To us it is not clear that all-illuminating dynamic force, like warmth or mercy, is to enfold all beings which are in the realm of natural principle (Matrix Repository). Therefore, the spiritual body of principle is depicted as if the world of nature, i.e., universe itself, should become illumined and assume a splendor of perfect wisdom. This Buddha is possessed of the perfect harmony of the sixfold greatness, i.e., earth, water, fire, air, space, and consciousness and is the Buddha Mahavairocana of the Matrix Repository. These curious names of the worlds of "Diamond Element" and "Matrix Repository" indicate the indestructible character of personal wisdom, otherwise called the realm of effect and the natural source of beings, sometimes called the realm of cause. These two aspects 'static' and 'dynamic' of the Buddha are strictly distinguished. The words 'static' and 'dynamic' with regard to the person of the Buddha on the basis of the manifestation of his enfolding power. Seen from the attainment of his perfect wisdom, the Buddha of the realm of nature is static and therefore has the sign (mudra) of meditation, while the Buddha of the realm of wisdom is dynamic owing to the vivid realization of his ideals and has the sign of 'wisdom-fist. Suppose an individual develops himself and attains enlightenment and advances so far as to conform to the universal principle; he will then be Mahavairocana Buddha of the individual realm or Diamond Element. In sculpture, he is represented with the left hand grasping the index finger of the right hand, the sign of 'wisdom-fist.' On the other hand, when the universe itself becomes illumined and assumes a splendor of wisdom, he then will be Mahavairocana Buddha of the natural realm or Matrix Repository. In sculpture he is represented as having the sign of meditation on the universe, with the right hand on the left, the thumbs touching each other. Thus there are two Buddhas with one and the same name and identical in quality, but different in manifestation.

They are two and yet not two. Mystically speaking, the two persons of ultimate perfection would be one and the same width and height. When the six great elements (earth, water, fire, air, space and consciousness) are coordinated crosswise, or according to space, we get the universe, i.e., the universal body of the Buddha of the Matrix Realm. When the six elements are arranged lengthwise or vertically, according to time, we get the individual of five aggregates, i.e., the personal body of the Buddha of the Diamond Realm.

***V. The Role of Avalokitesvara In Meditation of Esoteric Buddhism:***

Avalokitesvara Bodhisattva is the embodiment of compassion (karuna), which along with wisdom (prajna) is one of the two main characteristics of the awakened mind of a Buddha. His name literally means “the Lord who Look Down,” implying that he views the sufferings and afflictions of sentient beings with compassion. He figures prominently in many Mahayana sutras, e.g., several Perfection of Wisdom sutras, the Sukhavati-Vyuha, in which he is said to be one of the Bodhisattvas in the Pure Land of Amitabha, and the Saddharma-Pundarika, which has an entire chapter in which he is the main figure. In this sutra, he is described as the savior of beings in trouble. It is said that by merely remembering his name with devotion one can be saved in times of distress. In early East Asian Buddhist depictions, up to the early Sung Dynasty, he is portrayed as a male, but since at least the tenth century the image of a female in a white robe (Pai-I-Kuan-Yin) has predominated in East Asia.

In Tibet Avalokitesvara Sgyan ras gzigs dbang phyug is viewed as the country’s patron deity, one of physical emanations is the Dalai Lamas incarnational line. Furthermore, he is one of the eight great Bodhisattvas in Mahayana traditional Buddhism, and one whose activities involve the active practice of compassion in saving sentient beings. The mantra of “Om Mani Pad mi Hum” is directly associated with Avalokitesvara Bodhisattva. In Tibetan Buddhism, Avalokitesvara Bodhisattva is considered to be the main patron Bodhisattva, and the Dalai Lama is viewed as his incarnate manifestation. According to Tibetan Buddhism, Tara, an important female bodhisattva in Indo-Tibetan Buddhism, was born from a

teardrop of his compassion, and the Dalai Lamas are sometimes said to be successive reincarnations of Avalokitesvara. The cult of Avalokitesvara has inspired some of the most beautiful works of religious art in Asian Buddhism. In the 10<sup>th</sup> century, Chinese Buddhists started painting images of Avalokitesvara Bodhisattva with ten arms. Four of these ten arms hold the sun, moon, a mace and a trident; and the remaining six are in the distinctive gesture (mudra) of giving, banishing fear and offering.

Kuan-Yin, standing on the left side of Amitabha Buddha. Avalokitesvara is one who contemplates the sound of the world. He is one of the four great bodhisattvas of Mahayana Buddhism. Three other bodhisattvas are Samantabhadra, Kshitigarbha and Manjushri. In the Esoteric Buddhism, in the beginning we meditate with an object and gradually move on to meditate without an object. The mind turns inward and focuses on a mental image of the Buddha in the form of a Yidam deity such as Avalokitesvara in Tibetan Buddhism. We can imagine to place the image mentally above our body, or visualize it in front of us, or visualize that our own body is the deity. Remember the purpose of meditation is not to simply stare at the image, but to focus the mind on the image so the mind will become still and stable.

According to Edward Conze in *Buddhism: Its Essence and Development*, Avalokitesvara personifies compassion. The texts and images suggest that in India one may distinguish three stages in his development. At first, he is a member of a trinity, consisting of Amitayus, Avalokitesvara and Mahasthamaprapta. This Trinity has many counterparts in Iranian religion, i.e., in the Mithras cult and Zervanism, a Persian religion which recognized Infinite Time (Zervan Akarana=Amita-ayus) as the fundamental principle. Assimilated by Buddhism, Avalokitesvara becomes a great Bodhisattva, so great that he is nearly as perfect as a Buddha. He possesses a great miraculous power to help in all kinds of dangers and difficulties. In the second stage, Avalokitesvara acquires a number of cosmic functions and features. He hold the world in his hand, he is immensely big, 800,000 myriads of miles, each of the pores of his skin conceals a world system. He is the Lord and Sovereign of the world. From his eyes come the sun and the moon, from his mouth the winds, from his feet the earth. In all these respects, Avalokitesvara resembles the Hindu God,

Brahma. Finally, in the third stage, at a time when the magical elements of Buddhism come to the fore, he becomes a great magician who owes his power to his mantras, and he adopts many of the characteristics of Siva. This is the Tantric Avalokitesvara.

#### ***VI. Mandala in Zen Practices In the Tantric Buddhism:***

*A Summary of Mandala in the Tantric Buddhism:* Mandala is a circular figure or diagram used in invocations, in temple services in Tantric Buddhism, or before sessions of meditation of Tibetan Zen practitioners. A symbolic representation of cosmic forces in two or three-dimensional form, which is considerably significant in the Tantric Buddhism in Tibet and means “center and periphery.” In Tantric Buddhism or the Vajrayana, the external world as well as the body and one’s own consciousness can be seen as mandalas. The basic form or structure of a mandala a circle outside a square palace with four gates in the four cardinal directions (North, south, West, East). Mandalas can be represented in four ways as follows: painted pictures (thangka), drawn with colored sands, represented by heaps of rice, and constructed three-dimensionally.

*Meanings of Mandala in the Tantric Buddhism:* Mandala means “circle,” “assemblage,” “picture.” There are various kinds of mandala, but the most common in Esoteric Buddhism are of two types. A composite picture graphically portraying different classes of demons, deities, Buddhas and Bodhisattvas, representing various powers, forces, and activities, within symbolic squares and circles. In the center of which is a figure of the Buddha Vairocana, the Great Illuminator; and a diagrammatic representation wherein certain sacred Sanskrit letters, called “bija” or “seeds” are substituted for figures.

*Different Kinds of Mandala in the Tantric Buddhism:* According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, there are four kinds of Mandala in the Tantric Buddhism. The fourfold circle indicates the efficacious power of the three mysteries. The figures, painted or sculptured, show the mystery of the body of the Buddha; the letters show the mystery of speech of the Buddha; and the symbol indicates the “original vow,” or the thought of the Buddha. *First, Maha-Mandala:* The Great Circle is the circle of the Buddha and his companions represented by pictures or painted figures, i.e., a plane

representation. *Second, Samaya-Mandala:* Samaya-mandala or the Symbol Circle, the circle of the same assembly represented by symbols or an article possessed by each. Samaya in Sanskrit means the “original vows,” but here it is represented by an article borne by each. *Third, Dharma-Mandala:* The Dharma-mandala or the bija-aksara mandala, the circle of letters representing all the saintly beings. *Fourth, Karma-Mandala:* The Karma-mandala or the Artcraft Circle, the circle of sculptured figures. In Japan and East Asian countries, there are no artcraft circles of sculptured figures, but the multitude of Buddhistic images of Java is said to be of this kind. Karma in Sanskrit means “action” or “work,” here it especially means the artistic work of solid representation.

### ***VII. Dharanis and Mantras Are Sacred Sounds in the Tantric Buddhism:***

The sacred sounds in the Tantric Buddhism include Dharanis and Mantras. These sacred sounds, such as OM, for example, are transmitted from the master to his disciple at the time of initiation. When the disciple’s mind is properly attuned, the inner vibrations of this word symbol together with its associations in the consciousness of the initiate are said to open his mind to higher dimension. Mantra is a magical formula or invocation used in tantric Buddhism in Tibet, a power-laden syllable or series of syllables that carry cosmic forces or energies. In certain Tantric Buddhism, continuous repetition of mantras is practiced as a form of meditation—A mystical verse or magical formula, incantation, charm, spell. A Sanskrit term for “thread.” Tantra also means various kinds of texts, or discourse attributed to Sakyamuni Buddha, but only appeared some time around the seventh century in India. In Tantric school, tantra means secret texts spoken by the Buddha for a specific person and rewritten by his disciples. So “Tantra” means system or continuum of the Buddha’s secret words on spiritual development. In Tantric school, tantra means secret texts spoken by the Buddha for a specific person and rewritten by his disciples. So “Tantra” means system or continuum of the Buddha’s secret words on the spiritual development. While the term ‘Mantra’ or ‘Vidya’ is not intended to mean ‘a secret, mysterious lore of magical potency which can be compressed into a magical formula, a spell’. Rather, the term is

intended to mean, ‘the knowledge of the Four Holy Truths’ which is fundamental insight of the Buddha. In parallel to ‘The First Turning of the Wheel’ the main subject of which is the Four Holy Truths. Mantra is a secret holy saying or secret teaching of Buddhas whose primary meaning or meanings is not cognitive, but on a spiritual level that transcends ordinary linguistic understanding. Mantra is also used for an incantation, spells, magical formula, muttered sound, or secret words of Buddhas. A magical formula or invocation believed to have magical powers, used in tantric Buddhism in Tibet, a power-laden syllable or series of syllables that carry cosmic forces or energies. “Mantra” is derived from the Sanskrit root “man” which means “to think” or “to imagine.” “Mantras” are designed as tools for focusing the mind through repetition. In certain Tantric Buddhism, continuous repetition of mantras is practiced as a form of meditation (to concentrate energy on an object to create spiritual power). A mystical verse or magical formula, incantation, charm, spell. In Pure Land sects, Buddhists utilize the mantra “Namo Amitabha Buddha” (Namo Amida Butsu—jap). Mantras are also widely used in Vajrayana traditions. They usually invoke the power of a particular buddha, and are used both as a meditative aid and as magical spells that are believed to provide protection and worldly benefits. According to the Buddhist tradition, mantras have four benefits for cultivators: help curing an illness, eradicating offenses, producing good on the path of cultivation, and entering the truth. One should not translate mantra under any form for except the Buddhas and the sages, no one else can really understand the real meaning of the mantra. According to Most Venerable Hsuan-Hua, the saying of a mantra is like the secret password of the military. If the reply is correct, there is no further question, everything will be fine. If the reply is incorrect, one is punished. So we must be very careful.

### ***VIII. The Roles of Dharani in Meditation In the Tantric Buddhism:***

*The Purposes of Utilization of Dharani in the Tantric Buddhism:* Dharanis, mantras, or the short sutras that contain magical formulas. However, when reciting mantras, we must first have a proper and sincere mind. If our mind is not proper, then no matter which mantra

we learn, it will be deviant. Generally speaking, sincere Buddhists should always remember that no matter what kind of method of cultivation we are pursuing, not only should our mind be proper, it should also be sincere. It is to say that we must devote our full attention to the method and not being the least bit of casual, sloppy, or careless. Even though demons always want to harm people, genuine cultivators would never harm anyone under any circumstances. On the contrary, we should always want to benefit beings. Sincere Buddhists should always remember that we recite mantras to develop our compassionate mind and make sure that we do not have even the thought of harming others. We do not recite mantras to to subdue demons and ghosts or fight people.

*Dharani in Lamaism Dharani Consist of Sets of Tibetan Words Connected with Sanskrit Syllables:* Dharani is a Sanskrit word that means to maintain or preserve the power of wisdom or knowledge. Able to hold on of the good so that it cannot be lost, and likewise of the evil so that it cannot arise. “Dharani” also means “uniting and upholding”, because it unites all dharmas and upholds limitless meanings. All dharmas originate from this source. Maintain or preserve the power of wisdom or knowledge. Able to hold on of the good so that it cannot be lost, and likewise of the evil so that it cannot arise. Dharani: Dharani, especially mantra or spell, is emphasized by the Shingon sect. Besides vows, prayers or formulas uttered in behalf of donors, or of the dead; especially at the All Souls Day’s offering to the seven generations of ancestors. Every word and deed of a bodhisattva should be a dharani. Dharani is also served as power for entire control or absolute control over good and evil passions and influences.

*Dharani Mantra or Spell Is Especially Emphasized by the Shingon Sect:* Dharani is also a synonyme for “mantra”. Dharani is a Sanskrit word, interpreted to mean ‘unite and hold.’ Dharani is sometimes called mantras, unite all dharmas and hold limitless meanings. They are the chief or the head of all dharmas. A verse of mystical syllables, abbreviation of a sutra to its essential elements (short sutra that conains magical formulas comprised of syllables of symbolic content or mantra). An invocation, usually longer than a Mantram which has magical powers in its recitations. Magical formulas, or mystic forms of prayer, or spells of Tantric order, often in Sanskrit, found in China as

early as the third century A.D.; they form a portion of the Dharanipitaka; made popular chiefly through the Yogacarya or esoteric school.

*Dharani Mantra Does Not Have the Same Meaning As to Have Faith in Worldly Charms:* Devout Buddhists should always remember that to have faith in “mantras” in Buddhism does not have the same meaning as to have faith in worldly charms. In Vietnam, there still exist some local customs of worldly charms, incantations, observance of lucky hours, bad hours, lucky days, bad days, and devil dancing, and so on. In the Brshmajala Sutra, we can see clearly that these customs are totally contradictory with the Buddhist fundamental principles. They are the surviving bad customs of fetishism and pantheism, as well as other heretic religions. The Buddhist Tantras in outward appearance resemble the Hindu Tantras to a marked degree, but in reality there is very little similarity between them, either in subject matter or in philosophical doctrines, or in religious principles. This is not to be questioned at, since the aims and objects of Buddhists are widely different from those of the Hindus.” The main difference is that Buddhist Tantra is not Saktism. The concept of Sakti, of divine power, of the creative female aspect of the highest God (Siva) or his emanations does not play any role in Buddhism, while in the Hindu Tantras, the concept of power (sakti) forms the focus of interest. The central idea of Tantric Buddhism, however, is prajna (knowledge, wisdom). To the Buddhist, sakti is “maya,” the very power that creates illusion, from which only Prajna can liberate us. It is, therefore, not the aim of the Buddhist to acquire power, or to join himself to the power of the universe, either to become their instrument or to become their master, but, on the contrary, he tries to free himself from those powers, which for aeons kept him a prisoner of samsara. He strives to perceive those powers, which have kept him going in the rounds of life and death, in order to liberate himself from their dominion. However, he does not try to negate them or to destroy them, but to transform them in the fire of knowledge, so that they may become forces of enlightenment which, instead of creating further differentiation, flow in the opposite direction: towards union, towards wholeness, towards completeness. The attitude of the Hindu Tantras is quite different, if not contrary. “United with the Sakti, be full of power,” says the



Kulacudamani Tantra. “From the union of Siva and Sakti the world is created.” The Buddhist, on the other hand, does not want the creation and unfoldment of the world, but the coming back to the “uncreated, unformed” state of sunyata. From which all creation proceeds, or which is prior to and beyond all creation (if one may put the inexpressible into human language).

*Different Kinds of Dharani and Matra in the Tantric Buddhism:* There are many different kinds of Dharani and Matra in the Tantric Buddhism. The followings are some typical ones: *First, Yoga-Tantra:* Yoga-Tantra is the Highest Tantra in Esoteric Buddhism, one of the four classes of tantras, according to Tibetan Buddhism. These tantras emphasize internal visualization in which one visualizes oneself and then imagines that Yi-Dam deity gradually enter oneself. The practitioners of this type of Tantra are supposed to visualize all phenomena as being primordially free from the signs but as manifestations of some luminosity (độ sáng) and emptiness. *Second, Kalacakra-Tantra:* Kalacakra is one of the most important Indian tantric texts for Tibetan Buddhism. It consists of three parts: inner, outer, and other. The first part discusses the external world. The second part focuses on the psycho-physical world of sentient beings, particularly the mystical physiology of subtle energies called “winds” (prana-skt), and “drops” (bindu-skt), which to through subtle “energy channels” (nadi-skt). The third section is concerned with visualization practices. The Kalacakra was probably one of the latest Tantras produced in South Asia, some scholars believed that it was probably composed in or near Sogdiana in the tenth century, and it was not transmitted to Tibet until 1027. The text says that it was spoken on the fifteenth day of the third month after Sakyamuni Buddha’s awakening. At the time he appeared on the Vulture Peak dressed in monk’s robes and preached the “Perfection of Wisdom Sutra” in 100,000 lines, and he simultaneously manifested at Dhyanakataka in South India as the Buddha Kalacakra, in which form he taught the Kalacakra tantra. The tantra is said to have been spoken at the request of Sucandra, king of Sambhala and an emanation of the Buddha Vajrapani, who compiled the tantra in its long form, said to be twelve thousand verses, but no longer extant. Its central practice is a six session yoga: 1) individual withdrawal (of winds); 2) concentration; 3) stopping vitality; 4)

retention; 5) subsequent mindfulness; and 6) meditative absorption. The initial stages are techniques for withdrawing the winds into the central channel (avadhuti-skt). In the sixth branch one actualizes immutable bliss, which is the object of Kalacakra practice. In Tibet the tantra forms the basis of the traditional astrological calendar and the medical system. Yearly Kalacakra initiation ceremonies given by the Dalai Lama are among the most popular events of Tibetan Buddhism today, because it is widely believed that receiving the Kalacakra empowerment ensures rebirth in Sambhala.

*Third, Mantras of the Vajrayana:*

*a) Om:* Om is a Sanskrit syllable that is often found at the beginning of Buddhist Mantras. It was inherited from Hinduism, and there are various explanations of its meaning. One common notion found in Mahayana literature is that it symbolizes the fundamental nature of reality, i.e., emptiness (sunyata). This word is also used to show solemn affirmation and respectful assent. Sometimes translated by “Yes.” This is the most comprehensive and venerable symbol of spiritual knowledge in Vajrayana. Om is a symbol of form as well as sound. This is not a magic word. In fact this is not even considered to be a word at all. It is rather a manifestation of spiritual power, symbol that is to be found throughout the East. Om, aum; “a word of solemn affirmation and respectful assent, sometimes translated by yes, verily, so be it, and in this sense compared with Amen in Catholic.” It is the mystic name for the Hindu triad, and has other significations. It was adopted by Buddhism, especially by the Tantric school, as a mystic spell, and as an object of meditation. It forms the first syllable of certain mystical combinations, e.g. Om mani padmi hum, which is a formula of the Tibetan Lamaistic branch, said to be a prayer to Padmapani; each of the six syllables having its own mystic power of salvation from the lower paths of transmigration, etc.; the formula is used in sorcery, auguries, etc..

*b) Om-Mani-Padme-Hum:* Great compassion mantra is a formula of Lamaistic branch. Each of the six syllables having its own mystic power of salvation the lower paths of transmigration. The Mantra of Avalokitesvara, who in Mahayana is said to be the embodiment of compassion (karuna). It is the most commonly chanted mantra in Tibetan Buddhism, probably due to the fact that Avalokitesvara is widely viewed as being particularly closely associated with Tibet and its history. Several of the most prominent

lineages of reincarnating lamas (sprul Sku-tib), including the Dalai Lamas and the R Gyal Ba Kar Ma Pas are believed to be physical manifestations of Avalokitesvara. The meaning. The meaning of the mantra has been debated by contemporary scholars. Some read “padme” (lotus) as a Sanskrit locative, in which case it would be translated as “om” Jewel in the Lotus “hum.” Others interpret “padme” as a vocative feminine, and thus translate it as “Om Jewel-Lotus hum.” Both readings are, however, problematic: in the first interpretation the mantra would be ungrammatical, which is not uncommon with Buddhist Sanskrit mantras; and the second interpretation faces the problem of why a male buddha would be referred to with a feminine vocative. This is the most important and oldest mantra of Tibetan Tantric Buddhism. These six syllables are an expression of the basic attitude of compassion, and the recitation of them expresses the longing for liberation. *Fourth, Performance Tantra:* Caryā-Tantra is one of the four sets of Tantras, according to Tibetan Buddhist exegetes (sự bình luận). Texts of this class equally emphasize external ritual activities and internal yogas. In these practices one conceives (hiểu) of oneself as a friend or companion of a Buddha, and one visualizes the Buddha as possessing the aryan qualities that one strives to actualize through meditative practice.

### ***IX. Seven Postures of Meditation of Vairocana Buddha:***

The esoteric school interprets Vairocana by the sun, or its light, which eliminates the darkness of ignorance. Vairocana is also recognized as the spiritual or essential body of Buddha-truth, and like light pervading everywhere. Great Sun Tathagata (coming from or belonging to the sun), name of a Dhyani Buddha (a son of the sun or the Dhyani Buddha of the centre). The central Sun, personifying the Dharma-Dhatu or Supreme Wisdom. In East Asian traditions, this Buddha is often referred to as the “Original Buddha” (Adi-Buddha), meaning that he has always been awakened. He represents the “truth body” (Dharmakaya), and he is said to preside over the “Flower Treasury World.” Vairocana or the All-Illuminating One (of the non-historical Buddha), is one of the five transcendent buddhas. He is associated with the transcendent Bodhisattva Samantabhadra and the earthly Buddha Krakuchchanda. Vairocana a symbol of supreme

wisdom, or cosmic consciousness, that is, transcendental Buddha-knowledge, and one of his symbols is the “wheel of doctrine” (Dharmacakra). His Pure Land is the entire cosmos. He is often depicted with white skin and making the Mudra of “supreme wisdom.”

The Mahavairocana, as the Great Sun Buddha is called in Sanskrit, is apparently different from the Sakyamuni Buddha, but if mystically considered, the latter himself will be the former, and Samantabhadra Bodhisattva who is attending Sakyamuni Buddha will be Vajrapani under the mystical Buddha. Even the mystical Buddha is of two aspects, generally represented as two separate Buddhas. In Buddhism, a Buddha, however remote in age or however great in origin, will be individual, for the perfection of knowledge and wisdom is the perfection of personality and that is a Buddha. A personal perfection embellished by the three mysteries is the spiritual body of knowledge and wisdom. The static nature of the Buddha is potentially perfected like the great luminary (Diamond Element), and is the Mahavairocana (Great Sun) of the Diamond Element. To us it is not clear that all-illuminating dynamic force, like warmth or mercy, is to enfold all beings which are in the realm of natural principle (Matrix Repository). Therefore, the spiritual body of principle is depicted as if the world of nature, i.e., universe itself, should become illumined and assume a splendor of perfect wisdom. This Buddha is possessed of the perfect harmony of the sixfold greatness, i.e., earth, water, fire, air, space, and consciousness and is the Buddha Mahavairocana of the Matrix Repository. These curious names of the worlds of “Diamond Element” and “Matrix Repository” indicate the indestructible character of personal wisdom, otherwise called the realm of effect and the natural source of beings, sometimes called the realm of cause. These two aspects ‘static’ and ‘dynamic’ of the Buddha are strictly distinguished. The words ‘static’ and ‘dynamic’ with regard to the person of the Buddha on the basis of the manifestation of his enfolding power. Seen from the attainment of his perfect wisdom, the Buddha of the realm of nature is static and therefore has the sign (mudra) of meditation, while the Buddha of the realm of wisdom is dynamic owing to the vivid realization of his ideals and has the sign of ‘wisdom-fist. Suppose an individual develops himself and attains enlightenment and advances so far as to conform to the universal principle; he will then be

Mahavairocana Buddha of the individual realm or Diamond Element. In sculpture, he is represented with the left hand grasping the index finger of the right hand, the sign of 'wisdom-fist.' On the other hand, when the universe itself becomes illumined and assumes a splendor of wisdom, he then will be Mahavairocana Buddha of the natural realm or Matrix Repository. In sculpture he is represented as having the sign of meditation on the universe, with the right hand on the left, the thumbs touching each other. Thus there are two Buddhas with one and the same name and identical in quality, but different in manifestation. They are two and yet not two. Mystically speaking, the two persons of ultimate perfection would be one and the same width and height. First, when the six great elements (earth, water, fire, air, space and consciousness) are coordinated crosswise, or according to space, we get the universe, i.e., the universal body of the Buddha of the Matrix Realm. Second, when the six elements are arranged lengthwise or vertically, according to time, we get the individual of five aggregates, i.e., the personal body of the Buddha of the Diamond Realm.

According to Lama Khenchen Thrangu in "The Practice of Tranquility and Insight", Vairocana means "what illuminates, what makes clear." So Vairocana is the physical posture of sitting that helps one develop a meditative state and makes the mind stable and clear. Whether the mind becomes unstable depends on what are called the airs or subtle winds. There is gross air, which is the breath one inhales and exhales. But there is also a subtle air, which is involved with the movements of the body and the movement of thoughts. Body and mind are closely related, so when these subtle airs become still in the body, the mind also becomes still. One makes these subtle airs stable by working on the inner channels through which the airs move. If these channels are straight and stable, the subtle airs will become stable, and then the mind will become stable. To make these channels straight and stable, one must have proper posture during meditation. Keeping the spine straight so that the central energy channel is straight. The life force *vayu* is called "prana" and flows in the central channel. Prana makes one's body stable and firm. It is also called the earth *vayu* because it gives stability and endurance to the body. If the body is bent forward in meditation, or leaning to the left, right, or backward, then this central channel is going to bent and the prana flowing within it will

be constricted. Therefore, if one keeps the spine straight, the earth vayu will flow straight, and this will result in endurance and stability. The water flow permeates the body and keeps it moist. If these water flows flow in the central channel, they will naturally be stable. In order to cause the water flows to flow in the central channel, practitioners should have seven postures of Vairocana. *Second, Closed Position of Two Hands:* Place the hands in a closed position because this is the correct way of a meditative posture. Place the right palm of the right hand on the palm of the left hand or vice versa, and two thumbs slightly touch each other. *Third, Two Elbows Slightly Sticking Out:* The fire naturally goes upward, while the earth and water naturally go downward. For the fire to enter the central channel, practitioner must have the fifth posture of Vairocana. *Fourth, Lower the Chin Slightly:* This has the effect of preventing the fire from rising upward. *Fifth, Two Eyes Should Be Unwavering:* To introduce the air to flow into the central channel, one's eyes should be unwavering. The air flow is connected with movement of the body, and the eyes naturally have a great deal of movement associated with them. The moving of the eyes will cause the mind to move. So one keeps the eyes still, focused on the space beyond the tip of the nose. This will cause the mind to become still and the air flow to enter the central channel. *Sixth, Lips Are Left to Rest Naturally:* The lips are left to rest quite naturally, with the tongue resting against the palate. *Seventh, Sit in Full Lotus Position:* To stabilize the downward-eliminating flow, one sits with one's legs in the vajra or full lotus position.

#### ***X. Ten Mudras in the Tantric Buddhism:***

Mudras means physical and ritual gestures of the practitioner's body. These are physical gestures, especially symbolical hand movements, which are performed to help evoke certain states of mind parallel to those of Buddhas and Bodhisattvas. Ritual gestures of the hands used in symbolic magic. In Buddhism, every Buddha is depicted with a characteristic gesture of the hands. Such gestures correspond to natural gestures of teaching, protecting and so on. There are 10 Mudras in Buddhism: *First, Dhyani-Mudra:* The back of the right hand rests on the palm of the other in such a way that the tips of the thumbs lightly touch one another. Place both hands right in front of the navel. This

Mudra is utilized by cultivators during practicing meditation. *Second, Vitarka-Mudra:* The right hand points upward, the left downward; both palms are turned outward. The thumbs and index fingers of each hand of each hand form a circle. The right hand is at the shoulder level, the left at the level of the hips. The vitarka Mudra is found most frequently in representations of Amitabha and Vairocana Buddhas. *Third, Dharmachakra-Mudra:* The left palm is turned toward the body, the right outward, and the circles formed by the thumbs and index fingers of each hand touch one another. This mudra is found in representations of Sakyamuni, Amitabha, Vairocana and Maitreya Buddhas. *Fourth, Bhumisparsha-Mudra:* The left hand rests palm upward in the lap (sometimes holds a beg bowl); the right hand hanging over the knee, palm inward, points to the earth. This Mudra is the gesture with which Sakyamuni Buddha summoned the earth as witness to his realization of Buddhahood. This is also considered as a gesture of unshakability of Akshobhya Buddha. *Fifth, Abhaya-Mudra:* The right hand is raised to the shoulder height with fingers extended and palm turned outward. This is the gesture of Sakyamuni Buddha immediately after attaining enlightenment. *Sixth, Varada-Mudra:* The right hand palm facing out, directed downward. This is the gesture of Sakyamuni Buddha when he summoned Heaven as witness to his Buddhahood. *Seventh, Uttarabodhi-Mudra:* Both hands are held at the level of chest, the two raised index fingers touch one another (an form a point of Vajra), The remaining fingers are crossed and folded down; the thumbs touch each other or crossed and folded down. This mudra is frequently seen in images of Vairocana. *Eighth, Mudra of Supreme Wisdom:* The right index finger is grasped by the five fingers of the left hand. This represents the unity in the manifold as embodied in the Buddha. This Mudra is a characteristic of Vairocana. *Ninth, Anjali-Mudra:* The palms are held together at the level of the chest. This is the customary gesture of greeting in India. In Buddhism, it expresses "Suchness." *Tenth, Vajrapradama-Mudra:* The fingertips of the hands are crossed.

### ***XI. Methods of Practices of the Tantric Buddhism:***

*The Stages of Cultivation of the Tantric Buddhism:* It is, of course, that the Tantric Buddhism also aims at achieving what the other branches of Buddhism also claim to deal with, i.e., the integration of

the human being, enlightenment or spiritual maturity: *The First Step Is Taking Refuge in the Triratna & Resolving the Bodhicitta (Mind of Enlightenment)*: The first step is taking refuge in the Triratna and the formation of an attitude directed toward enlightenment (bodhicitta). However, taking of refuge in the Triratna here no longer means taking of refuge in concrete persons (Buddha, Dharma, and Sangha) and scriptures, but, it may be said, spiritual forces symbolically represented by the Three Jewels. This taking of refuge is intimately connected with the resolve to attain enlightenment for the sake of all sentient beings and this resolve furthers the change of attitude, where the aspirant consciously turns away from the directness of ordinary intellectual reasoning and begins to see himself and the world around him from an intuitive standpoint. *The Next Step Is to Strengthen and to Develop This New Attitude*: In this meditative process the recitation of mantras plays an important part as the means to remove the opposing conditions, the veiling power of evil. *The Third Step Is the Preparation of the Mandalas*: After this comes the offering of a mandala 'as the means to perfect the prerequisites of merits and knowledge.' Modern depth psychology has rediscovered the intrinsic value of the mandala for the process of integration. Buddhism here again goes far beyond the findings of modern psychology and deals with the problem more exhaustively, in that it does not separate and isolate man from his context, this context being the whole universe and not a mere socially accepted pattern. Each step in the preparation of the mandala corresponds to one of the six perfections. *The Fourth Step Is Realizing the Indivisible Unity of One's Self With the Ultimate Reality*: This is the final step (Guru-yoga) in the Esoteric methods of Zen. The Guru-yoga is the means to have the all-sustaining power of reality settled on one's self. By the Guru-yoga one realizes the indivisible unity of one's self with the ultimate reality. The guru-yoga is a most exclusive discipline and its methods are intricate. Although, in the ultimate sense, the guru is really itself and although reality is found in everything and not in a fancied 'absolute' of dubious validity, without the help of a human guru, who himself has practised this yoga and hence is able to guide the aspirant on his difficult path, all the methods of the Mantrayana, no matter how good they are, are all in vain.



***Cultivation of the Three Esoteric Duties:*** The three mysteries of the body, speech and thought of the Buddha will remain mysteries forever, according to the esoteric schools, if there is no means of communion. Such a means of communion should come from the mystic power or enfolding power (adhithana) of the Buddha, but not from the limited effort of an aspirant. The means itself is nothing but the manifestation of the mystic power, which can be expressed through the three activities of men, i.e., our body, speech, and thought. According to the ritualistic prescription (vidhi or kalpa), the means of communion has three aspects: *First, the Esoteric Duty of Body:* The esoteric duty of body is to hold the symbol in the hand, or finger-intertwining and other attitudes of one's body. *Second, the Esoteric Duty of Mouth:* The esoteric duty of mouth is to recite the dharanis, or mystic verse and other words of prayer. *Third, the Esoteric Duty of Mind:* The esoteric duty of mind is to ponder over the word "a" as the principle of the ungenerated, i.e. the eternal, or yoga concentration, corresponding to our three activities. In short, the three mystic things (body, mouth and mind) of the Tathagata. All creatures in body, voice and mind are only individualized parts of the Tathagata, but illusion hides their Tathagata nature from them. Buddhist cultivators seek to realize their Tathagata nature by physical signs and postures, by voicing of dharani and by meditation: all things being this mystic body, all sound this mystic voice, and all thought this mystic mind.

***Cultivate Six Dharmas of Naropa Order:*** Besides, Esoteric Buddhism also has six Tantric Practices taught to Marpa Chogi Lodro by Naropa (1016-1100) and brought to Tibet by him. They are particularly important to the Kagyupa order. The six are: *The First Dharma Is Heat:* Heat or candali which involves increasing and channeling inner heat through visualizing fire and the sun in various places of the meditator's body. *The Second Dharma Is Maya-Deha:* Maya-Deha means an Illusory Body, a practice in which one mentally generates an image of a subtle body composed of subtle energies and endowed with the ideal qualities of a Buddha, such as the six paramitas. This is eventually transformed into the "vajra-body," symbolizing the state of Buddhahood. *The Third Dharma Is Svapna or Dream:* Dream, or dream yoga that trains the meditator to take control of and manipulate the process of dreams. *The Fourth Dharma Is*

*Prabhasvara*: Prabhasvara means clear light, or the yoga of a clear light which is based on the tantric notion that the mind is of the nature of clear light, and this practice involves learning to perceive all appearances as manifestations of mind and as representing the interplay of luminosity and emptiness. *The Fifth Dharma Is Antarabhava*: Antarabhava means intermediate state, or intermediate state yoga that trains the meditator for the state between birth and death, in which one has a subtle body, which is subjected to disorienting and frightening sights, sounds, and other sensory phenomena. A person who is adept in this yoga is able to understand that these are all creations of mind, and this realization enables one to take control of the process, which is said to present numerous opportunities for meditative progress if properly understood and handled. *The Sixth Dharma Is Samkrama*: Samkrama means transference of consciousness, a yoga that develops the ability to project one's consciousness into another body or to a Buddha-land (Buddha-ksetra) at the time of death. One who fully masters the technique can transmute the pure light of mind into the body of a Buddha at the time of death.

### ***XII. Roles of the Body In Cultivation in the Tantric Buddhism:***

In Buddhist teachings, body is one of the most important objects of meditation practices. The first goal of meditation practices is to realize the true nature of the body and to be non-attached to it. Most people identify themselves with their bodies. However, after a period of time of meditation practices, we will no longer care to think of yourself as a body, we will no longer identify with the body. At that time, we will begin to see the body as it is. It is only a series of physical and mental process, not a unity; and we no longer mistake the superficial for the real. Mindfulness of your body in daily life activities, such as mindfulness of your body while walking, standing, lying, sitting, looking at someone, looking around the environments, bending, stretching, dressing, washing, eating, drinking, chewing, talking, etc. The purpose of mindfulness is to pay attention to your behavior, but not to run after any events. Zen practitioners should always remember that this body is an impure mass of ulcers, this body is the storm center of sufferings and afflictions. Our own bodies being impure and disgust,

the bodies of others are likewise, only the Buddha-body is forever pure. According to the *Kayagatasati-Sutta* in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body. In Tibetan Buddhism, "Rainbow body" is the final state of attainment in some traditions, in which a fully awakened master dissolves the physical body into multicolored light and re-emerges in a new body composed of subtle energy, rather than coarse matter. In general, teachings of the Tantric Buddhism emphasize that Buddha is not only "mind," but also "body." The doctrine of the Shingon sect that the body is also Buddha; in other words Buddha is not only "mind," but also "body." According to the Shingon sect, the body is to consciously become Buddha by Yoga practices; while the T'ien-T'ai believed that all things are mental, and are not apart from mind.

### ***XIII. Trikaya for Zen Practitioners in the Tantric Buddhism:***

According to Buddhist teachings, a Buddha has a three-fold body. A Buddha has three bodies or planes of reality. According to the Yogacara philosophy, the Triple Body is Dharmakaya, Sambhogakaya, and Nirmanakaya. *The First Body Is Dharmakaya:* Dharma here may be understood in either way as "reality," or as "law giving principle," or simply as "law." Kaya means "body" or "system." For Zen practitioners in the Tantric Buddhism, the combination of dharmakaya, is then literally a body or person that exists as principle, and it has now come to mean the highest reality from which all things derive their being and lawfulness, but which in itself transcends all limiting conditions. This is one of the most important concepts for Zen practitioners in the Tantric Buddhism. However, Zen practitioners in the Tantric Buddhism should always remember that "Dharmakaya" is not a mere philosophical word, as is indicated by the term "kaya," which suggests the idea of personality, especially as it relates to

Buddhahood. It belongs to the Buddha, it is what inwardly and essentially constitutes Buddhahood, for without it a Buddha loses altogether his being. “Dharmakaya” is also known as Svabhavakaya, meaning “self-nature-body”, for it abides in itself, it remains as such retaining its nature. It is in this sense the absolute aspect of the Buddha, in whom perfect tranquility prevails. *The Second Body Is Sambhogakaya:* The second body is the Sambhogakaya, which is ordinarily translated as Body of Recompense, or Enjoyment. The Body of Recompense is sometimes called “Ying-Shên” or the Responding Body. Literally, “enjoyment” is a better word for sambhoga, for it comes originally from the root “bhuj,” which means “to eat” or “to enjoy,” to which the prefix “sam” meaning “together” is added. Thus “sambhogakaya” is often translated into the Chinese as “Kung-Yung-Shên,” or “Shou-Yung-Shen,” or “Chih-Shên.” Zen practitioners in the Tantric Buddhism should always remember that since we have the term “sambhogakaya,” recompense or reward body for it. This body of Enjoyment is attained as the result of or as the reward for a series of spiritual discipline carried on through so many kalpas. The body thus realized is the sambhogakaya, body of recompense, which is enjoyed by the well-deserving one, i.e., Bodhisattva-Mahasattva. The Buddha as the Body of Enjoyment is generally represented as a figure enveloped in all the glory of Buddhahood; for in Him incarnated there is everything good and beautiful and holy accruing from the perfection of the spiritual life. The particular features of each such Buddha may vary according to his original vows; for instance, his environment, his name, his form, his country, and his activity may not be the same; Amitabha Buddha has his Pure Land in the West with all the accommodations as he desired in the beginning of his career as Bodhisattva; and so with Akshobhya Buddha as described in the sutra bearing his name. *The Third Body Is Nirmanakaya:* The third Body is Nirmanakaya, usually translated as “Hua-Shên,” which means “Body of Transformation,” or simply “Assumed Body.” The Dharmakaya is too exalted a body for ordinary mortals to come to any conscious contact with. As it transcends all forms of limitation, it cannot become an object of sense or intellect. We ordinary mortals can perceive and have communion with this body only through its transformed forms. And we perceive them only according to our capacities, moral and

spiritual. They do not appear to us in the same form. We thus read in the Saddharma-Pundarika Sutra that the Bodhisattva Avalokitesvara transforms himself into so many different forms according to the kind of beings whose salvation he has in view at the moment. The Kshitigarbha Sutra also mentions that Kshitigarbha Bodhisattva takes upon himself a variety of forms in order to respond to the requirements of different sentient beings. For Zen practitioners in the Tantric Buddhism, the conception of the Nirmanakaya is significant, seeing that this world of relativity stands contrasted with the absolute value of Suchness which can be reached only by means of the knowledge of Suchness or Tathatajnana. The essence of Buddhahood is the Dharmakaya, but as long as the Buddha remains such, there is no hope for the salvation of a world of particulars. Thus the Buddha has to abandon his original abode, and must take upon himself such forms as are conceivable and acceptable to the inhabitants of this world.

#### ***XIV. Vipassana in the Tradition of Mantrayana:***

In the Vipassana of the Vajrayana tradition is the meditation on the real nature of the emptiness of all phenomena. A Mantrayanist practices meditation based on the understanding of the nature of emptiness through analytical meditation. The practitioner is now looking to see who is knowing, who has this understanding, and he finds the real knower does not exist (there exists only the combination of the five aggregates in an entity called 'practitioner'). So we recognize this invisibility of knowing and emptiness. This is known as discriminating wisdom or discriminating prajna. According to Lama Khenchen Thrangu in "The Practice of Tranquility and Insight", there are siddhas who accomplished vajrayana master, who have said that when one looks directly at anger, the anger disappears. Anger has its own natural empty state. This is a special method of Vajrayana meditation for overcoming anger: looking directly into the nature of anger.



***Phụ Lục Y***  
***Appendix Y***

***Thiền Lý & Thiền Tập***  
***Trong Tông Lâm Tế***

***I. Tổng Quan Về Thiền Sư Lâm Tế & Tông Lâm Tế:***

Lâm Tế là một trong những trường phái Thiền nổi tiếng của Trung Quốc được Thiền sư Lâm Tế sáng lập. Lâm Tế là đại đệ tử của Hoàng Bá. Vào thời kỳ mà Phật giáo bị ngược đãi ở Trung Quốc khoảng từ năm 842 đến năm 845 thì thiền sư Lâm Tế sáng lập ra phái thiền Lâm Tế, mang tên ông. Trong những thế kỷ kế tiếp, tông Lâm Tế chẳng những nổi bậc về Thiền, mà còn là một tông phái thiết yếu cho Phật giáo Trung Hoa thời bấy giờ. Tông Lâm Tế mang đến cho Thiền tông một yếu tố mới: công án. Phái Thiền Lâm Tế nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự “Đốn Ngộ” và dùng những phương tiện bất bình thường như một tiếng hét, một cái tát, hay đánh mạnh vào thiền sinh cốt làm cho họ giật mình tỉnh thức mà nhận ra chân tánh của mình. Phái Lâm Tế tu tập theo các công án có hệ thống đã được các bậc thầy sưu tập, và xem nhẹ việc đọc tụng kinh điển cũng như thờ phượng tượng Phật, tìm về Phật Tánh trực tiếp bằng những công án và tu tập sống thực. Phái Lâm Tế được truyền sang Việt Nam ngay sau thời tổ Lâm Tế Nghĩa Huyền. Ngày nay, tông Lâm Tế vẫn còn là một trong những tông phái mạnh nhất của Phật giáo Việt Nam.

Theo Truyền Đăng Lục, quyển XII: Lâm Tế gốc người Nam Hoa ở Tào Châu, nay là vùng Đông Minh thuộc tỉnh Sơn Đông. Thiền sư Lâm Tế là vị sáng lập ra tông Lâm Tế. Ông là môn đệ của Hoàng Bá. Ông cũng là một trong những thiền sư Trung Hoa nổi tiếng vào đời nhà Đường. Không ai biết ông sanh vào năm nào. Một tông phái Thiền đặc biệt đã được đặt dưới tên ông. Ông nổi tiếng vì các phương pháp mạnh bạo và lối nói chuyện sống động với môn sinh. Ngài không tán thành lối nói pháp quanh co, sở trường của các pháp sư thiếu nhiệt huyết. Có lẽ do sự thừa hưởng phép Thiền trực chỉ ấy từ sư phụ Hoàng Bá, trước kia đánh sư ba lần khi ba lần sư đến tham vấn về yếu chỉ của Phật pháp. Lâm Tế được coi như là người đầu tiên chủ trương tiếng hét,

nhưng trước đó đã có Mã Tổ là vị cao Tăng đã mở một kỷ nguyên mới cho Thiền sử, đã hét to khi Bách Trượng đến tái vấn Thiền, tiếng hét ấy chất chứa đến nỗi Bách Trượng phải bị điếc tai đến ba ngày. Nhưng chính do Lâm Tế mà tiếng hét được đặc dụng và có hiệu năng nhất, và sau này biến thành một ngón tuyệt kỹ của Lâm Tế Tông. Thật sự, về sau này các đệ tử của ngài quá lạm dụng về tiếng hét đến nỗi ngài phải thốt ra: “Tôi nghe quý ông toàn học hét. Thử hỏi quý ông ví như mái tây có người ra, mái đông có người ra, cả hai người cùng hét. Các ông có phân biệt được tiếng hét nào là khách, còn tiếng hét nào là chủ không? Nếu các ông không phân biệt được, từ đây cấm học tiếng hét của lão Tăng.” Vào năm 867 khi sắp mất, Lâm Tế ngồi ngay thẳng, nói: “Sau khi ta tịch chẳng được diệt mất Chánh Pháp Nhân Tạng của ta.” Tam Thánh thưa: Đâu dám diệt mất Chánh Pháp Nhân Tạng của Hòa Thượng.” Lâm Tế bảo: “Về sau có người hỏi, người đáp thế nào?” Tam Thánh liền hét! Sư bảo: “Ai biết Chánh Pháp Nhân Tạng của ta đến bên con lừa mù diệt mất.” Nói xong sư ngồi thẳng thị tịch.

Sau khi làm quen với thiền sư Lâm Tế qua Lâm Tế Ngữ Lục, chúng ta có thể thấy Lâm Tế như một tay phá nát thứ đạo Phật ước lệ với những ý tưởng được sắp xếp trật tự. Ngài không thích con đường loanh quanh của các triết gia, nhưng ngài muốn đi thẳng tới đích, phá hủy mọi chương ngại trên đường dẫn về thực tại. Ngài chẳng những chống lại các triết gia phân biệt trí, mà chống luôn cả những thiền sư đương thời. Phương pháp trao Thiền của Lâm Tế rất mới mẻ và rất sôi động. Tuy nhiên, chính nhờ vậy mà ngài đã đứng vọt vọt giữa thời nhân. Và cũng chính nhờ vậy mà Lâm Tế đã trở thành một trong những bậc thầy Thiền lớn nhất của thế kỷ thứ IX; tông phái của ngài vẫn còn phát triển tại Nhật Bản, Trung Hoa và Việt Nam, dù rằng ở Trung Hoa Thiền bây giờ đang hồi gần như tàn tạ. Ngữ lục của Lâm Tế được nhiều người coi là quyển sách Thiền mạnh bạo nhất mà chúng ta hiện có. Lâm Tế có tới 21 người nối pháp. Những lời dạy của ông được lưu giữ lại trong Lâm Tế Ngữ Lục.

## ***II. Những Cuộc Đối Thoại Thiền Giữa Lâm Tế & Sư Phụ Hoàng Bá:***

Thoạt tiên sư đến hội Hoàng Bá. Ở đây sư oai nghi nghiêm chỉnh đức hạnh chu toàn. Thủ Tọa (Trần Tôn Túc) thấy khen rằng: “Tuy là hậu sanh cùng chúng chẳng giống.” Thủ Tọa bèn hỏi: “Thượng Tọa ở



đây được bao lâu?” Sư thưa: “Ba năm.” Thủ Tọa hỏi: “Từng tham vấn chưa?” Sư thưa: “Chưa từng tham vấn, cũng chẳng biết tham vấn cái gì?” Thủ Tọa bảo: “Sao không đến hỏi Hòa Thượng Đường Đầu, thế nào là đại ý Phật Pháp?” Sư liền đến hỏi, chưa dứt lời. Hoàng Bá liền đánh. Sư trở xuống. Thủ Tọa hỏi: “Hỏi thế nào?” Sư thưa: “Tôi hỏi lời chưa dứt, Hòa Thượng liền đánh, tôi chẳng biết.” Thủ Tọa nói: “Nên đi hỏi nữa.” Sư lại đến hỏi. Hoàng Bá lại đánh. Như thế ba phen hỏi, bị đánh ba lần. Sư đến bạch Thủ Tọa: “Nhờ lòng từ bi của thầy dạy tôi đến thưa hỏi Hòa Thượng, ba phen hỏi bị ba lần đánh, tôi tự buồn chướng duyên che đậy không lãnh hội được thâm chỉ. Nay xin từ giã ra đi. Thủ Tọa lại bảo: “Khi thầy đi nên đến giã từ Hòa Thượng rồi sẽ đi.” Sư lễ bái xong trở về phòng. Thủ Tọa đến thất Hòa Thượng trước, thưa: “Người đến thưa hỏi ấy, thật là đúng pháp, khi người ấy đến từ giã, xin Hòa Thượng phương tiện tiếp y, về sau đục đẽo sẽ thành một gốc đại thọ che mát trong thiên hạ.” Sư đến từ giã. Hoàng Bá bảo: “Chẳng nên đi chỗ nào khác, người đi thẳng đến Cao An chỗ Thiền Sư Đại Ngu, ông ấy sẽ vì người nói tốt.”

Sau khi nghe lời dạy của Hoàng Bá, sư đến chỗ Đại Ngu. Đại Ngu hỏi: “Ở chỗ nào đến?” Sư thưa: “Ở Hoàng Bá đến.” Đại Ngu hỏi: “Hoàng Bá có dạy gì không?” Sư thưa: “Con ba phen hỏi đại ý Phật pháp, ba lần bị đánh. Chẳng biết con có lỗi hay không lỗi?” Đại Ngu nói: “Bà già Hoàng Bá đã vì người chỉ chỗ tội khổ, lại đến trong ấy hỏi có lỗi không lỗi?” Ngay câu nói ấy, sư đại ngộ, thưa: “Xưa nay Phật pháp của Hoàng Bá không nhiều.” Đại Ngu nắm đứng lại, bảo: “Con quỉ đái dưới sàng, vừa nói có lỗi không lỗi, giờ lại nói Phật pháp của Hoàng Bá không nhiều. Người thấy đạo lý gì, nói mau! Nói mau!” Sư liền cho vào hông Đại Ngu ba thoi. Đại Ngu buông ra, nói: “Thầy của người là Hoàng Bá, chẳng can hệ gì việc của ta.” Sư từ tạ Đại Ngu trở về Hoàng Bá.

Hoàng Bá thấy sư về, liền bảo: “Kẻ này đến đến đi đi, biết bao giờ liễu ngộ.” Sư thưa: “Chỉ vì tâm lão bà quá thiết tha, nên nhưn sự đã xong, đứng hầu.” Hoàng Bá hỏi: “Đến đâu về?” Sư thưa: “Hôm trước vâng lời dạy của Hòa Thượng đến tham vấn Đại Ngu trở về.” Hoàng Bá hỏi: “Đại Ngu có lời dạy gì?” Sư liền thuật lại việc trước. Hoàng Bá bảo: “Lão Đại Ngu này đã buông lời, đợi đến đây ta cho ăn đòn.” Sư tiếp: “Nói gì đợi đến, ngay bây giờ cho ăn.” Sư liền bước tới sau lưng Hoàng Bá tát một tát. Hoàng Bá bảo: “Gã phong điền này lại đến

trong ấy nhỏ râu cọp.” Sư liền hét. Hoàng Bá gọi: “Thị giả! Dẫn gã phong điền này lại nhà Thiền.”

Một hôm sư ngồi trước trong Tăng đường, thấy Hoàng Bá đến, liền nhắm mắt lại. Hoàng Bá lấy tích trượng nện xuống sàn. Lâm Tế ngẩng đầu lên, thấy Hoàng Bá đứng đó, Lâm Tế bèn tiếp tục gục đầu xuống ngủ tiếp. Hoàng Bá làm thế sợ, liền trở về phương trượng. Sư theo đến phương trượng lễ tạ. Thủ Tọa đứng hầu ở đó, Hoàng Bá bảo: “Vị Tăng đây tuy là hậu sanh lại biết có việc này.” Thủ Tọa thưa: “Hòa Thượng già dưới gót chơn chẳng dính đất, lại chứng cứ kể hậu sanh.” Hoàng Bá liền vả trên miệng một cái. Thủ Tọa thưa: “Biết là được.”

### ***III. Lâm Tế Hát Đức Sơn Bồng:***

Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, Lâm Tế phân biệt có bốn cách hét, tùy tiện mà dùng, gọi là ‘Tứ Hát’: Tiếng hét thứ nhất như gươm báu vua Kim Cang. Tiếng hét thứ nhì như bốn vó sư tử vàng trụ bộ trên mặt đất. Tiếng hét thứ ba như cần câu quơ bóng cỏ. Tiếng hét thứ tư không có tác dụng của tiếng hét. Lâm Tế được coi như là người đầu tiên chủ trương tiếng hét, nhưng trước đó đã có Mã Tổ là vị cao Tăng đã mở một kỷ nguyên mới cho Thiền sử, đã hét to khi Bách Trượng đến tái vấn Thiền, tiếng hét ấy chất chứa đến nỗi Bách Trượng phải bị điếc tai đến ba ngày. Nhưng chính do Lâm Tế mà tiếng hét được đặc dụng và có hiệu năng nhất, và sau này biến thành một ngón tuyệt kỹ của Lâm Tế Tông. Thật sự, về sau này các đệ tử của ngài quá lạm dụng về tiếng hét đến nỗi ngài phải thốt ra: “Tôi nghe quý ông toàn học hét. Thử hỏi quý ông ví như mái tây có người ra, mái đông có người ra, cả hai người cùng hét. Các ông có phân biệt được tiếng hét nào là khách, còn tiếng hét nào là chủ không? Nếu các ông không phân biệt được, từ đây cấm học tiếng hét của lão Tăng.” Một hôm sư thượng đường thuyết pháp: “Trên đồng thịt đỏ lòm có một vô vị chân nhân thường ra vô theo lối cửa mở trên mặt các người. Thầy nào sơ tâm chưa chứng cứ được thì nhìn đây.” Có một thầy bước ra hỏi: “Vô vị chân nhân ấy là cái gì?” Lâm Tế vụt bước xuống thiền sàng, nắm cứng vị sư hét lớn, ‘Nói đi! Nói đi!’” Vị sư đang lính quỳnh thì Tổ buông ra, trề môi nói: “Vô vị chân nhân, ô chỉ là một cục phân khô.” Nói xong ngài đi thẳng vào phương trượng. Một hôm, Định Thượng Tọa hỏi Lâm Tế: “Thế nào là đại ý của pháp Phật?” Lâm Tế bước xuống tòa, nắm lấy Thượng Tọa, xán cho một bạt tai, rồi xô ra.

Định Thượng Tọa đứng khựng. Ông Tăng đứng bên nhắc: “Định Thượng Tọa, sao không lay Hòa Thượng đi!” Định Thượng Tọa toan lay thì ngay lúc ấy hốt nhiên đại ngộ.

Trong nhà Thiền, tiếng hét thường được dùng bởi các thiền sư để làm giật mình thiền sinh và đưa họ thẳng tới chỗ đại ngộ. Đây là từ vô nghĩa mà các thiền sư thường dùng để giúp đệ tử vượt qua tri thức nhị nguyên và ngã kiến để đi thẳng vào bản tâm. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nguyên lý cơ bản của mọi phương pháp dạy Thiền là cốt đánh thức ở nội tâm người cầu đạo một năng khiếu nào đó để tự chính họ trực giác lấy chân lý Thiền. Vì thế, các thiền sư thường dùng lối "tác động thẳng" và không phí thì giờ giảng giải dài dòng. Các cuộc đối thoại giữa thầy trò thường rất cô đọng và không tuân theo khuôn phép lý luận nào cả. Các thiền sư thường dùng những phương pháp không nhằm giải thích, mà cốt chỉ thẳng con đường trực ngộ Thiền. Theo Thiền, chúng ta hoàn toàn sống ngay trong chân lý, sống bằng chân lý; khi sống với Thiền chúng ta không thể nào tách rời với chân lý được. Theo truyền thống, tiếng hét được Mã Tổ Đạo Nhất dùng trước tiên. Tiếng hét xảy ra khi Mã Tổ “ngộ” thiền. Tiếng hét chủ yếu chỉ liên hệ với tông Lâm Tế, một tông phái nổi tiếng về phương pháp trực diện và đốn ngộ, gồm những cú đập bằng tích trượng. Người ta tin rằng một thiền sư đã chứng ngộ có thể nhận biết học trò của mình có đến gần với “ngộ” và việc vén lên bức màn vô minh có thể quét đi một cách nhanh chóng bằng phương cách khéo léo này. Còn về Đức Sơn, vị Thiền sư này nổi tiếng về lối vung gậy của mình. Khi Đức Sơn đã trở thành một bậc thầy, ngài thường nói với kẻ hỏi đạo: “Dù nói được hay nói không được, nhà ngươi cũng lãnh ba chục hèo.” Đây là một trong những công án thuộc loại giải minh chân lý Thiền bằng những lập trường phủ nhận, hư hóa hay phế bỏ. Với loại công án này, chúng ta thường cáo buộc các Thiền sư là phủ nhận. Nhưng kỳ thật họ chẳng phủ nhận gì cả, những gì họ đã làm chỉ nhằm để vạch rõ ra các ảo tưởng của chúng ta cho vô hữu là hữu, hữu là vô hữu, vân vân. Ý tưởng của Đức Sơn cốt giữ cho đầu óc chúng ta thoát ngoài những ràng buộc nhị nguyên và triết lý hư tưởng. Lúc đó nếu có một vị Tăng bước đến, nắm cây gậy trong tay Đức Sơn và ném xuống đất. Đó có phải là câu trả lời chẳng? Đó có phải là thủ đoạn đáp lại lời hăm dọa "ba chục hèo" của Đức Sơn chẳng? Đó có phải là con đường thoát ngoài bốn mệnh đề của "tứ cú", siêu lên nếp tư tưởng luận lý chẳng? Tóm lại,

con đường tự do giải thoát là như vậy chăng? Trong Thiền không có cái gì là khuôn phép hết, mỗi người tùy tiện giải quyết nỗi khó khăn riêng theo mỗi cách khác nhau. Đó là chỗ bắt nguồn độc đáo của Thiền, đầy sinh khí và sáng tạo. Đây cũng là loại công án "mặc nhiên phủ nhận", nghĩa là, loại công án giải minh chân lý Thiền bằng lối phát biểu hư hóa hoặc phế bỏ.

#### ***IV. Thiền Lý & Thiền Tập Trong Pháp Ngữ Tông Lâm Tế:***

Lâm Tế là một trong những trường phái Thiền nổi tiếng của Trung Quốc được Thiền sư Lâm Tế sáng lập. Lâm Tế là đại đệ tử của Hoàng Bá. Vào thời kỳ mà Phật giáo bị ngược đãi ở Trung Quốc khoảng từ năm 842 đến năm 845 thì thiền sư Lâm Tế sáng lập ra phái thiền Lâm Tế, mang tên ông. Trong những thế kỷ kế tiếp, tông Lâm Tế chẳng những nổi bậc về Thiền, mà còn là một tông phái thiết yếu cho Phật giáo Trung Hoa thời bấy giờ. Tông Lâm Tế mang đến cho Thiền tông một yếu tố mới: công án. Phái Thiền Lâm Tế nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự "Đốn Ngộ" và dùng những phương tiện bất bình thường như một tiếng hét, một cái tát, hay đánh mạnh vào thiền sinh cốt làm cho họ giật mình tỉnh thức mà nhận ra chân tánh của mình. Phái Lâm Tế tu tập theo các công án có hệ thống đã được các bậc thầy sư tập, và xem nhẹ việc đọc tụng kinh điển cũng như thờ phượng tượng Phật, tìm về Phật Tánh trực tiếp bằng những công án và tu tập sống thực. Phái Lâm Tế được truyền sang Việt Nam ngay sau thời tổ Lâm Tế Nghĩa Huyền. Ngày nay, tông Lâm Tế vẫn còn là một trong những tông phái mạnh nhất của Phật giáo Việt Nam.

Lâm Tế là môn đệ của Hoàng Bá. Ông là một trong những thiền sư Trung Hoa nổi tiếng vào đời nhà Đường. Không ai biết ông sanh vào năm nào. Một tông phái Thiền đặc biệt đã được đặt dưới tên ông. Ông nổi tiếng vì các phương pháp mạnh bạo và lối nói chuyện sống động với môn sinh. Ngài không tán thành lối nói pháp quanh co, sở trường của các pháp sư thiếu nhiệt huyết. Có lẽ do sự thừa hưởng phép Thiền trực chỉ ấy từ sư phụ Hoàng Bá, trước kia đánh sư ba lần khi ba lần sư đến tham vấn về yếu chỉ của Phật pháp. Lâm Tế được coi như là người đầu tiên chủ trương tiếng hét, nhưng trước đó đã có Mã Tổ là vị cao Tăng đã mở một kỷ nguyên mới cho Thiền sử, đã hét to khi Bách Trượng đến tái vấn Thiền, tiếng hét ấy chát chúa đến nỗi Bách Trượng phải bị điếc tai đến ba ngày. Nhưng chính do Lâm Tế mà tiếng

hét được đặc dụng và có hiệu năng nhất, và sau này biến thành một ngón tuyệt kỹ của Lâm Tế Tông. Thật sự, về sau này các đệ tử của ngài quá lạm dụng về tiếng hét đến nỗi ngài phải thốt ra: “Tôi nghe quý ông toàn học hét. Thử hỏi quý ông ví như mái tây có người ra, mái đông có người ra, cả hai người cùng hét. Các ông có phân biệt được tiếng hét nào là khách, còn tiếng hét nào là chủ không? Nếu các ông không phân biệt được, từ đây cấm học tiếng hét của lão Tăng.” Vào năm 867 khi sắp mất, Lâm Tế ngồi ngay thẳng, nói: “Sau khi ta tịch chẳng được diệt mất Chánh Pháp Nhân Tạng của ta.” Tam Thánh thưa: “Đâu dám diệt mất Chánh Pháp Nhân Tạng của Hòa Thượng.” Lâm Tế bảo: “Về sau có người hỏi, người đáp thế nào?” Tam Thánh liền hét! Sư bảo: “Ai biết Chánh Pháp Nhân Tạng của ta đến bên con lừa mù diệt mất.” Nói xong sư ngồi thẳng thị tịch.

Hành giả sẽ tìm thấy những lời dạy thâm thúy qua những cuộc Đối Thoại Thiền giữa Lâm Tế và Hoàng Bá. Thoạt tiên sư đến hội Hoàng Bá. Ở đây sư oai nghi nghiêm chỉnh đức hạnh chu toàn. Thủ Tọa (Trần Tôn Túc) thấy khen rằng: “Tuy là hậu sanh cùng chúng chẳng giống.” Thủ Tọa bèn hỏi: “Thượng Tọa ở đây được bao lâu?” Sư thưa: “Ba năm.” Thủ Tọa hỏi: “Từng tham vấn chưa?” Sư thưa: “Chưa từng tham vấn, cũng chẳng biết tham vấn cái gì?” Thủ Tọa bảo: “Sao không đến hỏi Hòa Thượng Đường Đầu, thế nào là đại ý Phật Pháp?” Sư liền đến hỏi, chưa dứt lời. Hoàng Bá liền đánh. Sư trở xuống. Thủ Tọa hỏi: “Hỏi thế nào?” Sư thưa: “Tôi hỏi lời chưa dứt, Hòa Thượng liền đánh, tôi chẳng biết.” Thủ Tọa nói: “Nên đi hỏi nữa.” Sư lại đến hỏi. Hoàng Bá lại đánh. Như thế ba phen hỏi, bị đánh ba lần. Sư đến bạch Thủ Tọa: “Nhờ lòng từ bi của thầy dạy tôi đến thưa hỏi Hòa Thượng, ba phen hỏi bị ba lần đánh, tôi tự buồn chướng duyên che đậy không lãnh hội được thâm chỉ. Nay xin từ giã ra đi. Thủ Tọa lại bảo: “Khi thầy đi nên đến giã từ Hòa Thượng rồi sẽ đi.” Sư lễ bái xong trở về phòng. Thủ Tọa đến thất Hòa Thượng trước, thưa: “Người đến thưa hỏi ấy, thật là đúng pháp, khi người ấy đến từ giã, xin Hòa Thượng phương tiện tiếp y, về sau đực đẽo sẽ thành một gốc đại thọ che mát trong thiên hạ.” Sư đến từ giã. Hoàng Bá bảo: “Chẳng nên đi chỗ nào khác, người đi thẳng đến Cao An chỗ Thiền Sư Đại Ngu, ông ấy sẽ vì người nói tốt.” Sau khi nghe lời dạy của Hoàng Bá, sư đến chỗ Đại Ngu. Đại Ngu hỏi: “Ở chỗ nào đến?” Sư thưa: “Ở Hoàng Bá đến.” Đại Ngu hỏi: “Hoàng Bá có dạy gì không?” Sư thưa: “Con ba phen hỏi đại ý Phật

pháp, ba lần bị đánh. Chẳng biết con có lỗi hay không lỗi?” Đại Ngu nói: “Bà già Hoàng Bá đã vì người chỉ chỗ tốt khổ, lại đến trong ấy hỏi có lỗi không lỗi?” Ngay câu nói ấy, sư đại ngộ, thưa: “Xưa nay Phật pháp của Hoàng Bá không nhiều.” Đại Ngu nắm đứng lại, bảo: “Con quỳ dưới sàng, vừa nói có lỗi không lỗi, giờ lại nói Phật pháp của Hoàng Bá không nhiều. Người thấy đạo lý gì, nói mau! Nói mau!” Sư liền cho vào hông Đại Ngu ba thoi. Đại Ngu buông ra, nói: “Thầy của người là Hoàng Bá, chẳng can hệ gì việc của ta.” Sư từ tạ Đại Ngu trở về Hoàng Bá. Hoàng Bá thấy sư về, liền bảo: “Kẻ này đến đến đi đi, biết bao giờ liễu ngộ.” Sư thưa: “Chỉ vì tâm lão bà quá thiết tha, nên nhưn sự đã xong, đứng hầu.” Hoàng Bá hỏi: “Đến đâu về?” Sư thưa: “Hôm trước vâng lời dạy của Hòa Thượng đến tham vấn Đại Ngu trở về.” Hoàng Bá hỏi: “Đại Ngu có lời dạy gì?” Sư liền thuật lại việc trước. Hoàng Bá bảo: “Lão Đại Ngu này đã buông lời, đợi đến đây ta cho ăn đòn.” Sư tiếp: “Nói gì đợi đến, ngay bây giờ cho ăn.” Sư liền bước tới sau lưng Hoàng Bá tát một tát. Hoàng Bá bảo: “Gã phong điên này lại đến trong ấy nhổ râu cọp.” Sư liền hét. Hoàng Bá gọi: “Thị giả! Dẫn gã phong điên này lại nhà Thiền.” Một hôm sư ngồi trước trong Tăng đường, thấy Hoàng Bá đến, liền nhắm mắt lại. Hoàng Bá lấy tích trượng nện xuống sàn. Lâm Tế ngẩng đầu lên, thấy Hoàng Bá đứng đó, Lâm Tế bèn tiếp tục gục đầu xuống ngủ tiếp. Hoàng Bá làm thế sợ, liền trở về phương trượng. Sư theo đến phương trượng lễ tạ. Thủ Tọa đứng hầu ở đó, Hoàng Bá bảo: “Vị Tăng đây tuy là hậu sanh lại biết có việc này.” Thủ Tọa thưa: “Hòa Thượng già dưới gót chơn chẳng dính đất, lại chứng cứ kẻ hậu sanh.” Hoàng Bá liền vả trên miệng một cái. Thủ Tọa thưa: “Biết là được.”

Tiếng hét Nổi Tiếng của Lâm Tế vẫn còn là một trong những huyền cơ mà mãi cho đến nay vẫn chưa được lý giải trọn vẹn. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, Lâm Tế phân biệt có bốn cách hét, tùy tiện mà dùng, gọi là “Tứ Hát.” Thứ nhất là Tiếng hét thứ nhất như gươm báu vua Kim Cang. Thứ nhì là Tiếng hét thứ nhì như bốn vó sư tử vàng trụ bộ trên mặt đất. Thứ ba là Tiếng hét thứ ba như cần câu quơ bóng cỏ. Thứ tư là Tiếng hét thứ tư không có tác dụng của tiếng hét. Tuy nhiên, Lâm Tế khuyên đệ tử không nên bắt chước tiếng hét. Lâm Tế được coi như là người đầu tiên chủ trương tiếng hét, nhưng trước đó đã có Mã Tổ là vị cao Tăng đã mở một kỷ nguyên mới cho Thiền sử, đã hét to khi Bách Trượng đến tái vấn Thiền, tiếng hét

ấy chất chứa đến nỗi Bách Trượng phải bị điếc tai đến ba ngày. Nhưng chính do Lâm Tế mà tiếng hét được đặc dụng và có hiệu năng nhất, và sau này biến thành một ngôn tuyệt kỹ của Lâm Tế Tông. Thật sự, về sau này các đệ tử của ngài quá lạm dụng về tiếng hét đến nỗi ngài phải thốt ra: “Tôi nghe quý ông toàn học hét. Thử hỏi quý ông ví như mái tây có người ra, mái đông có người ra, cả hai người cùng hét. Các ông có phân biệt được tiếng hét nào là khách, còn tiếng hét nào là chủ không? Nếu các ông không phân biệt được, từ đây cấm học tiếng hét của lão Tăng.” Một hôm sư thượng đường thuyết pháp: “Trên đồng thị đồ lòm có một vô vị chân nhân thường ra vô theo lối cửa mở trên mặt các người. Thầy nào sơ tâm chưa chứng cứ được thì nhìn đây.” Có một thầy bước ra hỏi: “Vô vị chân nhân ấy là cái gì?” Lâm Tế vụt bước xuống thiền sàng, nắm cứng vị sư hét lớn, ‘Nói đi! Nói đi!’” Vị sư đang lính quýnh thì Tổ buông ra, trề môi nói: “Vô vị chân nhân, ô chỉ là một cục phân khô.” Nói xong ngài đi thẳng vào phương trượng. Một hôm, Định Thượng Tọa hỏi Lâm Tế: “Thế nào là đại ý của pháp Phật?” Lâm Tế bước xuống tòa, nắm lấy Thượng Tọa, xán cho một bạt tai, rồi xô ra. Định Thượng Tọa đứng khựng. Ông Tăng đứng bên nhắc: “Định Thượng Tọa, sao không lay Hòa Thượng đi!” Định Thượng Tọa toan lay thì ngay lúc ấy hốt nhiên đại ngộ.

## *Zen Theories & Practices In the Lin-Chi School*

### *I. An Overview of Zen Master Lin-Chi & the Lin-Chi School:*

Lin Chi is one of the most famous Chinese Ch’an founded by Ch’an Master Lin-Chi I-Hsuan, a disciple of Huang-Po. At the time of the great persecution of Buddhists in China from 842 to 845, Lin-Chi founded the school named after him, the Lin-Chi school of Ch’an. During the next centuries, this was to be not only the most influential school of Ch’an, but also the most vital school of Buddhism in China. Lin-Chi brought the new element to Zen: the koan. The Lin-Chi School stresses the importance of “Sudden Enlightenment” and advocates unusual means or abrupt methods of achieving it, such as shouts, slaps, or hitting them in order to shock them into awareness of their true nature. The Lin-Chi uses collections of koans systematically

in its temples and downplays the reading of sutras and veneration of Buddha images in favor of seeking the Buddha Nature directly through the use of koans and practical living. Lin-Chi was brought to Vietnam right after the first generation of Lin-Chi I-Hsuan Patriarch, and today Lin-Chi is still one of the most influential traditions of Vietnamese Buddhism.

The Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XII: Lin-chi came from the city of Nanhua in ancient Caozhou, now the city of Dongming in Shandong Province. Zen master Lin-Chi-I-Hsuan was the founder of the Lin-Chi school and dharma successor of Huang-Po. Lin-Chi was a disciple of Huang-Po. He was one of the famed Chinese Zen masters during the T'ang dynasty. His year of birth is unknown. In China a special Zen sect was named after him "Lin-Chi" of which doctrine was based on his teachings. In China a special Zen sect was named after him "Lin-Chi" of which doctrine was based on his teachings. He was famous for his vivid speech and forceful pedagogical methods, as well as direct treatment of his disciples. He never liked those roundabout dealings which generally characterized the methods of a lukewarm master. He must have got this directness from his own master Huang-Po, by whom he was struck three times for asking the fundamental principle of Buddhism. Lin-Chi is regarded as the author of "Kwats!" even though Ma-Tsu was an epoch-maker in the history of Zen, uttered "Kwats!" to his disciple, Pai-Chang, when the latter came up to the master for a second time to be instructed in Zen. This "Kwats!" is said to have deafened Pai-Chang's ear for three days. But it was principally due to Lin-Chi that this particular cry was most effectively and systematically made use of and later came to be one of the special features of the Lin-Chi school in distinction to the other schools. In fact, the cry came to be so abused by his followers that he had to make the following remark: "You are so given up to learning my cry, but I want to ask you this: 'Suppose one man comes out from the eastern hall and another from the western hall, and suppose both give out the cry simultaneously; and yet I say to you that subject and predicate are clearly discernible in this. But how will you discern them?' If you are unable to discern them, you are forbidden hereafter to imitate my cry." In 867 A.D. when Lin-Chi was about to die he sat upright and said: "After I'm gone, my Treasury of the True Dharma



Eye cannot be destroyed.” Lin-Chi’s disciple, San-Sheng, said: “How could we dare destroy the Master’s Treasury of the True Dharma Eye?” Lin-Chi said: “In the future if someone ask about my teaching, what will you say to them?” San-Sheng shouted! Lin-Chi said: “Who would have thought that my Treasury of the true Dharma Eye would be destroyed by this blind ass!” Upon saying these words Lin-Chi passed away, sitting upright.

After being acquainted with Zen master Lin-chi through Lin-chi's Sayings, we can see Lin-chi as a great smasher of the conventional Buddhism whose ideas are arranged in an ordinary order. He did not like the round-about way in which Buddhist experience was treated by philosophers, but he wanted to reach the goal directly. He destroyed every obstacle that was found in his approach to Reality. He was not only against those intellectualist philosophers but against the Zen masters of his day. Lin-chi's method of handling Zen was quite refreshing and vivifying. However, because of these, he stood so majestically among his contemporaries. And also because of these, Lin-chi became one of the greatest Zen master of the ninth century, and it is his school which is still flourishing in Japan, China, and Vietnam, though in China Zen itself is somewhat on the wane. Lin-chi's Sayings are regarded by many as the strongest treatise we have. Lin-chi had 21 dharma successors.

## ***II. Zen Conversations Between Lin-Chi & His Master Huang Bo:***

From the beginning of his residence at Huang-Bo, Lin-Chi’s performance of his duties was exemplary. At that time, Mu-Chou T’ao-Ming served as head monk. Mu-Chou asked Lin-Chi: “How long have you been practicing here?” Lin-Chi said: “Three years.” Mu-Chou said: “Have you gone for an interview with the master or not?” Lin-Chi said: “I haven’t done so. I don’t know what to ask him.” Mu-Chou said: “Why not ask him, ‘What is the essential meaning of Buddhism?’” So Lin-Chi went to see Huang-Bo, but before he could finish his question Huang-Bo struck him. Lin-Chi went out, and Mu-Chou asked him: “What happened when you asked him?” Lin-Chi said: “Before I could get the words out he hit me. I don’t understand.” Mu-Chou said: “Go ask him again.” So Lin-Chi asked Huang-Bo again, and Huang-Bo once again hit him. Lin-Chi asked a third time, and Huang-Bo hit him again. Lin-

Chi revealed this to Mu-Chou, saying: "Before you urge me to ask about the Dharma, but all I got was a beating. Because of evil karmic hindrances. I'm not able to comprehend the essential mystery. So, today I'm going to leave here." Mu-Chou said: "If you're going to leave, you must say good-bye to the master." Lin-Chi bowed and went off. Mu-Chou then went to Huang-Bo and said: "That monk who asked you the questions, although he's young he's very extraordinary. If he come to say good-bye to you, please give him appropriate instruction. Later he'll become a great tree under which everyone on earth will find refreshing shade." The next day when Lin-Chi came to say good-bye to Huang-Bo, Huang-Bo said: "You don't need to go somewhere else. Just go over to the Kao' Monastery and practice with T'a-Wu. He'll explain to you."

After receiving the instructions from Huang Bo, Lin-Chi went to T'a-Wu. When he reached T'a-Wu, T'a-Wu said: "Where have you come from?" Lin-Chi said: "From Huang-Bo." T'a-Wu said: "What did Huang-Bo say?" Lin-Chi said: "Three times I asked him about the essential doctrine and three times I got hit. I don't know if I made some error or not." T'a-Wu said: "Huang-Bo has old grandmotherly affection and endures all the difficulty for your sake and here you are asking whether you've made some error or not!" Upon hearing these words Lin-Chi was awakened. Lin-Chi then said: "Actually, Huang-Bo's Dharma is not so great." T'a-Wu grabbed him and said: "Why you little bed-wetter! You just came and said: you don't understand. But now you say there's not so much to Huang-Bo's teaching. What do you see? Speak! Speak!" Lin-Chi then hit T'a-Wu on his side three times. T'a-Wu let go of him, saying: "Your teacher is Huang-Bo. I've got nothing to do with it." Lin-Chi then left T'a-Wu and returned to Huang-Bo.

Huang-Bo saw him and said: "This fellow who's coming and going. How can he ever stop?" Lin-Chi said: "Only through grandmotherly concern." Lin-Chi then bowed and stood in front of Huang-Bo. Huang-Bo said: "Who has gone and returned?" Lin-Chi said: "Yesterday I received the master's compassionate instruction. Today I went and practiced at T'a-Wu's." Huang-Bo said: "What did T'a-Wu say?" Lin-Chi then recounted his meeting with T'a-Wu. Huang-Bo said: "That old fellow T'a-Wu talks too much! Next time I see him I'll give him a painful whip!" Lin-Chi said: "Why wait until later, here's a swat right

now!" Lin-Chi then hit Huang-Bo. Huang-Bo yelled: "This crazy fellow has come here and grabbed the tiger's whiskers!" Lin-Chi shouted. Huang-Bo then yelled to his attendant: "Take this crazy man to the practice hall!"

One day, Lin-Chi was sleeping in the monk's hall. Huang-Bo came in and, seeing Lin-Chi lying there, struck the floor with his staff. Lin-Chi woke up and lifted his head. Seeing Huang-Bo standing there, he then put his head down and went back to sleep. Huang-Bo struck the floor again and walked to the upper section of the hall. Huang-Bo saw the head monk, who was sitting in meditation. Huang-Bo said: "There's someone down below who is sitting in meditation. What do you imagine you're doing?" The head monk said: "What's going on with this fellow?"

### ***III. The Katsu of Lin-Chi and the Staff of Te-Shan:***

According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays in Zen Buddhism*, Book I, Lin-Chi distinguishes four kinds of "cry": The first cry is like the sacred sword of Vajraraja. The second cry is like the golden-haired lion squatting on the ground. The third cry is like the sounding rod or the grass used as a decoy. The fourth cry is the one that does not at all function as a "cry." Lin-Chi is regarded as the author of "Kwats!" even though Ma-Tsu was an epoch-maker in the history of Zen, uttered "Kwats!" to his disciple, Pai-Chang, when the latter came up to the master for a second time to be instructed in Zen. This "Kwats!" is said to have deafened Pai-Chang's ear for three days. But it was principally due to Lin-Chi that this particular cry was most effectively and systematically made use of and later came to be one of the special features of the Lin-Chi school in distinction to the other schools. In fact, the cry came to be so abused by his followers that he had to make the following remark: "You are so given up to learning my cry, but I want to ask you this: 'Suppose one man comes out from the eastern hall and another from the western hall, and suppose both give out the cry simultaneously; and yet I say to you that subject and predicate are clearly discernible in this. But how will you discern them?' If you are unable to discern them, you are forbidden hereafter to imitate my cry." One day, Lin-Chi entered the hall to preach, saying: "Over a mass of reddish flesh there sits a true man who has no title; he

is all the time coming in and out from your sense-organs. If you have not yet testified to the fact, look, look!" A monk came forward and asked: "Who is this true man of no title?" Lin-Chi came right down from his straw chair and taking hold of the monk exclaimed: "Speak! Speak!" The monk remained irresolute, not knowing what to say, whereupon the master, letting him go, remarked, "What worthless stuff is this true man of no title!" Lin-Chi then went straight back to his room. One day, Venerable Ting asked Lin-Chi: "What is the ultimate principle of Buddhism?" He came right down from his seat, took hold of the monk, slapped him with his hand, and pushed him away. Venerable Ting stood stupified. A bystander monk suggested: "Why don't you make a bow?" Obeying the order, Venerable Ting was about to bow, when he abruptly awoke to the truth of Zen.

In Zen, a shout which is often used by Zen masters to shock their students into direct experience of reality (Kensho or Satori). This word has no exact meaning and usually used by masters to help students overcome dualism and ego-centric thoughts so that they can go straight to their inner self. Zen practitioners should always remember that the basic principle of various methods of instruction used by Zen masters is to awaken a certain sense in the disciple's own consciousness, by means of which he intuitively grasps the truth of Zen. Therefore, the masters always use "direct action" and waste no time with lengthy discourse on the subject. Their dialogues are always condensed and apparently not controlled by rules of logic. They always use methods that do not aim to explain but point the way where Zen is to be intuited. According to Zen we are living right in truth, by the truth, from which we cannot be separated. According to the tradition, it was first used by Ma-Tsu Tao-I (Baso Doitsu—jap). This happened at the illumination of Ma-Tsu himself. It is mainly associated with Rinzai, a tradition that is famous for its abrupt and confrontational methods, which also include blows with sticks. It is believed that an awakened master is able to perceive that a student is close to "kensho" and that the veils of ignorance can be wiped away quickly with the skillful use of such techniques. As for Te-shan, this Zen master is noted for his swinging a staff. When Te-Shan himself became a master, he used to say to an inquirer: "Whether you say 'yes,' you get thirty blows; whether you say 'no,' you get thirty blows just the same." This is one

of the koans that illustrates Zen-truth through a negating approach with nullifying or abrogating expressions. With this type of koan, we usually accuse the Zen masters of being negatory. But in fact, they did not negate anything. What they have done is to point out our delusions in thinking of the non-existent as existent, and the existent as non-existent, and so on. Te-shan's idea is to get our heads free from dualistic tangles and philosophic subtleties. At that moment, if a monk came out of the assembly, took the staff away from Te-shan's hand, and threw it down on the floor. Is this the answer? Is this the way to respond to Te-shan's threat "thirty blows"? Is this the way to transcend the four propositions, the logical conditions of thinking? In short, is this the way to be free? Nothing is stereotyped in Zen, and somebody else may solve the difficulty in quite a different manner. This is where Zen is original, lively and creative. This is also an "implicit-negative" koan, a kind of koan that illustrates Zen-Truth through "nullifying" or abrogating expression.

#### ***IV. Zen Theories & Practices in the Dharma Teachings of the Lin-Chi School:***

Lin Chi is one of the most famous Chinese Ch'an founded by Ch'an Master Lin-Chi I-Hsuan, a disciple of Huang-Po. At the time of the great persecution of Buddhists in China from 842 to 845, Lin-Chi founded the school named after him, the Lin-Chi school of Ch'an. During the next centuries, this was to be not only the most influential school of Ch'an, but also the most vital school of Buddhism in China. Lin-Chi brought the new element to Zen: the koan. The Lin-Chi School stresses the importance of "Sudden Enlightenment" and advocates unusual means or abrupt methods of achieving it, such as shouts, slaps, or hitting them in order to shock them into awareness of their true nature. The Lin-Chi uses collections of koans systematically in its temples and downplays the reading of sutras and veneration of Buddha images in favor of seeking the Buddha Nature directly through the use of koans and practical living. Lin-Chi was brought to Vietnam right after the first generation of Lin-Chi I-Hsuan Patriarch, and today Lin-Chi is still one of the most influential traditions of Vietnamese Buddhism.

Lin-Chi was a disciple of Huang-Po. He was one of the famed Chinese Zen masters during the T'ang dynasty. His year of birth is unknown. In China a special Zen sect was named after him "Lin-Chi" of which doctrine was based on his teachings. He was famous for his vivid speech and forceful pedagogical methods, as well as direct treatment of his disciples. He never liked those roundabout dealings which generally characterized the methods of a lukewarm master. He must have got this directness from his own master Huang-Po, by whom he was struck three times for asking the fundamental principle of Buddhism. Lin-Chi is regarded as the author of "Kwats!" even though Ma-Tsu was an epoch-maker in the history of Zen, uttered "Kwats!" to his disciple, Pai-Chang, when the latter came up to the master for a second time to be instructed in Zen. This "Kwats!" is said to have deafened Pai-Chang's ear for three days. But it was principally due to Lin-Chi that this particular cry was most effectively and systematically made use of and later came to be one of the special features of the Lin-Chi school in distinction to the other schools. In fact, the cry came to be so abused by his followers that he had to make the following remark: "You are so given up to learning my cry, but I want to ask you this: 'Suppose one man comes out from the eastern hall and another from the western hall, and suppose both give out the cry simultaneously; and yet I say to you that subject and predicate are clearly discernible in this. But how will you discern them?' If you are unable to discern them, you are forbidden hereafter to imitate my cry." In 867 A.D. when Lin-Chi was about to die he sat upright and said: "After I'm gone, my Treasury of the True Dharma Eye cannot be destroyed." Lin-Chi's disciple, San-Sheng, said: "How could we dare destroy the Master's Treasury of the True Dharma Eye?" Lin-Chi said: "In the future if someone ask about my teaching, what will you say to them?" San-Sheng shouted! Lin-Chi said: "Who would have thought that my Treasury of the true Dharma Eye would be destroyed by this blind ass!" Upon saying these words Lin-Chi passed away, sitting upright.

Practitioners will find profound teachings through Zen Conversations between Lin-Chi and Huang Bo. From the beginning of his residence at Huang-Bo, Lin-Chi's performance of his duties was exemplary. At that time, Mu-Chou T'ao-Ming served as head monk. Mu-Chou asked Lin-Chi: "How long have you been practicing here?" Lin-Chi said: "Three

years.” Mu-Chou said: “Have you gone for an interview with the master or not?” Lin-Chi said: “I haven’t done so. I don’t know what to ask him.” Mu-Chou said: “Why not ask him, ‘What is the essential meaning of Buddhism?’” So Lin-Chi went to see Huang-Bo, but before he could finish his question Huang-Bo struck him. Lin-Chi went out, and Mu-Chou asked him: “What happened when you asked him?” Lin-Chi said: “Before I could get the words out he hit me. I don’t understand.” Mu-Chou said: “Go ask him again.” So Lin-Chi asked Huang-Bo again, and Huang-Bo once again hit him. Lin-Chi asked a third time, and Huang-Bo hit him again. Lin-Chi revealed this to Mu-Chou, saying: “Before you urgeme to ask about the Dharma, but all I got was a beating. Because of evil karmic hindrances. I’m not able to comprehend the essential mystery. So, today I’m going to leave here.” Mu-Chou said: “If you’re going to leave, you must say good-bye to the master.” Lin-Chi bowed and went off. Mu-Chou then went to Huang-Bo and said: “That monk who asked you the questions, although he’s young he’s very extraordinary. If he come to say good-bye to you, please give him appropriate instruction. Later he’ll become a great tree under which everyone on earth will find refreshing shade.” The next day when Lin-Chi came to say good-bye to Huang-Bo, Huang-Bo said: “You don’t need to go somewhere else. Just go over to the Kao’ Monastery and practice with T’a-Wu. He’ll explain to you.” After receiving the instructions from Huang Bo, Lin-Chi went to T’a-Wu. When he reached T’a-Wu, T’a-Wu said: “Where have you come from?” Lin-Chi said: “From Huang-Bo.” T’a-Wu said: “What did Huang-Bo say?” Lin-Chi said: “Three times I asked him about the essential doctrine and three times I got hit. I don’t know if I made some error or not.” T’a-Wu said: “Huang-Bo has old grandmotherly affection and endures all the difficulty for your sake and here you are asking whether you’ve made some error or not!” Upon hearing these words Lin-Chi was awakened. Lin-Chi then said: “Actually, Huang-Bo’s Dharma is not so great.” T’a-Wu grabbed him and said: “Why you little bed-wetter! You just came and said: you don’t understand. But now you say there’s not so much to Huang-Bo’s teaching. What do you see? Speak! Speak!” Lin-Chi then hit T’a-Wu on his side three times. T’a-Wu let go of him, saying: “Your teacher is Huang-Bo. I’ve got nothing to do with it.” Lin-Chi then left T’a-Wu and returned to Huang-Bo.

Huang-Bo saw him and said: "This fellow who's coming and going. How can he ever stop?" Lin-Chi said: "Only through grandmotherly concern." Lin-Chi then bowed and stood in front of Huang-Bo. Huang-Bo said: "Who has gone and returned?" Lin-Chi said: "Yesterday I received the master's compassionate instruction. Today I went and practiced at T'a-Wu's." Huang-Bo said: "What did T'a-Wu say?" Lin-Chi then recounted his meeting with T'a-Wu. Huang-Bo said: "That old fellow T'a-Wu talks too much! Next time I see him I'll give him a painful whip!" Lin-Chi said: "Why wait until later, here's a swat right now!" Lin-Chi then hit Huang-Bo. Huang-Bo yelled: "This crazy fellow has come here and grabbed the tiger's whiskers!" Lin-Chi shouted. Huang-Bo then yelled to his attendant: "Take this crazy man to the practice hall!" One day, Lin-Chi was sleeping in the monk's hall. Huang-Bo came in and, seeing Lin-Chi lying there, struck the floor with his staff. Lin-Chi woke up and lifted his head. Seeing Huang-Bo standing there, he then put his head down and went back to sleep. Huang-Bo struck the floor again and walked to the upper section of the hall. Huang-Bo saw the head monk, who was sitting in meditation. Huang-Bo said: "There's someone down below who is sitting in meditation. What do you imagine you're doing?" The head monk said: "What's going on with this fellow?"

Lin-Chi's Famous Cry remains one of the great mysteries which is still incomprehensible to this day. According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays in Zen Buddhism*, Book I, Lin-Chi distinguishes four kinds of "cry." The first cry is like the sacred sword of Vajraraja. The second cry is like the golden-haired lion squatting on the ground. The third cry is like the sounding rod or the grass used as a decoy. The fourth cry is the one that does not at all function as a "cry." However, Lin-Chi advised his disciples not to imitate his cry. Lin-Chi is regarded as the author of "Kwats!" even though Ma-Tsu was an epoch-maker in the history of Zen, uttered "Kwats!" to his disciple, Pai-Chang, when the latter came up to the master for a second time to be instructed in Zen. This "Kwats!" is said to have deafened Pai-Chang's ear for three days. But it was principally due to Lin-Chi that this particular cry was most effectively and systematically made use of and later came to be one of the special features of the Lin-Chi school in distinction to the other schools. In fact, the cry came to be so abused by his followers



that he had to make the following remark: "You are so given up to learning my cry, but I want to ask you this: 'Suppose one man comes out from the eastern hall and another from the western hall, and suppose both give out the cry simultaneously; and yet I say to you that subject and predicate are clearly discernible in this. But how will you discern them?' If you are unable to discern them, you are forbidden hereafter to imitate my cry." One day, Lin-Chi entered the hall to preach, saying: "Over a mass of reddish flesh there sits a true man who has no title; he is all the time coming in and out from your sense-organs. If you have not yet testified to the fact, look, look!" A monk came forward and asked: "Who is this true man of no title?" Lin-Chi came right down from his straw chair and taking hold of the monk exclaimed: "Speak! Speak!" The monk remained irresolute, not knowing what to say, whereupon the master, letting him go, remarked, "What worthless stuff is this true man of no title!" Lin-Chi then went straight back to his room. One day, Venerable Ting asked Lin-Chi: "What is the ultimate principle of Buddhism?" He came right down from his seat, took hold of the monk, slapped him with his hand, and pushed him away. Venerable Ting stood stupified. A bystander monk suggested: "Why don't you make a bow?" Obeying the order, Venerable Ting was about to bow, when he abruptly awoke to the truth of Zen.



***Phụ Lục Z***  
***Appendix Z***

***Thiền Lý & Thiền Tập***  
***Trong Tông Tào Động***

***I. Tổng Quan Về Tông Tào Động:***

Truyền thống Thiền tông Trung Hoa được ngài Động Sơn Lương Giới cùng đệ tử của ngài là Tào Sơn Bản Tịch sáng lập. Tên của tông phái lấy từ hai chữ đầu của hai vị Thiền sư này. Có nhiều thuyết nói về nguồn gốc của phái Tào Động. Một thuyết cho rằng nó xuất phát từ chữ đầu trong tên của hai Thiền sư Trung Quốc là Tào Sơn Bản Tịch và Động Sơn Lương Giới. Một thuyết khác cho rằng đây là trường phái Thiền được Lục Tổ Huệ Năng khai sáng tại Tào Khê. Ở Việt Nam thì Tào Động là một trong những phái Thiền có tầm cỡ. Những phái khác là Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Lâm Tế, Thảo Đường, vân vân. Tào Động được truyền sang Nhật Bản vào thế kỷ thứ XIII bởi thiền sư Đạo Nguyên; tông phái nhấn mạnh đến tọa thiền như là lối tu tập chính yếu để đạt được giác ngộ. Trong nửa đầu thế kỷ thứ XIII, truyền thống của phái Tào Động được một thiền sư Nhật Bản tên Đạo Nguyên đưa vào Nhật. Thiền Tào Động, cùng với thiền Lâm Tế, là những dòng duy nhất còn tồn tại hiện nay ở Nhật. Dấu mục đích của hai phái này về căn bản là giống nhau, nhưng những phương pháp đào tạo của họ lại khác nhau. Trong khi phái Tào Động đặt pháp Mặc Chiếu Thiền và phương pháp 'Chỉ Quán Đả Tọa' lên hàng đầu; thì phái Lâm Tế lại đặt lên hàng đầu Khán Thoại Thiền và phương pháp công án. Độc tham là một trong những yếu tố chính trong sự đào tạo Thiền Tào Động đã tàn lụi từ giữa thời kỳ Minh Trị. Tại Đại Hàn, đây là truyền thống Phật giáo lớn nhất trong xứ, kiểm soát khoảng 90 phần trăm các tự viện tại xứ này. Nó mang tên Núi Tào Khê ở Trung Quốc, nơi mà Lục Tổ Huệ Năng của dòng Thiền Trung Quốc đã trụ. Vào thế kỷ thứ 20 Thiền tông Tào Khê của Triều Tiên chính thức kết hợp các tự viện thuộc các tông phái Phật giáo khác, với kết quả là nhiều thiền viện Tào Khê vẫn còn giữ truyền thống tu tập từ thời Chinul và cộng đồng tự viện mà ông đã sáng lập tại vùng Tây Nam Triều Tiên. Tuy

nhiên, dù sự tuyên bố về sự liên hệ này được các học giả đương thời cho là mong manh, và Tào Khê Tông dường như chỉ mới trở dậy như là một truyền thống riêng biệt vào hồi đầu thế kỷ 20 mà thôi.

## ***II. Pháp Môn Công Truyền Của Tông Tào Động:***

Trong khi pháp môn của tông Lâm Tế là bắt tâm của các môn đồ phải tìm cách giải quyết một vấn đề không thể giải quyết được mà chúng ta gọi là tham công án hay thoại đầu. Chúng ta có thể xem pháp môn bí truyền của tông Lâm Tế rất là rắc rối, vì lối tham thoại đầu hay công án hoàn toàn vượt ra ngoài tầm của kẻ sơ học. Người ấy bị xô đẩy một cách cốt ý vào bóng tối tuyệt đối cho đến khi ánh sáng bất ngờ đến được với y. Trái lại, pháp môn tu tập của tông Tào Động là dạy cho môn đồ cách quán tâm mình trong tĩnh lặng. Chúng ta có thể xem pháp môn của tông Tào Động là hiển nhiên hay công truyền. Nếu ngay từ đầu, môn đồ được chỉ dẫn thích đáng bởi một vị thầy giỏi, pháp môn của tông Tào Động không đến nỗi khó tu tập cho lắm. Nếu chúng ta có thể có được những lời dạy khẩu truyền từ một thiền sư có kinh nghiệm thì không sớm thì muộn chúng ta sẽ học được cách 'quán tâm trong tĩnh lặng' hoặc, nói theo thuật ngữ Thiền, cách tu tập loại 'mặc chiếu Thiền'.

## ***III. Phương Pháp "Nhập Thất Mật Thụ" Trong Bí Mật Tông Môn" Của Tông Tào Động:***

Có một thiếu sót lớn về sự khảo chứng đáng tin cậy về các chỉ thị thực tiễn mà chắc chắn các Thiền sư phái Tào Động đã dạy. Một trong các lý do tạo ra sự thiếu sót tài liệu thành văn này là cái bí mật tông môn của phái Tào Động, khiến cho các môn đồ phái này không muốn ghi lại những chỉ thị bằng lời. Vì thế mà theo dòng thời gian đã xóa mờ tất cả những dấu vết của nhiều giáo lý khẩu truyền tuyệt vời như vậy. Buổi ban sơ, nhiều Thiền sư phái Tào Động đã dạy các đệ tử của các ngài theo một lối bí mật nhất. Thuật ngữ của Tào Động tông là "Vào phòng của Thầy để nhận lời dạy bí mật" hay "Nhập Thất Mật Thụ" được dùng rất rộng rãi.

#### ***IV. Những Khác Biệt Giữa Hai Trường Phái Tào Động & Lâm Tế:***

Phải thành thật mà nói, pháp môn của phái Tào Động là pháp môn giản dị và cụ thể, có thể thích hợp cho nhiều người ở thế kỷ hai mươi mốt này. Việc này phần lớn là vì sự tu tập công án, cột trụ chính yếu nếu không nói là cột trụ độc nhất của lối tu tập theo phái Lâm Tế, quá khó khăn và không thích hợp đối với tâm thức hiện đại. Ngoài ra, trong khi tu tập Thiền bằng cách tham công án, chúng ta không ngừng phải nhờ vào một vị Thiền sư có thẩm quyền từ đầu đến cuối. Như thế, đối với xã hội hiện đại là một vấn đề cực kỳ khó khăn. Một trở ngại nữa cho việc tu tập công án là nó có xu hướng làm tâm trí luôn luôn căng thẳng, như thế sẽ không giảm bớt, mà chỉ làm tăng thêm, những căng thẳng tinh thần của con người trong xã hội hiện đại hôm nay. Theo Giáo sư Chang Chen-Chi trong tác phẩm "Thiền Đạo Tu Tập", trải qua nhiều thế hệ Tào Động và Lâm Tế là hai phái Thiền đối nghịch nhau, mỗi phái cung hiến, trên những phương diện nhất định nào đó, một pháp môn tu tập Thiền khác nhau. Bởi vì những pháp môn dị biệt này mà một người học Thiền độc lập có thể chọn pháp môn nào thích hợp với mình nhất và giúp ích mình nhiều nhất. Pháp môn Thiền giản dị, cụ thể và minh bạch kiểu Ấn Độ do phái Tào Động chủ trương, trở vượt hoặc được ưa chuộng hơn pháp môn rắc rối, khó hiểu, và "bí truyền" kiểu Trung Hoa do phái Lâm Tế tiêu biểu vẫn luôn luôn là một vấn đề còn tranh luận. Nói tóm lại, pháp môn tu tập của phái Tào Động là dạy môn đồ cách quán tâm mình trong tĩnh lặng. Trái lại, pháp môn của phái Lâm Tế, là bắt tâm của môn đồ phải tìm cách giải quyết một vấn đề không thể giải quyết được mà chúng ta gọi là tham công án hay thoại đầu. Có thể xem pháp môn của phái Tào Động là hiển nhiên hay công truyền, trong khi pháp môn của phái Lâm Tế là ẩn mật hay bí truyền. Khách quan mà nói, cả hai pháp môn này đều có những điểm sở trường và sở đoản, lợi và bất lợi. Nếu chúng ta muốn tránh các yếu tố khó hiểu và bí ẩn của Thiền và cố ghi lại trực tiếp một lời dạy giản dị và cụ thể thực tiễn thực sự, thì có lẽ pháp môn của phái Tào Động thích hợp hơn. Nhưng nếu chúng ta muốn thâm nhập sâu xa hơn vào cốt tủy của Thiền, và sẵn lòng chấp nhận những khó khăn và trở ngại ngay từ buổi ban đầu, thì có lẽ pháp môn của phái Lâm Tế, phái Thiền thịnh hành và phổ biến nhất ở Trung Hoa và Nhật Bản hiện nay, là thích hợp hơn.

### ***V. Thiên Tào Động & Năm Cấp Chứng Ngộ Của Thiền Sư Động Sơn Lương Giới:***

Trong kinh Hoa Nghiêm, sự liên hệ giữa “tối” và “sáng” như là hạn chế lẫn nhau, nhưng đồng thời ranh giới giữa sáng và tối rất rõ ràng như trong hai khái niệm “vô minh” và “giác ngộ” vậy. Động Sơn Lương Giới sanh năm 807 sau Tây Lịch, là tổ thứ nhất của phái Tào Động Trung Quốc và người đã thiết định Năm Vị hay Ngũ Sơn Tào Động. Khi Động Sơn đến với Thư Sơn Huệ Siêu. Huệ Siêu hỏi: “Ông đã trụ tại một phương, nay đến đây làm gì?” Động Sơn nói: “Tôi bị dày vò bởi một mối ngờ, không biết phải làm sao nên đến đây.” Huệ Siêu gọi lớn: “Lương Giới! (tên thật của Động Sơn)” Động Sơn cất tiếng: “Dạ!” Huệ Siêu hỏi: “Cái gì thế?” Động Sơn không biết trả lời ra sao, và Huệ Siêu nói ngay: “Phật đẹp quá, chỉ hiềm không có lửa sáng!” Theo Truyền Đăng Lục, vì không có lửa sáng nên sự vô trí không được thấp sáng, khi biết được điều này, sẽ có sự thấp sáng. Đối với hành giả tu Thiền, năm cấp bậc chứng ngộ do Động Sơn Lương Giới thiết lập cũng giống như 10 bài kệ chặn trâu, vì đây là các mức độ khác nhau về sự thành tựu trong nhà Thiền. *Ngôi vị thứ nhất là “Chánh Trung Thiên”*: Đây là nhận thức về thế giới hiện tượng ngự trị, nhưng nó được nhận thức như là chiều kích của ngã tuyệt đối. *Giai đoạn thứ nhì là “Thiên Trung Chánh”*: Đây là hình thái vô phân biệt đến với giai đoạn trước một cách mãnh liệt và sự phân biệt bị đẩy lùi vào phía sau. *Giai đoạn thứ ba là “Chánh Trung Lai”*: Đây là ngôi vị trong ấy không còn ý thức về thân hay tâm. Cả hai đã được xả bỏ hoàn toàn. *Giai đoạn thứ tư là “Thiên Trung Chí”*: Với ngôi vị này, tính duy nhất của mỗi sự vật được nhận thức ở mức độ độc nhất. Bây giờ núi là núi, sông là sông; chứ không còn núi đẹp sông buồn nữa. *Giai đoạn thứ năm là “Kiềm Trung Đáo”*: Ở vị thứ năm hay là mức cao nhất, sắc và không tương tức tương nhập đến độ không còn ý thức cả hai, các ý niệm ngộ mê đều biến mất, đây là giai đoạn của tự do nội tại trọn vẹn.

### ***VI. Thiền Lý & Thiền Tập Trong Pháp Ngữ Tông Tào Động:***

Tào Động là truyền thống Thiền tông Trung Hoa được ngài Động Sơn Lương Giới cùng đệ tử của ngài là Tào Sơn Bản Tịch sáng lập. Tên của tông phái lấy từ hai chữ đầu của hai vị Thiền sư này. Đây là một trong những phái Thiền có tầm cỡ ở Việt Nam. Những phái khác

là Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Lâm Tế, Thảo Đường, vân vân. Có nhiều thuyết nói về nguồn gốc của phái Tào Động. Một thuyết cho rằng nó xuất phát từ chữ đầu trong tên của hai Thiền sư Trung Quốc là Tào Sơn Bản Tịch và Động Sơn Lương Giới. Một thuyết khác cho rằng đây là trường phái Thiền được Lục Tổ Huệ Năng khai sáng tại Tào Khê. Biệt hiệu của Lục Tổ Huệ Năng. Tào Khê là tên một con suối nằm về hướng đông nam phủ Thiệu Châu, tỉnh Quảng Đông (thời nhà Lương có vị sư nước Thiên Trúc từ Tây Phương tới bơi thuyền của Tào Khê, người thấy mùi hương lạ bèn nói: “Trên thượng nguồn ắt có thắng cảnh. Đoạn đi tìm, rồi mở núi dựng bia nói rằng, một trăm bảy mươi năm sau sẽ xuất hiện một vị Vô Thượng Pháp Sư thuyết pháp ở đây. Nay chính là chùa Nam Hoa của Lục Tổ Huệ Năng). Lại có thuyết khác cho rằng Tào Sơn hay núi Tào là biệt hiệu của Bản Tịch Thiền Sư, nhị tổ Tào Động, và cũng là học trò của Động Sơn Lương Giới thuộc tông Tào Động.

Triết lý chính của Thiền Mặc Chiếu của tông Tào Động là nhìn vào nội tâm, chứ không phải nhìn ra bên ngoài, là cách duy nhất để đạt đến sự giác ngộ mà trong tâm trí con người thì cũng giống như là Phật quả vậy. Hệ tư tưởng này chú trọng vào ‘trực cảm,’ với một đặc điểm là không có ngôn từ nào để tự diễn đạt, không có một phương thức nào để tự giải thích, không có sự chứng minh dài dòng nào về chân lý riêng của mình một cách thuyết phục. Nếu có sự diễn đạt thì chỉ diễn đạt bằng ký hiệu và hình ảnh. Qua một thời gian, hệ tư tưởng này đã phát triển triết lý trực cảm của nó đến một mức độ khiến nó vẫn còn là một triết lý độc đáo cho đến ngày nay. Mặc Chiếu Thiền (của tông Tào Động), nhấn mạnh đến sự chuyển hóa và giác ngộ từ bên trong. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, những chứng cứ có thẩm quyền mà các nhà mặc chiếu thiền lấy làm chỗ tựa cho tin tưởng của mình khi Đức Thích Ca Mâu Ni ở Ma Kiệt Đà, Ngài đóng cửa không lên tiếng trong ba tuần. Đây há không phải là một điển hình về lối mặc chiếu của Phật hay sao? Khi ba mươi hai vị Bồ Tát tại thành Tỳ Xá Li bàn bạc với ngài Duy Ma Cật về pháp môn bất nhị, cuối cùng Duy Ma Cật im lặng không nói một lời và Đức Văn Thù khen hay. Đây há không phải là im lặng mặc chiếu của một vị đại Bồ Tát hay sao? Khi Tu Bồ Đề ngồi trong hang đá không nói một lời, không thuyết một câu về Bát Nhã Ba La Mật. Đây há không phải là sự im lặng của một vị đại Thanh Văn hay sao? Khi thấy Tu Bồ Đề ngồi lặng

lẽ như thế trong hang đá, Thiên Đế Thích bèn rải hoa trời cúng dường, cũng không nói một lời. Đây há không phải là sự im lặng của phàm phu? Khi Bồ Đề Đạt Ma dạo đến Trung Quốc, ngài ngồi suốt chín năm trên Thiếu Lâm, lãnh đạm với tất cả những ngôn giáo. Đây há không phải là sự im lặng của tổ sư hay sao? Và Lục Tổ mỗi khi thấy một vị Tăng đến, ngài liền quay mặt vào tường ngồi lặng lẽ. Đây há không phải là sự im lặng của thiền sư hay sao?

Theo Thiền sư Đại Huệ, hành giả tu tập Mặc Chiếu Thiền cần phải có một minh sư. Thiền sư Đại Huệ bảo rằng chỉ mặc tọa không thôi thì chẳng được việc gì cả, vì nó chẳng đưa đến đâu, vì sự chuyển y không khởi lên trong tâm của mình, để nhờ đó mà người ta bước vào thế giới đa thù bằng một nhãn quan khác hẳn bây giờ. Những thiền giả mặc tọa nào mà chân trời tâm trí không vươn lên tới cái trình độ gọi là im lặng tuyệt đối khôn dò, họ quờ quạng trong hang tối vĩnh viễn. Họ không thể mở ra con mắt trí tuệ. Vì vậy họ cần được dắt dẫn bởi bàn tay của một thiền sư. Rồi sau đó Đại Huệ tiếp tục nêu lên những trường hợp chứng ngộ do một minh sư hướng dẫn; đồng thời lưu ý sự cần thiết tham cần một bậc đã tỏ ngộ và lật đổ hẳn toàn bộ thủ thuật im lặng vốn cản trở sự tăng trưởng tâm linh Thiền. Sự lật đổ toàn bộ cơ cấu này ở đây được. Đại Huệ nói theo một thuật ngữ của kinh là ‘nhập lưu vọng sở,’ nghĩa là bước vào dòng và bỏ mất cái chỗ trú,’ ở đó mãi mãi không còn ghi dấu sự đối đãi của động và tĩnh nữa. Ông nêu lên bốn trường hợp. *Trường hợp thứ nhất:* Hòa Thượng Thủy Lạp nhân khi đang ũa cây đặng, hỏi Mã Tổ, ‘Ý của Tổ từ Tây đến là gì?’ Mã Tổ đáp, ‘Lại gần đây ta bảo cho.’ Rồi khi Thủy Lạp vừa đến gần, Mã Tổ tổng cho một đập té nhào. Nhưng cái té nhào này khiến cho tâm của Thủy Lạp hoát nhiên đại ngộ, bất giác đứng dậy cười ha hả, tuồng như xảy ra một việc không ngờ, nhưng rất mong mỏi. Mã Tổ hỏi, ‘Nhà người thấy cái đạo lý gì đây?’ Thủy Lạp đáp, ‘Quả thật, trăm ngàn pháp môn, vô lượng diệu nghĩa, chỉ trên đầu một sợi lông mà biết ngay được cả căn nguyên. Rồi Đại Huệ bàn: “Khi đã chứng ngộ như vậy Thủy Lạp không còn chấp trước vào sự im lặng của Chánh định nữa, và vì ngài không còn dính mắc vào đó nên vượt hẳn lên hữu vi và vô vi; ở trên hai tướng động và tĩnh.” Ngài không còn nương tựa những cái ở ngoài chính mình nữa mà mở ra kho tàng tự kỷ, nên nói: ‘Ta đã thấy suốt căn nguyên rồi!’ Mã Tổ biết thế và không nói thêm gì nữa. Về sau, khi được hỏi về kiến giải Thiền của mình, ngài chỉ nói: ‘Từ thuở



nắm cái đập nặng nề của Tổ cho đến giờ, ta vẫn cười hoài không thôi.”

*Trường hợp thứ nhì:* Vân Môn hỏi Động Sơn: “Ở đâu đến đây?” “Tra Đô.” “Mùa hạ ở đâu?” “Ở Báo Từ, Hồ Nam.” “Rời khỏi núi ấy lúc nào?” “Tháng tám, ngày hai mươi lăm.” Vân Môn kết luận, “Tha người ba chục hèo, dù người đáng tội.” Về cuộc thăm hỏi của Động Sơn với Vân Môn, Đại Huệ bảo rằng: “Động Sơn thật là thuần phát biết bao! Ngài cứ thật mà trả lời, nên đương nhiên là phải nghĩ rằng: ‘Mình đã thật tình mà trả lời, thế thì có lỗi gì mà phải bị ba chục hèo?’ Ngày hôm sau lại đến kiểm thầy mà hỏi: ‘Hôm qua nhờ Hòa Thượng tha cho ba chục hèo, nhưng chưa hiểu là có lỗi gì?’ Vân Môn bảo: ‘Ồi phùng giá áo túi cơm, vì vậy mà nhà người đi từ Giang Tây đến Hồ Nam đấy!’ Lời cảnh giác ấy bỗng làm sáng mắt của Động Sơn, rồi thì chẳng có tin tức nào đáng thông qua, chẳng có đạo lý nào đáng nêu lên nữa. Ngài chỉ lạy mà thôi và nói: ‘Từ đây về sau, tôi sẽ dựng thảo am ở nơi không có dấu vết người; không cất lấy một hột cơm, không trồng một cọng rau, và tiếp đãi khách mười phương lai vãng; tôi sẽ vì họ mà nhổ hết những đinh những móc; tôi sẽ cởi bỏ cho họ những chiếc nón thoa dầu, những chiếc áo hôi nách, khiến cho họ được hoàn toàn sạch sẽ và thành những vị Tăng xứng đáng.’ Vân Môn cười và nói: ‘Cái thân như một trái dưa bao lớn mà có cái miệng rộng vậy thay!’

*Trường hợp thứ ba:* Yến quốc sư khi còn là một học Tăng, qua nhiều năm học hỏi với Tuyết Phong. Một hôm, Tuyết Phong biết cơ duyên của ngài đã chín mùi, liền nắm chặt ngài và hỏi cộc lốc: “Cái gì đây?” Yến như vừa chột tỉnh cơn mê và được liễu ngộ. Ngài chỉ nhắc cánh tay lên đưa qua đưa lại. Phong nói: “Nhà người làm gì thế?” Vị đệ tử này trả lời nhanh nhẩu: “Nào có gì đâu?”

*Trường hợp thứ tư:* Một hôm Hòa Thượng Quán Khê thăm Lâm Tế. Lâm Tế bước xuống ghé rơm, không nói không rằng, nắm chặt nhà sư lại; Quán Khê liền nói: “Tôi hiểu, tôi hiểu.”

*Hương thiền trong Pháp Ngữ của Thiền Sư Động Sơn Lương Giới:* Thiền Sư Trung Hoa nổi tiếng của tông Tào Động. Ông sanh năm 807 sau Tây Lịch, là tổ thứ nhất của phái Tào Động Trung Quốc và người đã thiết định Năm Vị hay Ngũ Sơn Tào Động. Động Sơn đến với Thư Sơn Huệ Siêu. Huệ Siêu hỏi: “Ông đã trụ tại một phương, nay đến đây làm gì?” Động Sơn nói: “Tôi bị dày vò bởi một mối ngờ, không biết phải làm sao nên đến đây.” Huệ Siêu gọi lớn: “Lương Giới! (tên thật của Động Sơn)” Động Sơn cất tiếng: “Dạ!” Huệ Siêu hỏi: “Cái gì

thế?” Động Sơn không biết trả lời ra sao, và Huệ Siêu nói ngay: “Phật đẹp quá, chỉ hiêm không có lửa sáng!” Theo Truyền Đăng Lục, vì không có lửa sáng nên sự vô trí không được thắp sáng, khi biết được điều này, sẽ có sự thắp sáng. Ông là một trong những thiền sư có ảnh hưởng nhất dưới thời nhà Đường, và đã cùng với Tào Sơn Bản Tịch sáng lập ra tông Tào Động, mà tên của tông phái này lấy hai chữ đầu của hai vị Thiền sư trên. Ông cũng nổi tiếng vì đã khai triển “Động Sơn Ngũ Vị” hay năm mức độ chứng đắc tâm linh. Ông tịch năm 869 sau Tây Lịch. Sư du phương, trước yển kiến Thiền sư Nam Tuyền Phổ Nguyên. Gặp ngày kỵ trai Mã Tổ, Nam Tuyền hỏi chúng: “Cúng trai Mã Tổ có đến hay chẳng?” Cả chúng đều không đáp được. Sư bước ra thưa: “Đợi có bạn liền đến.” Nam Tuyền bảo: “Chú nhỏ này tuy là hậu sanh rất dễ dũa gọt.” Sư thưa: “Hòa thượng chớ dè nén kẻ lành để nó trở thành nghịch tặc.” Kế đến sư tham vấn với thiền sư Qui Sơn. Sư thưa: “Được nghe Quốc Sư Huệ Trung nói ‘vô tình thuyết pháp’ con chưa thấu hiểu chỗ vi diệu ấy?” Qui Sơn bảo: “Có nhớ những gì Quốc Sư nói chẳng?” Sư thưa: “Con nhớ.” Qui Sơn nói: “Vậy thì lập lại xem sao!” Sư nói: “Có một vị Tăng hỏi Quốc Sư, ‘Thế nào là tâm của chư Phật?’ Quốc Sư trả lời, ‘Một miếng ngói tường.’ Sư hỏi, ‘Một miếng ngói tường? Có phải miếng ngói tường là vô tình hay không?’ Qui Sơn đáp, ‘Đúng vậy.’ Vị Tăng hỏi tiếp, ‘Như vậy nó có thể thuyết pháp không?’ Quốc Sư đáp, ‘Miếng ngói ấy thuyết pháp một cách rõ ràng không vấp váp.’ Vị Tăng hỏi, ‘Tại sao con lại không nghe được?’ Quốc sư bảo, ‘Tự người không nghe được, nhưng không có nghĩa là người khác không nghe được.’ Vị Tăng lại hỏi, ‘Như vậy ai nghe được?’ Quốc Sư đáp, ‘Các bậc Thánh nhân nghe được.’ Vị Tăng lại nói, ‘Vậy Thầy có nghe được không?’ Quốc Sư đáp, ‘Ta không nghe được. Nếu ta nghe được thì ta đã đồng là Thánh rồi còn gì! Làm gì người có thể nghe ta thuyết pháp.’ Vị Tăng hỏi, ‘Như vậy tất cả chúng sanh không thể hiểu được những lời thuyết này.’ Quốc Sư nói, ‘Ta vì phạm phu mà thuyết pháp, chớ không vì Thánh mà thuyết.’ Vị Tăng nói, ‘Như vậy sau khi nghe được rồi thì sao?’ Quốc Sư đáp, ‘Sau khi chúng sanh đã nghe hiểu rồi thì họ đâu còn là phạm phu nữa.’ Sau đó sư làm thêm bài kệ:

“Không môn hữu lộ nhân giai đáo,  
 Đạo giả phương tri chỉ thú trường.  
 Tâm địa nhược vô nhân thảo mộc,

Tự nhiên thân thượng phóng hào quang.”

Động Sơn hỏi Vân Nham: “Con còn dư tập chưa hết.” Vân Nham hỏi: “Người từng làm gì?” Sư thưa: “Thánh Đế cũng chẳng làm.” Vân Nham hỏi: “Được hoan hỷ chưa?” Sư thưa: “Hoan hỷ thì chẳng không, như trong đồng rác lượm được hòn ngọc sáng.” Sư từ biệt Vân Nham để đi nơi khác. Vân Nham hỏi: “Đi nơi nào?” Sư thưa: “Tuy lia Hòa Thượng mà chưa định chỗ ở?” Vân Nham hỏi: “Phải đi Hồ Nam chăng?” Sư thưa: “Không.” Vân Nham hỏi: “Phải đi về quê chăng?” Sư thưa: “Không.” Vân Nham hỏi: “Bao lâu trở lại?” Sư thưa: “Đợi Hòa Thượng có chỗ thì trở lại.” Vân Nham bảo: “Từ đây một phen đi khó được thấy nhau.” Sư thưa: “Khó được chẳng thấy nhau.” Sắp đi, sư lại thưa: “Sau khi Hòa Thượng trăm tuổi, chợt có người hỏi ‘Tả được hình dáng của thầy chăng?’ Con phải đáp làm sao?” Vân Nham lặng thinh hồi lâu, bảo: “Chỉ cái ấy.” Sư trầm ngâm giây lâu. Vân Nham bảo: “Xà lê Lương Giới thừa đương việc lớn phải xét kỹ. Sư vẫn còn hồ nghi. Sau sư nhơn qua suối nhìn thấy bóng, đại ngộ ý chỉ trước, liền làm một bài kệ:

“Thiết kỵ từng tha mịch, điều điều dữ ngã sơ  
Ngã kim độc tự vãng, xứ xứ đắc phùng cừ.  
Cừ kim chánh thị ngã, ngã kim bất thị cừ  
Ứng tu nhậm ma hội,Phương đắc khế như như.”  
(Rất kỵ tìm nơi khác, xa xôi bỏ lảng ta  
Ta nay riêng tự đến, chỗ chỗ đều gặp va  
Va nay chính là ta, ta nay chẳng phải va  
Phải nên biết như thế, mới mong hợp như như).

Một hôm nhân ngày thiết trai cúng kỵ Vân Nham, có vị Tăng hỏi: “Hòa Thượng ở chỗ Tiên Sư được chỉ dạy gì?” Sư đáp: “Tuy ở trong ấy mà chẳng nhờ Tiên Sư chỉ dạy.” Tăng hỏi: “Đã chẳng nhờ chỉ dạy, lại thiết trai cúng dường làm gì, như vậy là đã chấp nhận giáo chỉ của Vân Nham rồi vậy?” Sư bảo: “Tự nhiên như thế, đâu dám trái lại tiên Sư.” Tăng hỏi: “Hòa Thượng trước yết kiến Nam Tuyền tìm được manh mối, vì sao lại thiết trai cúng dường Vân Nham?” Sư đáp: Ta chỉ trọng Tiên Sư đạo đức, cũng chẳng vì Phật pháp. Sư bệnh, sai sa di báo tin Vân Cư hay. Sư dặn Sa di: “Nếu Vân Cư hỏi Hòa Thượng an vui chăng?” Người chỉ nói xong phải đứng xa, e y đánh người. Sa di lãnh mệnh đi báo tin, nói chưa dứt lời đã bị Vân Cư đánh một gậy. Có vị Tăng hỏi: “Hòa Thượng bệnh lại có cái chẳng bệnh chăng?” Sư đáp:

“Có.” Tăng thưa: “Cái chẳng bệnh lại thấy Hòa Thượng chẳng?” Sư bảo: “Lão Tăng xem y có phần.” Tăng thưa: “Khi lão Tăng xem chẳng thấy có bệnh.” Sư lại hỏi Tăng: “Lìa cái thân hình rỉ chảy này, người đến chỗ nào cùng ta thấy nhau?” Tăng không đáp được. Sư bèn làm bài kệ:

“Học giả hằng sa vô nhất ngộ  
 Quá tại tâm tha thiệt đầu lộ  
 Dục đắc vong hình dẫn tung tích  
 Nỗ lực ân cần không lý bộ.”  
 (Kẻ học hằng sa ngộ mấy người  
 Lỗi tại tâm y trên đầu lưỡi  
 Muốn được quên thân bật dấu vết  
 Nỗ lực trong không bước ấy người).

Sư sai cạo tóc tẩm gội xong, đắp y bảo chúng đánh chuông, gõ từ chúng ngồi yên mà tịch. Đại chúng khóc lóc mãi không dứt. Sư chợt mở mắt bảo: “Người xuất gia tâm chẳng dính mắc nơi vật, là tu hành chân chánh. Sống nhọc thích chết, thương xót có lợi ích gì?” Sư bảo chủ sự sắm trai ngu si để cúng dường. Chúng vẫn luyến mến quá, kéo dài đến ngày thứ bảy. Khi thọ trai, sư cũng từng chúng thọ. Thọ trai xong, sư bảo chúng: “Tăng Già không việc, sắp đến giờ ra đi, chớ làm ồn náo.” Sư vào trượng thất ngồi yên mà tịch. Bấy giờ là tháng ba năm 869, đời nhà Đường. Sư thọ 63 tuổi, 42 tuổi hạ. Vua phong sắc là “Ngộ Bốn Thiên Sư.”

## *Zen Theories & Practices In the Ts'ao Tung School*

### *I. An Overview of the Ts'ao-Tung Tsung:*

Chinese Ch'an tradition founded by Tung-Shan Liang-Chieh (807-869) and his student Ts'ao-Shan Pen-Chi (840-901). The name of the school derives from the first Chinese characters of their names. It was one of the “five houses” of Ch'an. There are several theories as to the origin of the name Ts'ao-Tung. One is that it stems from the first character in the names of two masters in China, Ts'ao-Shan Pên-Chi, and Tung-Shan Liang-Chieh. Another theory is that Ts'ao refers to the Sixth Patriarch and the Ch'an school was founded by Hui-Neng, the

sixth patriarch. In Vietnam, it is one of several dominant Zen sects. Other Zen sects include Vinitaruci, Wu-Yun-T'ung, Linn-Chih, and Shao-T'ang, etc. Ts'ao-Tung was brought to Japan by Dogen in the thirteenth century; it emphasizes zazen, or sitting meditation, as the central practice in order to attain enlightenment. In the first half of the 13th century, the tradition of Soto school was brought to Japan from China by the Japanese master Dogen Zenji; there, Soto Zen, along with Rinzai, is one of the two principal transmission lineages of Zen still active today. While the goal of training in the two schools is basically the same, Soto and Rinzai differ in their training methods. Though even here the line differentiating the two schools cannot be sharply drawn. In Soto Zen, 'Mokusho' Zen and thus 'Shikantaza' is more heavily stressed; in Rinzai, 'Kanna' Zen, and koan practice. In Soto Zen, the practice of 'dokusan', one of the most important element of Zen training, has died out since the middle of the Meiji period. In Korea, this is the largest Buddhist order in the country, which controls around ninety percent of Korea's Buddhist temples. It takes its name from Ts'ao-Ch'i Mountain in China, where Hui-Neng, the sixth Chinese patriarch of Ch'an, is reported to have stayed. Officially a Son order, during the twentieth century, Chogye also incorporated temples belonging to other Buddhist sects, with the result that many Chogye temples still adhere to practices of a tradition which traces itself back to Chinul (1158-1210) and the monastic community he founded on Chogye Mountain in the southwest of the Korean peninsula. Despite this claim, however, the connection is considered tenuous by contemporary scholars, and Chogye only seems to have emerged as a distinguishable order in the early twentieth century.

## ***II. The Exoteric Method of the Tsao-Tung School:***

While the Lin-chi approach is to put the student's mind to work on the solution of an unsolvable problem known as koan or head phrase exercise. The approach of the Lin-chi school may be regarded as covert or esoteric is very complicated, for the Lin-chi approach of head phrase exercise is completely out of the beginner's reach. He is put purposely into absolute darkness until the light unexpectedly dawns upon him. On the contrary, the Tsao-tung approach to Zen practice is to teach the student how to observe his mind in tranquility. We may

regard the approach of the Tsao-tun school as overt or exoteric. If, in the beginning, the student can be properly guided by a good teacher, the approach of Tsao-tung sect is not too difficult to practice. If one can get the 'verbal instructions' from an experienced Zen Master one will soon learn how to 'observe the mind in tranquility' or, in Zen term, how to practice the 'serene-reflection' type of meditation.

***III. The Method of "Enter into the Master's Room and Receive the Secret Instruction" in the "Secret Tradition" of the Tsao-Tung School:***

There exists, however, a lot of reliable documentation for the practical instructions which must have been given by Tsao Tung Masters. One of the reasons that may have contributed to this shortage of written material is the "Secret tradition" of the Tsao Tung sect, which discourages its followers from putting verbal instructions down in writing. Thus time has erased all traces of many such wonderful oral teachings. In the early period, many Zen Masters of the Tsao Tung sect taught their disciples in a most secret way. The term "Enter into the Master's room and receive the secret instruction" was widely used by Tsao Tung sect.

***IV. The Differences Between Tsao-Tung & Lin-Chih:***

Sincerely speaking, the plain and tangible approach of the Tsao Tung sect may be much better suited to many people in this twenty-first century. This is mainly because the koan exercise, the mainstay if not the only stay of the Lin-Chih practice, is too difficult and too uncongenial for modern mind. Besides, in practicing Zen by means of the koan exercise, one must constantly rely on a competent Zen Master from the beginning to end. This again presents an extremely difficult problem in the modern society. Another problem to the koan exercise is that it tends to create a constant strain on the mind, which will not relieve, but only intensify, the mental tensions which many people suffer in nowadays society. According to Professor Chen-Chi in "The Practice of Zen", (p.55), for many generations the Tsao Tung and the Lin-Chih have been "rival" sects, each offering, in certain aspects, a different approach to the Zen practices. Because of these different

approaches the individual student can choose the one that suits him best and helps him most. The superiority or preferability of the plain, tangible, explicit Indian approach to Zen, advocated by the Tsao Tung sect, over the bewildering, ungraspable, and "esoteric" Chinese Ch'an approach represented by the Lin-Chih sect, has always been a controversial subject. In short, the Tsao Tung approach to Zen practice is to teach the student how to observe his own mind in tranquility. The Lin-chih approach, on the other hand, is to put the student's mind to work on the solution of an unsolvable problem known as the koan, or hua-tou exercise. The former may be regarded as overt or exoteric, the latter as covert or esoteric. Objectively speaking, both of these approaches possess their merits and demerits, their advantages as well as their disadvantages. If one wants to by-pass the recondite and cryptic Zen elements and try to grasp directly a plain and tangible instruction that is genuinely practical, the Tsao Tung approach is probably the more suitable. But if one wants to penetrate more deeply to the core of Zen, and is willing to accept the initial hardships and frustrations, the approach of the Lin-Chih sect, the most prevalent and popular Zen sect in both China and Japan today, is probably preferable.

***V. Zen of Ts'ao-Tung & Five Degrees of Enlightenment of Tung-Shan-Liang-Chieh:***

In the Adornment Sutra, the relationship between "dark" and "bright" seems limit each other, but at the same time the boundary between "dark" and "bright" is very clear as in two concepts of "ignorance" and "enlightenment". Tung-Shan-Liang-Chieh was born in 807 A.D. He was the first Patriarch of the T'ao-Tung Sect and formulator of the Five Degrees. When Tung-Shan came to see Hui-chao of Shu-Shan, and the latter asked: "You re already master of a monastery, and what do you want here?" Tung-Shan said: "I am distressed with a doubt and do not know what to do, hence my coming here." The master called out: "O Liang-Chieh!" which was Tung-Shan's real name, and Liang Chieh replied at once, "Yes, sir." Hui-Chao asked: "What is that?" Chieh failed to answer, and Hui-Chao gave this judgment, "Fine Buddha no doubt, and what a pity he has no flames." According to the Transmission of the Lamps, as he has no flames, his ignorance is not illuminating. When he becomes conscious

of the fact, there is enlightenment. For Zen practitioners, the “Five degrees of Tung-Shan-Liang-Chieh” are similar to the Ten Oshering Verses, for these are different levels or degrees of Zen realization formulated by Zen master Tung-Shan-Liang-Chieh. *The first level* in which realization of the world of phenomena is dominant, but it is perceived as a dimension of the absolute self. *The second level* or second stage the undifferentiated aspect comes strongly to the fore and diversity recedes into background. *The third grade* is a level of realization wherein no awareness of body or mind remains; both “drop away” completely. *The fourth grade* is the singularity of each object is perceived at its highest degree of uniqueness. Now mountain is mountain, river is river; there is no such a beautiful or loving mountain or a boring river. *In the fifth and highest grade*, form and emptiness mutually penetrate to such a degree that no longer is there consciousness of either. Ideas of enlightenment or delusion entirely vanish. This is the stage of perfect inner freedom.

#### ***VI. Zen Theories & Practices in the Dharma Teachings of Ts’ao-Tung Tsung:***

Ts’ao Tung is a Chinese Ch’an tradition which was founded by Tung-Shan Liang-Chieh (807-869) and his student Ts’ao-Shan Pen-Chi (840-901). The name of the school derives from the first Chinese characters of their names. It was one of the “five houses” of Ch’an. One of several dominant Zen sects in Vietnam. Other Zen sects include Vinitaruci, Wu-Yun-T’ung, Linn-Chih, and Shao-T’ang, etc. There are several theories as to the origin of the name Ts’ao-Tung. One is that it stems from the first character in the names of two masters in China, Ts’ao-Shan Pên-Chi, and Tung-Shan Liang-Chieh. Another theory is that Ts’ao refers to the Sixth Patriarch and the Ch’an school was founded by Hui-Neng, the sixth patriarch. Ts’ao-Ch’i, a stream south-east of Shao-Chou, Kuang-T’ung province, which gave its name to Hui-Neng. There is still another theory is that Ts’ao-Shan in Kiang-Su, where the Ts’ao-Tung sect, a branch of Ch’an school, was founded by Tung-Shan; Ts’ao-Shan was the name of the second patriarch of this sect.

The key theory of Silent Illuminating Zen of the Ts’ao Tung is to look inwards and not to look outwards, is the only way to achieve



enlightenment, which to the human mind is ultimately the same as Buddhahood. In this system, the emphasis is upon 'intuition,' its peculiarity being that it has no words in which to express itself, no method to reason itself out, no extended demonstration of its own truth in a logically convincing manner. If it expresses itself at all, it does so in symbols and images. In the course of time this system developed its philosophy of intuition to such a degree that it remains unique to this day. Silent illumination Zen, emphasizes on inner transformation and inner realization. According to Zen Master D.T. Suzuki in the Essays in Zen Buddhism, Book II, the authoritative facts upon which the Zen quietists are mentioned based their belief on the fact when Sakyamuni was in Magadha, he shut himself up in a room and remained silent for three weeks. Is this not an example given by the Buddha in the practice of silence? When thirty-two Bodhisattvas at Vaisali discoursed with Vimalakirti on the teaching of non-duality, the latter finally kept silence and did not utter a word, which elicited an unqualified admiration from Manjusri. Is this not an example given by a great Bodhisattva of the practice of silence? When Subhuti sat in the rock-cave he said not a word, nor was any talk given out by him on Prajnaparamita. Is this not an example of silence shown by a great Sravaka? Seeing Subhuti thus quietly sitting in the cave, Sakrendra showered heavenly flowers over him and uttered not a word. Is this not an example of silence given by an ordinary mortal? When Bodhidharma came over to China he sat for nine years at Shao-Lin forgetful of all wordy preachings. Is this not an example of silence shown by a patriarch? Whenever the Sixth Patriarch saw a monk coming, he turned towards the wall and sat quietly. Is this not an example of silence shown by a Zen Master?

According to Zen Master Ta-Hui, practitioners who cultivate Silent Illumination Zen need to have a Good Master. Zen Master Ta-Hui declares that mere quiet sitting avails nothing, for it leads nowhere, as no turning-up takes place in one's mind, whereby one comes out into a world of particulars with an outlook different from the one hitherto entertained. Those quietists whose mental horizon does not rise above the level of the so-called absolute silence of unfathomability, grope in the cave of eternal darkness. They fail to open the eye of wisdom. This is where they need the guiding hand of a genuine Zen master. Ta-Hui

then proceeds to give cases of enlightenment realized under a wise instructor, pointing out how necessary it is to interview an enlightened one and to turn over once for all the whole silence-mechanism, which is inimical to the growth of the Zen mind. This up-turning of the whole system is here called by Ta-Hui after the terminology of a sutra: 'Entering into the stream and losing one's abode, where the dualism of motion and rest forever ceases to obtain. He gives four examples to support his teachings. *The first case:* When Shui-Lao was trimming the wistaria, he asked his master, Ma-Tsu, 'What is the idea of the Patriarch's coming over here from the West?' Ma-Tsu replied, 'Come up nearer and I will tell you.' As soon as Shui-Lao approached, the master gave him a kick, knocking him right down. This fall, however, all at once opened his mind to a state of enlightenment, for he rose up with a hearty laugh, as if an event, most unexpected and most desired for, had taken place. Asked the master, 'What is the meaning of all this?' Lao exclaimed, 'Innumerable, indeed, are the truths taught by the Buddhas, all of which, even down to their very sources, I now perceive at the tip of one single hair.' Ta-Hui then comments: "Lao, who had thus come to self-realization, is no more attached to the silence of Samadhi, and as he is no more attached to it he is at once above assertion and negation, and above the dualism of rest and motion. He no more relies on things outside himself but carrying out the treasure from inside his own mind exclaims, 'I have seen into the source of all truth.' The master recognizes it and does not make further remarks. When Shi-Lao was later asked about his Zen understanding, he simply announced, 'Since the kick so heartily given by the master, I have not been able to stop laughing.' *The second case:* Yun-Men asked Tung-Shan: 'Whence do you come?' 'From Chia-Tu.' 'Where did you pass the summer session?' 'At Pao-Tzu, in Hu-Nan.' 'When did you come here?' 'August the twenty-fifth.' Yun-Men concluded, 'I release you from thirty blows, though you rightly deserve them.' On Tung-Shan's interview with Yun-Men, Ta-Hui comments: "How simple-hearted Tung-Shan was! He answered the master straightforwardly, and so it was natural for him to reflect, 'What fault did I commit for which I was to be given thirty blows when I replied as truthfully as I could?' The day following, he appeared again before the master and asked, 'Yesterday you were pleased to release me from thirty blows,

but I fail to realize my own fault.' Said Yun-Men, 'O you rice-bag, this is the way you wander from the west of the River to the south of the Lake!' This remark all of a sudden opened Tung-Shan's eye, and yet he had nothing to communicate, nothing to reason about. He simply bowed, and said, 'After this I shall build my little hut where there is no human habitation; not a grain of rice will be kept in my pantry, not a stalk of vegetable will be growing on my farm; and yet I will abundantly treat all the visitors to my hermitage from all parts of the world; and I will even draw off all the nails and screws that are holding them to a stake; I will make them part with their greasy hats and ill-smelling clothes, so that they are thoroughly smiled and said, 'What a large mouth you have for a body no larger than a coconut!'" *The third case:* Yen, the national teacher of Ku-Shan, when he was still a student monk, studied for many years under Hsueh-Feng. One day, seeing that his student was ready for a mental revolution, the master took hold of him and demanded roughly, 'What is this?' Yen was roused as if from a deep slumber and at once comprehended what it all meant. He simply lifted his arms and swung them to and fro. Feng said, 'What does that mean?' No meaning whatever, sir, came quickly from the disciple. *The fourth case:* One day Kuan-Ch'i saw Lin-Chi. The latter came down from his straw chair, and without saying a word seized the monk, whereupon Kuan-Ch'i said, 'I know, I know.'

*Zen fragrance in Dharma Teachings of Zen Master Tung-Shan Liang-Chieh (807-869):* Famous Chinese master of Ts'ao-Tung Zen tradition. He was born in 807 A.D. He was the first Patriarch of the T'ao-Tung Sect and formulator of the Five Degrees. Tung-Shan came to see Hui-chao of Shu-Shan, and the latter asked: "You're already master of a monastery, and what do you want here?" Tung-Shan said: "I am distressed with a doubt and do not know what to do, hence my coming here." The master called out: "O Liang-Chieh!" which was Tung-Shan's real name, and Liang Chieh replied at once, "Yes, sir." Hui-Chao asked: "What is that?" Chieh failed to answer, and Hui-Chao gave this judgment, "Fine Buddha no doubt, and what a pity he has no flames." According to the Transmission of the Lamps, as he has no flames, his ignorance is not illuminating. When he becomes conscious of the fact, there is enlightenment. He was one of the most influential Ch'an masters of the T'ang dynasty, and together with Ts'ao-Shan-

Pen-Chi (840-901) is credited with founding the Ts'ao-Tsung tradition, which derives its name from the first characters of their names. He is also best-known for developing a fivefold classification scheme of levels of spiritual attainment. He died in 869 A.D. Liang-Jie first went to see Zen master Nan-Xuan-Pu-Yuan. At that time the congregation was preparing a feast for the following day in honour of Nan-Xuan's late master, Ma-Tzu. Nan-Xuan asked the congregation: "Tomorrow we will have Ma-Tzu's feast, but will Ma-Tzu come or not?" The monks were unable to answer. Liang-Jie then stepped forward and said: "If he has a companion, he will come." When Nan-Xuan heard this, he approved and said: "Though this child is young, he has a gem worthy of polishing." Liang-Jie said: "Master, don't crush something good into something bad." Next, Liang-Jie studied with Kui-Shan. One day he said: "I've heard that National teacher Hui-Zhong taught that inanimate beings expound Dharma. I don't understand this clearly." Kui-Shan said: "Do you remember what he said or not?" Liang-Jie said: "I remember." Kui-Shan said: "Please repeat it!" Liang-Jie said: "A monk asked the National Teacher, 'What is the mind of the ancient Buddhas?' The National Teacher responded, 'A wall tile.' The monk said, 'A wall tile? Isn't a wall tile inanimate?' The National Teacher said, 'Yes.' The monk asked, 'And it can expound the Dharma?' The National Teacher said, 'It expounds it brilliantly, without letup.' The monk said, 'Why can't I hear it?' The National Teacher said, 'You yourself may not hear it. But that doesn't mean others can't hear it.' The monk said, 'Who are the people who can hear it?' The National teacher said, 'All the holy ones can hear it.' The monk said, 'Can the master hear it or not?' The National teacher said, 'I cannot hear it. If I could hear it I would be the equal of the saints. Then you could not hear me expound the Dharma.' The monk said, 'All beings can't understand that sort of speech.' The National Teacher said, 'I expound Dharma for the sake of beings, not for the sake of the saints.' The monk said, 'After beings hear it, then what?' The National teacher said, 'Then they are not sentient beings.'" Later Liang-Jie went to see Yun-Yan and related to the master the story about the National Teacher and asked Yun-Yan: "Who can hear inanimate things expound Dharma?" Yun-Yan asked him: "What is inanimate can hear it?" Liang-Jie asked: "Can the master hear it or not?" Yun-Yan said: "If I could hear it, then

you could not hear me expound Dharma.” Liang-Jie said: “Why couldn’t I hear you?” Yun-Yan held up his whisk and said: “Can you still hear me or not?” Liang-Jie said: “I can’t hear you.” Yun-Yan said: “When I expound Dharma you can’t hear me. So how could you hear it when inanimate things proclaim it?” Liang-Jie said: “What scripture teaches about inanimate things expounding Dharma?” Yun-Yan said: “Haven’t you seen that in the Amitabha Sutra it says, ‘The lakes and rivers, the birds, the forests, they all chant Buddha, they all chant Dharma?’” Upon hearing this, Liang-Jie experienced a great insight. Later he wrote the second verse:

“There is a way to the gateless gate, everybody can come,  
Once you arrive there, you’ll know how wonderful it is.  
If your mind is clear of idle weeds,  
Your body will automatically emit halo.”

T’ung Shan asked Yun-Yan: “Are there other practices I haven’t completed?” Yun-Yan said: “What were you doing before you came here?” T’ung-Shan said: “I wasn’t practicing the Noble Truths.” Yun-Yan said: “Were you joyous in this nonpractice?” T’ung-Shan said: “It was not without joy. It’s like sweeping excrement into a pile and then picking up a precious jewel from within it.” As T’ung-Shan prepared to leave Yun-Yan, Yun-Yan said: “Where are you going?” T’ung-Shan said: “Although I’m leaving the master, I don’t know where I’ll end up.” Yun-Yan said: “You’re not going to Hu-Nan?” T’ung-Shan said: “No, I’m not.” Yun-Yan said: “Are you returning home?” T’ung-Shan said: “No.” Yun-Yan said: “Sooner or later you’ll return.” T’ung-Shan said: “When the master has an abode, then I’ll return.” Yun-Yan said: “If you leave, it will be difficult to see one another again.” T’ung-Shan said: “It is difficult to not see one another.” Just when T’ung-Shan was about to depart, he said: “If in the future someone happens to ask whether I can describe the master’s truth or not, how should I answer them?” After a long pause, Yun-Yan said: “Just this is it.” T’ung-Shan sighed. Then Yun-Yan said: “Worthy Liang, now you have taken on this great affair, you must consider it carefully.” T’ung-Shan continued to experience doubt. Later as he crossed a stream he saw his reflection in the water and was awakened to Yun-Yan’s meaning. He then composed this verse:

“Avoid seeking elsewhere, for that’s far from the self.  
Now I travel alone, everywhere I meet it.  
Now it’s exactly me, now I’m not it.  
It must thus be understood to merge with thusness.”

T'ung-Shan hosted a feast of commemoration on the anniversary of Yun-Yan's death. A monk asked: "When you were at Yun-Yan's place, what teaching did he give you?" T'ung-Shan said: "Although I was there, I didn't receive any teaching." The monk asked: "But you are holding a commemorative feast for the late teacher. Doesn't that show you approve his teaching?" T'ung-Shan said: "Half approve. Half not approve." The monk said: "Why don't you completely approve of it?" T'ung-Shan said: "If I completely approved, then I would be disloyal to my late teacher." T'ung-Shan became ill. He instructed a novice monk to go and speak to T'ung-Shan's Dharma heir, Zen master Yun-Zhu. T'ung-Shan told the novice: "If he asks whether I'm resting comfortably, you are to tell him that the lineage of Yun-Yan is ending. When you say this you must stand far away from him because I'm afraid he's going to hit you." The novice monk did as T'ung-Shan instructed him and went and spoke to Yun-zhu. Before he could finish speaking Yun-Zhu hit him. The novice monk said nothing further. A monk asked: "When the master is not well, is there still someone who is well or not?" T'ung-Shan said: "There is." The monk asked: "Can the one who's not ill still see the master or not?" T'ung-Shan said: "I can still see him." The monk asked: "What does the master see?" T'ung-Shan said: "When I observe him, I don't see any illness." T'ung-Shan then said to the monk: "When you leave the skin bag, you inhabit, where will you go and see me again?" The monk didn't answer. T'ung-Shan then recited a verse:

"Students as numerous as sands  
 In the Gangs but more are awakened.  
 They err by searching for the path in another person's mouth.  
 If you wish to forget form and not leave any traces,  
 Wholeheartedly strive to walk in emptiness."

T'ung-Shan then had his attendants help him shave his head, bathe and get dressed. He then had the bell rung to summon the monks so that he could bid them farewell. He appeared to have passed away and the monks began wailing piteously without letup. Suddenly T'ung-Shan opened his eyes and said to them: "Homeless monks aren't attached to things. That is their authentic practice. Why lament an arduous life and pitiful death?" T'ung-Shan then instructed the temple director to organize a "delusion banquet." The monks adoration for T'ung-Shan was unending. Seven days later the food was prepared. T'ung-Shan had a final meal with the congregation. He then said: "Don't make a big deal about it. When I pass away, don't go carrying on about it." T'ung-Shan then returned to his room, and sitting upright, passed away. It was the third month in 869. He was sixty-three years of age, he'd been an ordained monk for forty-two years. T'ung-Shan received the posthumous name "Enlightened Source."

***Phụ Lục AA***  
***Appendix AA***

***Tào Động Mặc Chiếu Thiền***

***I. Tổng Quan & Ý Nghĩa Của Mặc Chiếu Thiền:***

Mặc chiếu là ý thức sáng tỏ trong sự tĩnh lặng vô niệm. Đây là điều mà kinh Kim Cang đã nói "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không trụ vào đâu mà móng khởi cái tâm)." Vấn đề lớn ở đây là làm sao đặt được tâm mình vào một trạng thái như vậy? Muốn làm được như vậy đòi hỏi hành giả cần sự chỉ dạy và tu tập trực tiếp với một vị thầy. trước tiên phải khai mở con mắt huệ của người đệ tử, nếu không người đệ tử không bao giờ biết cách đem tâm mình vào trạng thái mặc chiếu. Nếu hành giả biết cách tu tập mặc chiếu, tức là hành giả đã thực hiện được một cái gì đó trong Thiền. Người không được truyền thụ sẽ không bao giờ biết công phu theo phương cách này. Do đó, phương cách mặc chiếu Thiền của phái Tào Động, không phải chỉ đơn thuần là lối tu tập lặng hay tĩnh thông thường. Đó thật sự chính là lối định của Thiền, của kinh Kim Cang, của Bát Nhã Ba La Mật. Qua bài thơ này, chúng ta cũng thấy rõ trong đó các yếu tố trực giác và siêu việt của Thiền. Cách hay nhất để tu tập lối Thiền này là tu tập với một thiền sư có thẩm quyền. Tuy nhiên, nếu hành giả không tìm được cho mình một vị thầy có thẩm quyền hành giả phải cố gắng dụng công nhìn vào trạng thái tâm của mình trước khi bất cứ niệm nào khởi lên; khi niệm khởi lên, ghi nhận nó ngay lập tức, đừng bận tâm tới nó, mà chỉ đơn thuần trở về nhìn vào trạng thái tâm của mình; cố gắng lúc nào cũng nhìn vào tâm mình; trong sinh hoạt hằng ngày hành giả lại cũng làm như vậy: luôn cố gắng nhìn vào trạng thái tâm của chính mình; ngoài sự công phu thiền tập thường xuyên hành giả không còn gì khác hơn nữa cho cái gọi là mặc chiếu. Mặc Chiếu Thiền (của tông Tào Động), nhấn mạnh đến sự chuyển hóa và giác ngộ từ bên trong. Từ ngữ này được đặt ra từ thời thiền sư Hoằng Trí Chánh Giác để phân biệt phương pháp thiền được ưa thích trong phái Tào Động với phương pháp thiền định của 'thiền suy tưởng thoại đầu', đặc trưng của thiền phái Lâm Tế cùng thời đó. Thiền mặc chiếu nhấn mạnh đến tầm quan trọng của phương pháp 'thiền tĩnh tọa thình lặng' (zazen), không cần tới những

điểm tựa từ bên ngoài như công án, nghĩa là một hình thức tập luyện mà đại sư Đạo Nguyên của Nhật Bản về sau này gọi là 'Chỉ Quán Đả Tọa'. Người ta thường tóm tắt phương pháp thiền Tào Động thành 'thiền tĩnh tọa thỉnh lặng', tuy rằng thỉnh thoảng Tào Động cũng không xem nhẹ công án.

Theo Giáo sư Chang Chen-Chi trong tác phẩm "Thiền Đạo Tu Tập", chữ Trung Hoa, "mặc" có nghĩa là "im lặng" hay "tĩnh lặng"; "chiếu" có nghĩa là "suy tưởng". Như vậy "mặc chiếu" có nghĩa là "suy tưởng tĩnh lặng". Nhưng cả hai chữ "tĩnh lặng" và "suy tưởng" ở đây có những ý nghĩa đặc biệt và không được hiểu chúng theo những nghĩa thông thường. Sâu xa hơn, chữ "mặc" chỉ sự "yên lặng" hoặc "yên tĩnh"; nó hàm nghĩa siêu việt tất cả ngôn ngữ và tư tưởng, nó biểu thị một trạng thái siêu việt, của sự an bình lan tràn khắp nơi. Cũng vậy, ý nghĩa của chữ "chiếu" cũng sâu xa hơn cái nghĩa thông thường của nó là "suy tưởng về một vấn đề hay một ý tưởng." Nó không hề có mùi vị của hoạt động tinh thần hoặc tư tưởng suy niệm, nhưng nó là một trực thức sáng như gương, luôn chiếu diệu và rực rỡ trong cái tự thể nghiệm thuần túy của nó. Nói một cách gọn gàng hơn nữa, "mặc" có nghĩa là sự tĩnh lặng của vô niệm và "chiếu" có nghĩa là ý thức sống động và sáng tỏ. Do đó "mặc chiếu" là ý thức sáng tỏ trong sự tĩnh lặng vô niệm. Kinh Kim Cang nói: "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" (không trụ vào đâu mà móng khởi cái tâm) chính là ngụ ý như vậy đó.

## ***II. Nguồn Gốc Mặc Chiếu Thiền:***

Khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ở Ma Kiệt Đà, Ngài đóng cửa không lên tiếng trong ba tuần. Đây há không phải là một điển hình về lối mặc chiếu của Phật hay sao? Khi ba mươi hai vị Bồ Tát tại thành Tỳ Xá Li bàn bạc với ngài Duy Ma cật về pháp môn bất nhị, cuối cùng Duy Ma Cật im lặng không nói một lời và Đức Văn Thù khen hay. Đây há không phải là im lặng mặc chiếu của một vị đại Bồ Tát hay sao? Khi Tu Bồ Đề ngồi trong hang đá không nói một lời, không thuyết một câu về Bát Nhã Ba La Mật. Đây há không phải là sự im lặng của một vị đại Thanh Văn hay sao? Khi thấy Tu Bồ Đề ngồi lặng lẽ như thế trong hang đá, Thiên Đế Thích bèn rải hoa trời cúng dường, cũng không nói một lời. Đây há không phải là sự im lặng của phàm phu? Khi Bồ Đề Đạt Ma dạo đến Trung Quốc, ngài ngồi suốt chín năm trên Thiếu Lâm, lãnh đạm với tất cả những ngôn giáo. Đây há không phải



là sự im lặng của tổ sư hay sao? Và Lục Tổ mỗi khi thấy một vị Tăng đến, ngài liền quay mặt vào tường ngồi lặng lẽ. Đây há không phải là sự im lặng của thiền sư hay sao?

### ***III. Sự Chống Đối Mặc Chiếu Thiền Của Thiền Sư Đại Huệ***

#### ***Tông Cáo:***

Thiền sư Đại Huệ bảo rằng chỉ mặc tọa không thôi thì chẳng được việc gì cả, vì nó chẳng đưa đến đâu, vì sự chuyển y không khởi lên trong tâm của mình, để nhờ đó mà người ta bước vào thế giới đa thù bằng một nhãn quan khác hẳn bây giờ. Những thiền gia mặc tọa nào mà chân trời tâm trí không vượt lên tới cái trình độ gọi là im lặng tuyệt đối khôn dò, họ quờ quạng trong hang tối vĩnh viễn. Họ không thể mở ra con mắt trí tuệ. Vì vậy họ cần được dắt dẫn bởi bàn tay của một thiền sư. Rồi sau đó Đại Huệ tiếp tục nêu lên những trường hợp chứng ngộ do một minh sư hướng dẫn; đồng thời lưu ý sự cần thiết tham cần một bậc đã tỏ ngộ và lật đổ hẳn toàn bộ thủ thuật im lặng vốn cản trở sự tăng trưởng tâm linh Thiền. Sự lật đổ toàn bộ cơ cấu này ở đây được. Đại Huệ nói theo một thuật ngữ của kinh là ‘nhập lưu vọng sở,’ nghĩa là bước vào dòng và bỏ mất cái chỗ trú,’ ở đó mãi mãi không còn ghi dấu sự đối đãi của động và tĩnh nữa. Ông nêu lên bốn trường hợp. *Trường Hợp Thứ Nhất:* Hòa Thượng Thủy Lạp nhân khi đang tía cây đặng, hỏi Mã Tổ, ‘Ý của Tổ từ Tây đến là gì?’ Mã Tổ đáp, ‘Lại gần đây ta bảo cho.’ Rồi khi Thủy Lạp vừa đến gần, Mã Tổ tổng cho một đạp té nhào. Nhưng cái té nhào này khiến cho tâm của Thủy Lạp hoát nhiên đại ngộ, bất giác đứng dậy cười ha hả, tuồng như xảy ra một việc không ngờ, nhưng rất mong mỏi. Mã Tổ hỏi, ‘Nhà người thấy cái đạo lý gì đây?’ Thủy Lạp đáp, ‘Quả thật, trăm ngàn pháp môn, vô lượng diệu nghĩa, chỉ trên đầu một sợi lông mà biết ngay được cả căn nguyên. Rồi Đại Huệ bàn: :Khi đã chứng ngộ như vậy Thủy Lạp không còn chấp trước vào sự im lặng của Chánh định nữa, và vì ngài không còn dính mắc vào đó nên vượt hẳn lên hữu vi và vô vi; ở trên hai tướng động và tĩnh. Ngài không còn nương tựa những cái ở ngoài chính mình nữa mà mở ra kho tàng tự kỷ, nên nói: ‘Ta đã thấy suốt căn nguyên rồi!’ Mã Tổ biết thế và không nói thêm gì nữa. Về sau, khi được hỏi về kiến giải Thiền của mình, ngài chỉ nói: ‘Từ thuở ném cái đạp nặng nề của Tổ cho đến giờ, ta vẫn cười hoài không thôi.’ *Trường Hợp Thứ Nhì:* Vân Môn hỏi Động Sơn: “Ở đâu đến đây?” “Tra

Đô.” “Mùa hạ ở đâu?” “Ở Báo Từ, Hồ Nam.” “Rời khỏi núi ấy lúc nào?” “Thánh tám, ngày hai mươi lăm.” Vân Môn kết luận, “Tha người ba chục hèo, dù người đáng tội.” Về cuộc thăm hỏi của Động Sơn với Vân Môn, Đại Huệ bảo rằng: “Động Sơn thật là thuần phát biết bao! Ngài cứ thật mà trả lời, nên đương nhiên là phải nghĩ rằng: ‘Mình đã thật tình mà trả lời, thế thì có lỗi gì mà phải bị ba chục hèo?’ Ngày hôm sau lại đến kiểm thầy mà hỏi: ‘Hôm qua nhờ Hòa Thượng tha cho ba chục hèo, nhưng chưa hiểu là có lỗi gì?’ Vân Môn bảo: ‘Ôi phương giá áo túi cơm, vì vậy mà nhà người đi từ Giang Tây đến Hồ Nam đấy!’ Lời cảnh giác ấy bỗng làm sáng mắt của Động Sơn, rồi thì chẳng có tin tức nào đáng thông qua, chẳng có đạo lý nào đáng nêu lên nữa. Ngài chỉ lạy mà thôi và nói: ‘Từ đây về sau, tôi sẽ dựng thảo am ở nơi không có dấu vết người; không cất lấy một hột cơm, không trồng một cọng rau, và tiếp đãi khách mười phương lai vãng; tôi sẽ vì họ mà nhổ hết những đinh những móc; tôi sẽ cởi bỏ cho họ những chiếc nón thoa dầu, những chiếc áo hôi nách, khiến cho họ được hoàn toàn sạch sẽ và thành những vị Tăng xứng đáng.’ Vân Môn cười và nói: ‘Cái thân như một trái dưa bao lớn mà có cái miệng rộng vậy thay!’ *Trường Hợp Thứ Ba*: Yến quốc sư khi còn là một học Tăng, qua nhiều năm học hỏi với Tuyết Phong. Một hôm, Tuyết Phong biết cơ duyên của ngài đã chín mùi, liền nắm chặt ngài và hỏi cộc lốc: “Cái gì đây?” Yến như vừa chợt tỉnh cơn mê và được liễu ngộ. Ngài chỉ nhắc cánh tay lên đưa qua đưa lại. Phong nói: “Nhà người làm gì thế?” Vị đệ tử này trả lời nhanh nhẩu: “Nào có gì đâu?” *Trường Hợp Thứ Tư*: Một hôm Hòa Thượng Quán Khê thăm Lâm Tế. Lâm Tế bước xuống ghé rơm, không nói không rằng, nắm chặt nhà sư lại; Quán Khê liền nói: “Tôi hiểu, tôi hiểu.”

#### ***IV. Làm Sao Đặt Tâm Mình Vào Trạng Thái Mặc Chiếu?:***

Lối tu tập "mặc chiếu" của phái Tào Động không phải chỉ là lối tập lặng hay tĩnh thông thường, mà nó là lối định của Thiền, của Bát Nhã Ba La Mật. Vì thế, một người bình thường muốn đặt được tâm mình vào trạng thái "mặc chiếu", nếu không thể được chỉ dạy trực tiếp và tu tập với một vị thầy, hành giả phải nhìn vào bên trong tâm trạng mình trước khi bất cứ một ý niệm nào khởi lên. Ở đây hành giả luôn luôn tỉnh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các niệm không khởi lên. Và điều này phải được làm ngay trong các hoạt động thường

ngày. Khi tu tập, hành giả nên tu tập với thiện hữu tri thức. Tóm lại, lối tu tập Thiền Mặc Chiếu có thể được diễn giải như là lối tu tập Thiền bằng cách quán tâm trong tĩnh lặng của tông Tào Động. Điều này được trình bày rõ rệt trong bài thơ trích từ tập "Ghi chú về Mặc Chiếu" của thiền sư danh tiếng Hoàng Trí, thuộc tông Tào Động, như sau:

"Im lặng và bình tịnh quên hết ngữ ngôn;  
 Cái ấy trong sáng sống động hiện tiền.  
 Khi người ta nhận ra nó,  
 Nó bao la không ngăn mé;  
 Trong thể của nó,  
 người ta nhận thức rõ ràng.  
 Sự tỉnh thức trong sáng phản chiếu lạ thường,  
 Sự phản chiếu thanh tịnh đầy kỳ diệu,  
 Sương và trăng,  
 Sao và suối,  
 Tuyết trên rừng thông  
 Và mây trên đỉnh núi.  
 Từ tăm tối, chúng chiếu sáng rực rỡ;  
 Từ u ám, chúng trở thành ánh sáng xán lạn.  
 Vô lượng huyền diệu thấm nhập bình tịnh này.  
 Trong cái mặc chiếu này,  
 Tất cả nỗ lực có chủ tâm đều biến mất.  
 Mặc là chữ cứu cánh của tất cả giáo pháp;  
 Chiếu là câu đáp của tất cả tướng hiển hiện.  
 Không có nỗ lực gì.  
 Câu đáp này tự nhiên và đột phát  
 Sự khởi lên của không hòa hợp.  
 Nếu trong chiếu không có mặc;  
 Tất cả sẽ trở thành thứ yếu và lãng phí.  
 Nếu trong mặc không có chiếu  
 Chân lý của mặc chiếu  
 Viên mãn và hoàn hảo  
 Hãy nhìn trăm sông chảy  
 Thành những dòng thác cuộn  
 Tràn cả về đại dương!"

Qua bài thơ này, chúng ta thấy rõ mặc chiếu là ý thức sáng tỏ trong sự tĩnh lặng vô niệm. Đây là điều mà kinh Kim Cang đã nói

"Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không trụ vào đâu mà móng khởi cái tâm)." Vấn đề lớn ở đây là làm sao đặt được tâm mình vào một trạng thái như vậy? Muốn làm được như vậy đòi hỏi hành giả cần sự chỉ dạy và tu tập trực tiếp với một vị thầy. trước tiên phải khai mở con mắt tuệ của người đệ tử, nếu không người đệ tử không bao giờ biết cách đem tâm mình vào trạng thái mặc chiếu. Nếu hành giả biết cách tu tập mặc chiếu, tức là hành giả đã thực hiện được một cái gì đó trong Thiền. Người không được truyền thụ sẽ không bao giờ biết công phu theo phương cách này. Do đó, phương cách mặc chiếu Thiền của phái Tào Động, không phải chỉ đơn thuần là lối tu tập lặng hay tĩnh thông thường. Đó thật sự chính là lối định của Thiền, của kinh Kim Cang, của Bát Nhã Ba La Mật. Qua bài thơ này, chúng ta cũng thấy rõ trong đó các yếu tố trực giác và siêu việt của Thiền. Cách hay nhất để tu tập lối Thiền này là tu tập với một thiền sư có thẩm quyền.

### *Silent Illumination Zen of The Ts'ao Tung School*

#### ***I. An Overview & Meanings of Silent Illumination Zen:***

Serene-reflection is clear awareness in the tranquility of no-thought. This is what the Diamond Sutra meant by "not dwelling on any object, yet the mind arises." The big problem here is, how can one put one's mind into such a state? To do so requires verbal instruction and special training at the hands of a teacher. The wisdom-eye of the disciple must first be opened, otherwise he will never know how to bring his mind to the state of serene-reflection. he who know how to practice this meditation, has already accomplished something in Zen. The uninitiated will never know how to do this kind of work. This serene-reflection meditation of the Tsao-tung School, therefore, is simply not an ordinary exercise of quietism or stillness. It is the real meditation of Zen, of the Diamond Sutra, or Prajna-paramita. Through this poem, we also see that the intuitive and transcendental "Zen elements" are unmistakably there. The best way to learn this meditation is to train under a competent Zen Master. If, however, one is unable to find a teacher, one should try to work to look inwardly at one's state of mind before any thought arises; when a thought does

arise, notice it immediately, not to bother with it, but simply return to look inwardly at one's state of mind; try to look at one's mind at all the time; in daily activities one should also do the same: try to look inwardly at the state of mind at all times; besides all efforts of frequent meditation, one has nothing else for a so-called "serene-reflection". Silent illumination Zen, emphasizes on inner transformation and inner realization. The expression of 'Silent illumination Zen' came into being during the lifetime of the Chinese Zen master Hung-chih Cheng-chueh (1091-1157) to distinguish the style of meditative practice favored by the Soto School from the 'Zen of contemplation of words' (kanna zen) that at the same time became the practice typical to the Rinzai school. Silent illumination Zen stresses primarily the practice of sitting meditation without the support of such means as koans, i.e., it stresses that form of practice later called 'Shikantaza' by the great Japanese Zen master Dogen Zenji. Silent illumination Zen was associated with the Zen of the Soto school, even though the Soto school also uses koans. Silent illumination Zen, emphasizes on inner transformation and inner realization.

According to Professor Chen-Chi in "The Practice of Zen" (p.58), Chinese word, "mo" means "silent" or "serene"; "chao" means "to reflect". Thus, "mo-chao" may be translated as "serene reflection". But both the "serene" and the "reflection" have special meanings here and should not be understood in their common connotations. The meaning of "serene" goes much deeper than mere "calmness" or "quietude"; it implies transcendency over all words and thoughts, denoting a state of "beyond", of pervasive peace. The meaning of "reflection" likewise goes much deeper than its ordinary sense of "contemplation of a problem or an idea". It has no savour of mental activity or of contemplative thought, but is a mirror-like clear awareness, ever illuminating and bright in its pure self-experience. To speak even more concisely, "serene" means the tranquility of no-thought, and "reflection" means vivid and clear awareness. Therefore, serene-reflection is clear awareness in the tranquility of no-thought. This is what the Diamond Sutra meant by "not dwelling on any object, yet the mind arises".

## ***II. The Origin of Serene Reflection:***

“When Sakyamuni Buddha was in Magadha he shut himself up in a room and remained silent for three weeks. Is this not an example given by the Buddha in the practice of silence? When thirty-two Bodhisattvas at Vaisali discoursed with Vimalakirti on the teaching of non-duality, the latter finally kept silence and did not utter a word, which elicited an unqualified admiration from Manjusri. Is this not an example given by a great Bodhisattva of the practice of silence? When Subhuti sat in the rock-cave he said not a word, nor was any talk given out by him on Prajnaparamita. Is this not an example of silence shown by a great Sravaka? Seeing Subhuti thus quietly sitting in the cave, Sakrendra showered heavenly flowers over him and uttered not a word. Is this not an example of silence given by an ordinary mortal? When Bodhidharma came over to China he sat for nine years at Shao-Lin forgetful of all wordy preachings. Is this not an example of silence shown by a patriarch? Whenever the Sixth Patriarch saw a monk coming, he turned towards the wall and sat quietly. Is this not an example of silence shown by a Zen Master?”

## ***III. Zen Master Ta-Hui's Objection on Serene Reflection:***

Zen Master Ta-Hui declares that mere quiet sitting avails nothing, for it leads nowhere, as no turning-up takes place in one's mind, whereby one comes out into a world of particulars with an outlook different from the one hitherto entertained. Those quietists whose mental horizon does not rise above the level of the so-called absolute silence of unfathomability, grope in the cave of eternal darkness. They fail to open the eye of wisdom. This is where they need the guiding hand of a genuine Zen master. Ta-Hui then proceeds to give cases of enlightenment realized under a wise instructor, pointing out how necessary it is to interview an enlightened one and to turn over once for all the whole silence-mechanism, which is inimical to the growth of the Zen mind. This up-turning of the whole system is here called by Ta-Hui after the terminology of a sutra: ‘Entering into the stream and losing one's abode, where the dualism of motion and rest forever ceases to obtain. He gives four examples. *The First Example:* When Shui-Lao was trimming the wistaria, he asked his master, Ma-Tsu,

‘What is the idea of the Patriarch’s coming over here from the West?’ Ma-Tsu replied, ‘Come up nearer and I will tell you.’ As soon as Shui-Lao approached, the master gave him a kick, knocking him right down. This fall, however, all at once opened his mind to a state of enlightenment, for he rose up with a hearty laugh, as if an event, most unexpected and most desired for, had taken place. Asked the master, ‘What is the meaning of all this?’ Lao exclaimed, ‘Innumerable, indeed, are the truths taught by the Buddhas, all of which, even down to their very sources, I now perceive at the tip of one single hair.’ Ta-Hui then comments: “Lao, who had thus come to self-realization, is no more attached to the silence of Samadhi, and as he is no more attached to it he is at once above assertion and negation, and above the dualism of rest and motion. He no more relies on things outside himself but carrying out the treasure from inside his own mind exclaims, ‘I have seen into the source of all truth.’ The master recognizes it and does not make further remarks. When Shi-Lao was later asked about his Zen understanding, he simply announced, ‘Since the kick so heartily given by the master, I have not been able to stop laughing.’ *The Second Example:* Yun-Men asked Tung-Shan: ‘Whence do you come?’ ‘From Chia-Tu.’ ‘Where did you pass the summer session?’ ‘At Pao-Tzu, in Hu-Nan.’ ‘When did you come here?’ ‘August the twenty-fifth.’ Yun-Men concluded, ‘I release you from thirty blows, though you rightly deserve them.’ On Tung-Shan’s interview with Yun-Men, Ta-Hui comments: “How simple-hearted Tung-Shan was! He answered the master straightforwardly, and so it was natural for him to reflect, ‘What fault did I commit for which I was to be given thirty blows when I replied as truthfully as I could?’ The day following he appeared again before the master and asked, ‘Yesterday you were pleased to release me from thirty blows, but I fail to realize my own fault.’ Said Yun-Men, ‘O you rice-bag, this is the way you wander from the west of the River to the south of the Lake!’ This remark all of a sudden opened Tung-Shan’s eye, and yet he had nothing to approve, nothing to reason about. He simply bowed, and said, ‘After this I shall build my little hut where there is no human habitation; not a grain of rice will be kept in my pantry, not a stalk of vegetable will be growing on my farm; and yet I will abundantly treat all the visitors to my hermitage from all parts of the world; and I will even draw off all the nails and screws that are

holding them to a stake; I will make them part with their greasy hats and ill-smelling clothes, so that they are thoroughly smiled and said, 'What a large mouth you have for a body no larger than a coconut!'"

*The Third Example:* Yen, the national teacher of Ku-Shan, when he was still a student monk, studied for many years under Hsueh-Feng. One day, seeing that his student was ready for a mental revolution, the master took hold of him and demanded roughly, 'What is this?' Yen was roused as if from a deep slumber and at once comprehended what it all meant. He simply lifted his arms and swung them to and fro. Feng said, 'What does that mean?' No meaning whatever, sir, came quickly from the disciple. *The Fourth Example:* One day Kuan-Ch'i saw Lin-Chi. The latter came down from his straw chair, and without saying a word seized the monk, whereupon Kuan-Ch'i said, 'I know, I know.'

#### ***IV. How Can One Put One's Mind Into a State of "Serene Reflection"?:***

The method of "serene reflection" meditation of the Tsao Tung sect is not an ordinary exercise of quietism or stillness. It is the mental absorption of Zen, or Prajnaparamita. Therefore, an ordinary person wants to do so, if cannot get verbal instruction and special training at the hands of a teacher, must look inwardly at one's state of mind before any thought arises. Here a Zen practitioner always rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to cut off any thought. And this must be done in daily activity. When practicing, one should try to practice with good-knowing advisors. In short, the method of Zen practice of "Serene reflection" can be interpreted as the Practicing Zen through observing one's mind in tranquility of the Tsao-tung School. This is clearly shown in the poem from the "Notes on Serene-Reflection", by the famous Zen master Hung-chih, of the Tsao-tung School:

"In silence and serenity one forgets all words;  
 Clearly and vividly 'That' appears before one.  
 When one realizes it,  
 It is vast and without edges;  
 In its essence, one is clearly aware.  
 Singularly reflecting is this bright awareness,  
 Full of wonder is this pure reflection.



Dew and the moon,  
 Stars and streams,  
 Snow on pine trees,  
 And clouds on mountain peaks;  
 From darkness, they all glow brightly;  
 From obscurity, they turn to resplendent light.  
 Infinite wonder permeates this serenity;  
 In this Reflection all intentional efforts vanish.  
 Serenity is the final word of all teachings;  
 Reflection is the response to all manifestations.  
 Devoid of any effort, this response,  
 Is natural and spontaneous.  
 Disharmony will arise  
 If in reflection there is no serenity;  
 All will become wasteful and secondary.  
 If in serenity there is no reflection.  
 The Truth of serene-reflection  
 Is perfect and complete.  
 The hundred rivers flow  
 In tumbling torrents  
 To the great ocean."

Through this poem, we see clearly serene-reflection is clear awareness in the tranquility of no-thought. This is what the Diamond Sutra meant by "not dwelling on any object, yet the mind arises." The big problem here is, how can one put one's mind into such a state? To do so requires verbal instruction and special training at the hands of a teacher. The wisdom-eye of the disciple must first be opened, otherwise he will never know how to bring his mind to the state of serene-reflection. he who know how to practice this meditation, has already accomplished something in Zen. The uninitiated will never know how to do this kind of work. This serene-reflection meditation of the Tsao-tung School, therefore, is simply not an ordinary exercise of quietism or stillness. It is the real meditation of Zen, of the Diamond Sutra, or Prajna-paramita. Through this poem, we also see that the intuitive and transcendental "Zen elements" are unmistakably there. The best way to learn this meditation is to train under a competent Zen Master.



***Phụ Lục BB***  
***Appendix BB***

***Thiên Lý & Thiên Tập***  
***Trong Phật Giáo Việt Nam***

***I. Lược Sử Phật Giáo & Những Dòng Thiên Việt Nam:***

Do bởi vị trí nằm bên bờ Đông Nam Châu Á và có cùng biên giới với Trung Hoa nên Việt Nam đã bị ảnh hưởng bởi cả hai tông phái Phật giáo Nguyên Thủy từ phía Nam và Đại Thừa từ phía Bắc. Hơn nữa, trong số các quốc gia trong vùng Đông Nam châu Á thì nền văn hóa của Việt Nam gần giống với nền văn hóa của Trung Hoa nên Phật Giáo Việt Nam có khuynh hướng nghiêng hẳn về Phật giáo Đại Thừa. Tuy nhiên, do hoàn cảnh địa lý và lịch sử phát triển, Phật giáo Nguyên Thủy cũng từ từ bắt rễ trong đời sống hằng ngày của dân chúng. Phật giáo đến Việt Nam từ nhiều nơi, bao gồm Trung Hoa, Phù Nam, Champa (một vương quốc ở miền Trung Việt Nam đã mất vào khoảng thế kỷ thứ 15), Cao Miên, và từ những nhà sư đi đường biển từ Ấn Độ. Phật giáo có lẽ đã được đưa vào Việt Nam bằng đường biển vào đầu thế kỷ thứ nhất. Vào khoảng thế kỷ thứ hai hay thứ ba trước Tây lịch, có nhiều phái đoàn Phật giáo được hoàng đế A Dục phái ra nước ngoài để truyền bá giáo lý của Đức Phật ở những xứ xa xôi, vượt xa biên giới Ấn Độ như Phi Châu, Tây Á và Trung Á cũng như Đông Nam Á gồm các nước như Mã Lai, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Cao Miên, Chàm và Việt Nam, thời bấy giờ có tên là Quận Giao Chỉ (bây giờ là vùng tỉnh Bắc Ninh). Mãi cho đến thế kỷ thứ 10, Việt Nam vẫn còn nằm dưới sự đô hộ của người Trung Hoa, nên ảnh hưởng của Trung Hoa rất mạnh về mọi mặt trong xã hội Việt Nam, bao gồm luôn việc truyền bá Phật giáo. Vào khoảng thế kỷ thứ hai thì tại Giao Chỉ đã có những vị Tăng nổi tiếng, điển hình là ngài Khương Tăng Hội. Người ta tin rằng trong ba trung tâm Phật giáo cổ đại ở Đông Á là Lạc Dương, Bành Thành và Luy Lâu thì trung tâm Luy Lâu ở Giao Chỉ là trung tâm Phật giáo đầu tiên được thành lập dưới triều Hán vào khoảng thế kỷ thứ nhất Tây lịch. Thời đó Luy Lâu là thủ phủ của Giao Chỉ, lúc bấy giờ là thuộc địa của Trung Hoa. Vì Luy Lâu nằm giữa con đường giao thương Ấn Hoa,

nên thời đó các nhà sư tiên phong Ấn Độ trước khi đến Trung Hoa họ đều ghé lại Luy Lâu. Vì thế mà Luy Lâu đã trở thành một điểm thuận tiện và hưng thịnh cho các đoàn truyền giáo tiên phong từ Ấn Độ đến lưu trú, truyền bá giáo lý nhà Phật trước khi các vị tiếp tục cuộc hành trình đi về phương Bắc. Cũng chính vì thế mà Tăng Đoàn Luy Lâu được thành lập trước cả Lạc Dương và Bành Thành. Vào thời đó trung tâm Luy Lâu có trên 20 ngôi chùa và 500 Tăng sĩ. Được biết Kinh Tứ Thập Nhị Chương xuất hiện đầu tiên tại Luy Lâu vào thế kỷ thứ hai sau Tây Lịch. Có người cho rằng khởi xướng công cuộc truyền bá Phật Giáo vào Việt Nam bắt đầu từ Ngài Mậu Bác, một vị Tăng người ở Ngô Châu, trước tu theo đạo Lão, sau đến Giao Châu và học đạo với các Tăng sĩ Ấn Độ ở đây. Tuy nhiên, đáng tin cậy hơn có lẽ Phật Giáo Việt Nam bắt nguồn từ những giáo đoàn mà vua A Dục đã cử đi để truyền bá Phật Pháp vào thế kỷ thứ hai hoặc thứ ba trước Thiên Chúa. Trong số các trung tâm Phật giáo cổ Lạc Dương, Bành Thành và Luy Lâu thì có lẽ Luy Lâu là thích hợp và thuận tiện nhất cho các nhà truyền giáo tiên phong Ấn Độ đến, ở lại và truyền giảng giáo pháp. Vào khoảng thế kỷ thứ hai thì tại Giao Chỉ đã có những vị Tăng nổi tiếng, điển hình là ngài Khương Tăng Hội. Ngoài các ngài Mậu Bác và Khương Tăng Hội còn có rất nhiều Tăng sĩ danh tiếng khác như ngài Ma La Kỳ Vực và Thiện Hữu, vân vân, đạ theo hoặc đường bộ qua ngả Trung Hoa, hoặc đường biển qua eo biển Mã Lai đến Giao Châu, nơi phát xuất cuộc Nam tiến của nước Việt Nam ngày nay, và chắc chắn các vị Tăng này đã dọn đường cho sứ mạng truyền bá Phật giáo vào Việt Nam về sau này. Vào thời kỳ này Giao Châu nội thuộc Trung Hoa, một quốc gia theo Khổng giáo, nên đối với đạo Phật, họ không cấm cản mà cũng không khuyến khích. Chính vì vậy mà ngoài vài bộ kinh thông dụng chữ Hán như Hoa Nghiêm và Pháp Hoa, ít có người nào biết đến kho tàng Pháp Bảo phong phú của Phật Giáo. Từ năm 544 đến năm 602, tuy thời gian tự chủ có ngắn ngủi, nhưng đây chính là thời kỳ cực kỳ quan trọng cho việc truyền bá Phật Giáo tại Việt Nam. Tuy nhiên, Phật giáo Việt Nam vẫn chưa được phát triển mạnh cho mãi đến năm 580 khi Thiền sư Tỳ Ni Đa Lưu Chi, một vị sư Ấn Độ, là đệ tử của Tam Tổ Tăng Xán, trước khi dòng Thiền Trung Hoa bị chia làm hai, Bắc và Nam tông, đã đến Việt Nam và sáng lập dòng Thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi. Tổ truyền của dòng Thiền đầu tiên này chấm dứt sau khi tổ thứ 28 của nó thị tịch vào năm 1216. Tuy nhiên, ảnh

hưởng của nó còn rất mạnh ở phía Bắc. Dòng Thiền thứ hai tại Việt Nam được phát khởi bởi một nhà sư Trung Hoa tên là Vô Ngôn Thông, một đệ tử của Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải. Tổ truyền của dòng Thiền này chấm dứt vào thế kỷ thứ 13, dù dòng Thiền này vẫn tồn tại. Mặc dù hai dòng Thiền này không còn tồn tại như những dòng truyền thừa khác, nhưng chính hai dòng Thiền này đã đặt nền móng vững chắc cho Phật giáo Việt Nam. Vào thời kỳ này, Việt Nam chúng ta chỉ có khoảng 15 bộ kinh do Ngài Khương Tăng Hội dịch mà thôi. Vào năm 939, Ngô Quyền đánh đuổi quân Trung Hoa giành lại quyền tự chủ, nhưng chẳng bao lâu sau đó nhà Ngô bị sụp đổ, đưa đến loạn 12 sứ quân. Trong giai đoạn này, Phật giáo tại Trung Hoa bị ngược đãi một cách khủng khiếp trong khi sự phát triển của Phật Giáo Việt Nam tồn tại nhưng không được phát triển. Khoảng đầu thế kỷ thứ mười, vua Lý Nam Đế khởi đầu một thời kỳ tự trị của Đại Việt, ông rất sùng kính đạo Phật và ông thường tham vấn với các vị Tăng cũng như thực hiện những lời khuyên của họ trong việc bảo vệ đất nước. Dưới thời nhà Đinh (969-981), vua Đinh Tiên Hoàng đã đặt ra Tăng Già Việt Nam được nhà vua bảo trợ và bổ nhiệm những vị sư nổi tiếng vào các chức vụ trong triều, những chức vụ mà trước kia đều do các học giả Khổng Nho đảm nhiệm. Năm 970, vua Đinh Tiên Hoàng phong cho Thiền Sư Ngô Chân Lưu làm Tăng Thống và ban hiệu Khuông Việt, diễn tả lòng biết ơn của nhà vua với vị Tăng có công sửa sang nước Việt. Dưới thời nhà Tiền Lê (981-1009), bộ Đại Tạng bằng Hán văn đầu tiên đã được thỉnh về từ Trung Quốc, làm căn bản giáo điển cho Phật giáo Việt Nam. Phật giáo Việt Nam đạt đến đỉnh cao hưng thịnh vào hai thời đại Lý và Trần. Mãi đến thế kỷ thứ 11, bấy giờ Việt Nam vẫn còn dưới sự đô hộ của người Trung Hoa, và ngay cả sau khi nhà Lý đã thiết lập xong triều đại, Trung Hoa vẫn tiếp tục ảnh hưởng đáng kể vào Việt Nam. Tuy nhiên, vào giữa thế kỷ thứ 10 đến thế kỷ thứ 11, Phật giáo Việt Nam đã đạt đến đỉnh cao của thời kỳ hoàng kim của nó. Thời nhà Lý là thời hoàng kim của nền tự chủ Việt Nam. Dưới thời nhà Lý, Phật giáo Việt Nam đã tùy thuộc vào sự bảo trợ của chánh quyền. Tất cả tám vị vua của vương triều nhà Lý từ 1010 đến 1224 đều là những người hộ trì Phật giáo trung kiên. Chính vì thế mà nhà Lý có một vị trí thật đặc biệt trong lịch sử Phật giáo Việt Nam. Vào thời này nhiều nhà sư đã tham gia vào việc trị nước, đặc biệt là sư Vạn Hạnh (... 1018), người đã góp phần quan trọng trong việc tôn Vua Lý Thái Tổ, người

sáng lập triều Lý lên ngôi. Sau đó Ngài đã được vua ban tước hiệu là Quốc Sư (Tăng Thống). Năm 1069, vua Lý Thánh Tông phát động chiến dịch Nam tiến chống lại Chiêm Thành, trong chiến dịch này trong số hàng trăm ngàn tù binh bắt được, có một tù binh rất đặc biệt được đưa về kinh đô Thăng Long, một nhà sư Trung Hoa tên Thảo Đường. Với sự hỗ trợ mạnh mẽ của vua Lý Thánh Tông, dòng Thiền Thảo Đường đã được khai sáng. Về sau này tông phái Tịnh Độ được du nhập vào Việt Nam từ Trung Quốc chiếm vị thế khá mạnh và tồn tại cho đến ngày nay. Ngoài ra, hầu hết những tông phái Phật giáo Trung Hoa đều được truyền bá và tồn tại tại Việt Nam. Vua Lý Thái Tổ và các vị nối ngôi Ngài là những người ủng hộ và bảo trợ Phật giáo rất nhiệt tình. Các ngài chính thức công nhận Phật giáo là quốc giáo và cai trị đất nước y theo mười phận sự của một quân vương Phật giáo. Các ngài còn biểu lộ lòng đại bi đại từ và khoan dung đối với mọi người, cho dù người ấy là tội phạm, tù nhân, ngoại địch hay những kẻ phản loạn. Dưới thời vua Lý Thánh Tông, Khổng Giáo đã bắt đầu truyền bá mạnh mẽ vào Việt Nam, nhưng mãi đến đời vua Lý Nhân Tông Khổng Giáo mới được phổ biến rộng rãi trong dân chúng sau khi nhà vua ban chiếu chỉ lập ra khoa cử. Tuy nhiên, Phong trào Khổng học không làm phương hại đến Phật Giáo vì bằng mọi cách các vua triều Lý vẫn tiếp tục bảo trợ Đạo Phật. Nhiều bút tích còn lưu lại đến ngày nay chứng tỏ Phật Giáo thời ấy đã đạt đến trình độ siêu việt. Lừng lẫy nhất là các ngài Viên Chiếu, Ngô An, và Khô Đầu. Giống như ngài Khuông Việt hồi thời Đinh Lê, các vị Tăng này nắm giữ các vị trí quan trọng nhất trong triều. Trong suốt chiều dài lịch sử Việt Nam, chưa có thời nào Phật Giáo được thịnh đạt cho bằng dưới thời nhà Lý. Trong khoảng thời gian 215 năm dưới triều nhà Lý, Đạo Phật là tôn giáo duy nhất được dân chúng sùng bái. Đến đời nhà Trần, các vị vua đầu như Trần Thái Tông và Trần Nhân Tông đều là những Phật tử nhiệt thành, hơn cả các vị vua thời nhà Lý. Phật giáo đời Trần, còn gọi là Phật giáo Trúc Lâm, tên của một thiền phái đặc biệt phát triển do vua Trần Nhân Tông lãnh đạo, đã trở thành một hệ thống tư tưởng triết lý Phật giáo thật gần gũi với dân tộc. Đây là phong trào Phật giáo Nhập thế đầu tiên tại Việt Nam. Dưới thời nhà Trần, hầu như toàn thể nhân dân tham gia vào các sinh hoạt Phật giáo. Mười hai vị vua của triều đại nhà Trần cai trị Việt Nam trong suốt 175 năm (1225-1400) vẫn tiếp tục ủng hộ Phật giáo, nhưng dưới thời nhà Trần, ảnh hưởng Khổng giáo đang tăng dần trong triều đình. Khi triều

đại nhà Trần sụp đổ vào năm 1400, Phật giáo cũng bắt đầu suy tàn và sự ủng hộ Khổng giáo càng gia tăng hơn do hậu quả của những cuộc xâm lăng của người Trung Hoa vào năm 1414. Dưới hai thời Lý Trần, hàng ngàn ngôi chùa đã được xây dựng. Dưới thời nhà Trần, bản khắc toàn bộ kinh Phật do sư Pháp Loa và hàng trăm Tăng sĩ cũng như hàng ngàn Phật tử tại gia khác đảm trách, kéo dài 24 năm và được hoàn thành (1295-1319) tại chùa Quỳnh Lâm dưới sự bảo trợ của vua Trần Anh Tông. Dưới thời nhà Trần, một Thiền phái nổi tiếng được sáng lập, đó là Thiền phái Trúc Lâm. Thiền phái này do vua Trần Nhân Tông sáng lập và phát triển. Phong trào Phật giáo nhập thế do vua Trần Nhân Tông khởi xướng đã được toàn dân tham gia. Sau khi chiến thắng quân Mông Cổ, nhà vua xuất gia năm 1299, ngài lấy núi Yên Tử làm nơi tu hành. Điểm đặc biệt của Thiền phái Trúc Lâm là mang đạo Phật vào đời sống hằng ngày của nhân dân. Đây là loại đạo phục vụ cho cả đời sống đời sống phúc lợi xã hội cũng như tâm linh cho nhân dân. Thiền sư Viên Chứng, Quốc Sư của vua Trần Nhân Tông, đã nói rõ về những nguyên tắc hướng dẫn đời sống của một nhà chính trị Phật tử như sau: “Đã làm người phụng sự nhân dân thì phải lấy cái muốn của dân làm cái muốn của mình, phải lấy ý dân làm ý mình, trong khi đó không xao lãng việc tu hành của chính bản thân mình.” Dưới thời nhà Trần, các Tăng sĩ không trực tiếp tham gia vào các sinh hoạt chính trị, nhưng Phật giáo là một yếu tố cực kỳ quan trọng trong việc nối kết nhân tâm. Chính tinh thần Phật giáo đã khiến cho các vị vua đời Trần áp dụng những chính sách hết sức bình dị mà thân dân và vô cùng dân chủ. Chính vua Trần Nhân Tông đã xử dụng tiềm năng của Phật giáo nói chung và Thiền phái Trúc Lâm nói riêng để phục vụ đất nước và nhân dân. Thiền phái Trúc Lâm đã thực sự phát huy mọi tác dụng của Phật giáo trong đời sống xã hội cũng như chính trị của triều đại nhà Trần. Thật vậy, nói về mối tương quan nhân quả, thì sự ổn định và hưng thịnh bắt nguồn từ sự yên ổn trong tâm của nhân dân. Thiền phái Trúc Lâm đã làm sáng tỏ giáo lý Phật giáo này qua phương cách “Tâm an Cảnh bình” vậy. Nói tóm lại, dưới thời nhà Trần, cả Phật giáo, Thiền phái Trúc Lâm, và giới Tăng sĩ đã góp phần đáng kể về mọi mặt cho thời kỳ hoàng kim của lịch sử đất nước. Đến cuối đời nhà Trần thì Khổng Nho hưng khởi và chiếm độc quyền ở triều đình nên Phật giáo mất dần ảnh hưởng, nhất là sau khi quân Minh xâm chiếm Đại Việt vào năm 1414. Với chánh sách đồng hóa người Việt Nam thành

người Trung Hoa và truyền bá Khổng giáo nên những người cai trị của nhà Minh phát động chiến dịch đàn áp Phật giáo bằng cách tịch thu hầu hết kinh sách, đưa về Kim Lăng và phá hủy rất nhiều đền chùa. Hơn thế nữa, nhiều nhà sư tài giỏi bị bắt đưa đi đày sang Trung Hoa. Đến đời nhà Hậu Lê, Khổng giáo vẫn tiếp tục ảnh hưởng mạnh trong triều đình. Trong khi đó, Lão giáo và Lạt Ma giáo cũng từ từ có ảnh hưởng ở Việt Nam, chỉ có Phật giáo là bị đẩy lùi. May nhờ Phật giáo đã bám rễ vào mọi tầng lớp quần chúng nên họ luôn giữ vững niềm tin dù phải chịu sự chống đối mãnh liệt của các học giả Khổng Nho và mệnh lệnh độc tôn của nhà vua (có vẻ như triều đình nghiêng về Khổng giáo trong khi thường dân vẫn duy trì niềm tin nơi Phật giáo). Đến thế kỷ thứ 16 trong thời Trịnh Nguyễn phân tranh, cả hai họ Trịnh và Nguyễn đều ra sức phục hưng Phật giáo. Các chúa Trịnh và Nguyễn đa số là Phật tử thuần thành và là những người bảo trợ Phật giáo đắc lực. Vào thế kỷ thứ 17, một số nhà sư Trung Hoa sang Việt Nam và sáng lập những dòng Thiền Lâm Tế và Tào Động. Họ được chúa Trịnh ở đàng ngoài tiếp đãi nồng hậu. Cùng thời đó, Thiền phái Trúc Lâm của Việt Nam cũng được phục hồi. Cùng lúc ấy thì ở đàng trong, các chúa Nguyễn cũng chào đón các nhà sư Trung Hoa một cách nồng nhiệt. Nhiều nhà sư nổi tiếng của Việt Nam cũng xuất hiện trên cả hai miền Nam và Bắc. Tuy nhiên, cũng vào thế kỷ thứ 17, trường phái Tịnh Độ đã bắt đầu chiếm ưu thế hơn các Thiền phái tại miền Bắc Việt Nam. Trong khi đó, các vị vua triều Nguyễn đảo lộn hoàn toàn khuynh hướng ủng hộ Khổng sang khuynh hướng ủng hộ Phật giáo. Vào năm 1601, chúa Nguyễn Hoàng bảo trợ việc xây cất chùa Thiên Mụ nổi tiếng ở Huế. Dưới triều Gia Long, Minh Mạng và Thiệu Trị, nhiều chùa được trùng tu và nhiều chùa khác được khởi công xây dựng. Các vua chúa nhà Nguyễn còn ban Sắc Tứ cho nhiều chùa và miễn thuế ruộng đất cho chùa nữa. Vào hậu bán thế kỷ thứ 19, Phật giáo vẫn còn phổ cập trong dân chúng, nhưng phải chịu thụt hậu trong thời thực dân Pháp thống trị Việt Nam, họ ủng hộ Thiên Chúa giáo và đàn áp Phật giáo một cách dã man. Người Pháp bị đánh đuổi ra khỏi lãnh thổ Việt Nam vào thế kỷ 20. Vào năm 1917, Đức Hộ Pháp Phạm Công Tắc sáng lập Cao Đài giáo, tôn giáo bao gồm cả ba niềm tin của Phật, Lão, và Cơ Đốc giáo. Cao-Đài chấp nhận vũ trụ luận của Phật giáo Tịnh Độ và Lão giáo; tuy vậy, một số Phật tử không đồng ý sắp đặt Cao Đài như là một trường phái của Phật giáo. Vào giữa thế kỷ thứ



20, Việt Nam có khoảng trên 80 phần trăm dân chúng theo Phật giáo; tuy nhiên, phần lớn những người được gọi là Phật tử có một ý nghĩ rất mơ hồ về ý nghĩa thật sự của Phật giáo. Trong thập thập niên 1920s, có một cuộc phục hưng Phật giáo tại Việt Nam, và bắt đầu năm 1931 một số các tổ chức Phật giáo ra đời trên toàn quốc. Từ năm 1931 đến 1934, Hòa Thượng Khánh Hòa lãnh đạo nhiều hội Phật Học khắp Bắc, Trung, Nam và Phật giáo đã dần dần phục hưng. Vào năm 1948, Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất được thành lập ở Hà Nội. Nhiều tạp chí và dịch bản sách báo Phật giáo được phát hành. Tại Huế, Hòa Thượng Thích Giác Nhiên và cư sĩ Minh Tâm Lê Đình Thám đã đóng góp tích cực vào phong trào chấn hưng Phật giáo bằng cách thuyết pháp bằng tiếng Việt, thành lập nhiều tổ chức thanh niên Phật tử và dịch Kinh Lăng Nghiêm sang Việt ngữ. Vào năm 1951 một hội nghị Phật giáo toàn quốc họp tại Huế nhằm thống nhất các tổ chức Phật giáo và hoạt động của Tăng Già. Hội nghị đã chấp thuận cho Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam gia nhập Hội Phật Tử Thân Hữu Thế Giới được thành lập tại Colombo Tích Lan vào năm 1950. Tháng 9, năm 1952, hội nghị Phật Giáo thế Giới kỳ 2 tại Đông Kinh, Nhật Bản. Phái đoàn Tích Lan, trên đường tới Đông Kinh, đã ghé lại Sài Gòn trên tàu “La Marseillaise” với xá lợi của Đức Phật. Nhân cơ hội này Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam thống nhất đã biểu dương thực lực của mình sau lễ cung nghênh xá lợi Phật của hơn 50.000 Phật tử trong 6 ngày liên tục. Sau năm 1954, Việt Nam bị chia đôi, miền Bắc Cộng Sản dưới sự lãnh đạo của Hồ Chí Minh và miền Nam Cộng Hòa dưới sự lãnh đạo của Ngô Đình Diệm. Do tình hình chính trị xáo trộn trên cả hai miền Nam Bắc nên Phật giáo Việt Nam không được phát triển như Phật giáo tại những quốc gia khác trong vùng. Phật giáo bị đàn áp dưới cả hai chế độ, miền Bắc Cộng Sản và miền Nam của Ngô Đình Diệm, một tín đồ Thiên Chúa Giáo. Sau năm 1963, Phật giáo miền Nam phục hồi với sự thành hình của Giáo Hội Phật Giáo Thống Nhất, nhưng Phật giáo miền Bắc vẫn âm thầm với những sinh hoạt giới hạn dưới chế độ Cộng Sản. Sau năm 1975, Cộng Sản chiếm toàn bộ Việt Nam, Phật giáo Việt Nam bị phân tán. Nhiều Tăng Ni và hàng trăm ngàn Phật tử đã vượt thoát đến các quốc gia khác trên thế giới và Phật giáo Việt Nam tại hải ngoại được hưng thịnh trên những vùng đất mới này. Năm 1980 chánh quyền Cộng Sản cho thành lập Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam. Từ đó nơi quốc nội, Phật Giáo Việt Nam có hai giáo hội hoạt động

song hành cho đến ngày nay. Dù sao đi nữa, Phật giáo luôn được sự ủng hộ và bắt rễ sâu xa trong quần chúng.

## ***II. Thiền Lý & Thiền Tập Trong Phật Giáo Việt Nam:***

Thiền theo tiếng Phạn là Dhyana. Thiền là một yếu tố của Định; tuy nhiên, cả hai từ được dùng gần như lẫn lộn với nhau. “Định” theo tiếng Phạn là Samadhi. Định bao trùm toàn bộ bối cảnh của Thiền, để tâm chuyên chú vào một đối tượng mà đạt tới trạng thái tịch tĩnh không tán loạn. Có nhiều định nghĩa về Thiền Định. Thiền định hay sự phát triển tâm linh, hay quán chiếu về khổ, vô thường và vô ngã. Thiền định trong các trường phái Phật giáo tuy có khác nhau về hình thức và phương pháp, nhưng cùng có một mục tiêu chung là làm tinh thần tập trung, thanh thản và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về ngộ, giải thoát và đại giác. Ngoài ra, cố gắng thực tập thiền định thường xuyên nếu hành giả chưa nhập vào chân lý thì ít ra cũng sẽ giúp chúng ta xa rời nhị nguyên phân biệt. Thiền cũng là quá trình tập trung và thâm nhập nhờ đó mà tâm được yên tĩnh và nhất tâm bất loạn (qui nhất), rồi đi đến giác ngộ. Thiền định để chỉ những giáo lý thiền thuộc về Phật giáo, nhưng áp dụng đặc biệt vào Thiền Tông. Là một tông phái Phật giáo Đại Thừa, Thiền là một tôn giáo thoát khỏi giáo điều mà chỉ hướng thẳng đến sự tự chứng ngộ. Tỷ như sự tự chứng ngộ của Đức Phật Thích Ca dưới cội cây Bồ Đề sau khi nỗ lực tu tập. Thiền không phải là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí. Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những

trời buộc của tư tưởng cũng như những nhiệm ô loạn động. Tu tập thiền định là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Nói tóm lại, Thiền lý & Thiền tập trong Thiền tông Phật giáo Việt Nam bao gồm Thiền lý & Thiền tập của các Thiền phái Lâm Tế, Tào Động, và Trúc Lâm.

### ***III. Các Tông Phái Thiền Tông Việt Nam:***

Chính ra Khương Tăng Hội là vị Thiền sư Việt Nam đầu tiên; tuy nhiên, thiền phái Việt Nam chỉ bắt đầu được thành lập từ thời Thiền sư Tỳ Ni Đa Lưu Chi mà thôi. Phật giáo Thiền tông có nhiều nhánh tại Việt Nam, là phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, phái Vô Ngôn Thông, và phái Thảo Đường. Ở Việt Nam ngày nay, Thiền là trường phái chiếm ưu thế, nhưng ở vài tỉnh miền Nam, nơi mà Phật giáo Nguyên Thủy chiếm ưu thế, thì Luật Tông là tông phái chính. Đa phần là người Khmer tu tập theo tông phái này. **1) Phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi:** Dòng thứ nhất là dòng Thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi, được khai sáng bởi một vị Tăng Ấn Độ, đệ tử của Tam Tổ Tăng Xán từ Trung Hoa. Ngài đến Việt Nam vào cuối thế kỷ thứ 6. **2) Phái Vô Ngôn Thông:** Dòng Thiền thứ nhì là dòng Vô Ngôn Thông, được khai sáng bởi Thiền sư Vô Ngôn Thông, một Thiền sư Trung Hoa, đệ tử của Tổ Bách Trượng Hoài Hải từ Trung Hoa. **3) Phái Thảo Đường:** Dòng Thiền thứ ba là dòng Thảo Đường, được khai sáng bởi Thiền sư Thảo Đường, đệ tử của Đức Sơn Tuyên Giám. **4) Phái Trúc Lâm:** Dòng Thiền Trúc Lâm do sơ Tổ Trần Nhân Tông khai sáng. **5) Phái Lâm Tế:** Phái Lâm Tế được truyền thẳng từ Trung Hoa từ tổ Lâm Tế. **6) Phái Tào Động:** Phái Tào Động được truyền thẳng từ Thiền phái của Lục Tổ ở Tào Khê, Trung Quốc.

## ***Zen Theories & Practices in Vietnamese Buddhism***

### ***I. A Brief History of Vietnamese Buddhism and Zen Lineages in Vietnam:***

Because of its location at the edge of Southeast Asia and bordering on China, Vietnam has been influenced by both Theravada from the South and Mahayana from the North. Furthermore, among the Southeast Asian countries, Vietnamese culture had been more closely akin to that of Chinese, so Vietnamese Buddhism tends to lean more to the Mahayana Buddhism. However, owing to her geographical location

and historical development, Theravada Buddhism gradually rooted into the daily lives of the people. Buddhism came to Vietnam from a variety of quarters, including China, Funan, Cambodia, Champa (a lost kingdom in Central Vietnam in the 15<sup>th</sup> century), and from monks who traveled directly from India by sea. Buddhism may have been introduced to Vietnam by sea as early as the first century. In around the second and the third century B.C., when numerous Buddhist missions were sent abroad by Emperor Asoka to disseminate the Buddha's Teachings in such distant countries beyond the borders of India as those in Africa, West and Central Asia as well as South East Asia including Malaysia, Burma, Thailand, Laos, Cambodia, Champa and Vietnam which was then known as Tongkin or Giao Chi District (now Bac Ninh province). Until the 10<sup>th</sup> century, Vietnam was still under Chinese control, so Chinese influence was so strong on Vietnamese society in all aspects, including the spread of Buddhism. By the second century, Tongkin already had several famous monks, especially Sanghapala. It is believed that among the three ancient Buddhist centers in East Asia, Lo-Yang, Peng-Ch'eng, and Luy-Lau, Luy Lau center in Giao Chi (Tongkin) was then the first to be founded under the Han Dynasty, around the early first century A.D. Luy Lau at that time was the capital of Giao Chi, which was then a Chinese colony, was on the main trade route between India and China, so before landing in China, most pioneer Indian monks landed in Tongkin. Therefore, Luy Lau became a favorable and prosperous resort for Indian pioneer missionaries to stay and preach the Buddha's Teachings before continuing their journey to the North. And therefore, the Order Buddhism of Luy Lau was founded even before the ones in Lo-Yang and Peng-Ch'eng. According to the document recorded in an Anthology of the Most Talented Figures in Ch'an Park, our most ancient Buddhist literary collection, Master K'ang Seng Hui, a monk of Sogdian origin, was the first Buddhist Master at Luy Lau Center. He was born in Tongkin, where he was received into the Order of monks afterwards. He became the most famous monk who translated a large number of Buddhist Canonical books into Chinese and later he visited Nan-King, where he built the first temple and preached the Dharma. At that time, Luy Lau had more than 20 temples and 500 monks. It is known that the Sutra of the forty-Two Sections appeared at Luy Lau in the second century.

Some people believe that Buddhism may have been introduced to Vietnam by Mau Bac (Meou-Po) from You-Chou, China, a former Taoist who had become a Buddhist Monk, later immigrated to Giao Châu and studied with Indian monks there. However, it is most likely to have been introduced to Vietnam by sea as early as the first century. Perhaps its origin dates back to the second or the third century B.C. when King Asoka sent numerous Buddhist missions abroad to disseminate the Buddha's Teachings. Among the three Ancient Buddhist centers, perhaps Luy Lâu, the capital of Giao Châu, was the most favorable place for Indian missionaries to arrive, stay and preach the Buddha's Teachings. By the second century, Tongkin already had several famous monks, especially Sanghapala. Besides Meou-Po and Sanghapala (K'ang-Seng-Hui), there were many other famous monks, i.e., Marajivaka and Kalyanaruci had come either from China or arrived by sea, and had stayed some time in Giao-Chau, originating point of the present Viet Nam. They surely expounded the necessary teachings that prepared the way for Meou-Po to expand Buddhism into Vietnam later on. At that time, Giao Chau belonged to China, a nation with the majority of Confucianists. Even though Buddhism was not prohibited, it was not supported by the government. Therefore, only a few sutras were known in Chinese translations, no one knew about a precious tripitaka of Buddhist doctrines at that time. From 544 to 602, in a short period of independence, it was an extremely important period for the expansion of Buddhism in Vietnam. However, Vietnamese Buddhism still had not developed until 580 when Vinitaruci, an Indian monk, a disciple of the Third Patriarch Seng-Ts'an, long before its split into northern and southern schools. The first lineage of Vietnamese Zen Masters ended with the death of its twenty-eighth patriarch in 1216, however, its influence continued to be prominent in the north (see *Tỳ Ni Đa Lưu Chi*). The second Zen lineage in Vietnam was initiated by the Chinese monk named Wu-Yun-T'ung, a disciple of Pai-Zhang. This lineage of Zen Masters also died out in the thirteenth century, though the school itself survives. Although the first two lineages of Zen did not survive as lineages, they did lay the solid foundations for future Vietnamese Buddhism. During this period of time, Vietnam had only 15 translations of sutras from Sanghapala. In 939, Ngo Quyen expelled Chinese army, ended foreign domination in

more than a thousand years, and regained the independence for Vietnam. But not long after, the Ngo dynasty weakened and collapsed, the whole country fell amid the fire and blood of the “Rebellion of the Twelve Lords.” During this period of time, Buddhism in China suffered a terrible persecution, while Vietnamese Buddhism survived without any further development. In the beginning of the tenth century, King Ly Nam De opened Dai Viet’s Independence. He highly honored Buddhism and he often consulted with Buddhist monks and followed their advice on national affairs. In the Đinh dynasty (969-981), King Đinh Tiên Hoàng established a State-sponsored Vietnamese Sangha and initiated the practice of appointing eminent monks to advisory positions at court, offices formerly filled exclusively by Confucian scholars. In 970, King Đinh Tiên Hoàng appointed a monk named Ngo Chan Luu to be Head of the Sangha and granted him the complimentary title Khuong Viet, the expression of the king’s appreciation of the monk’s sound advice on public affairs. In the Early Le dynasty (981-1009), the first complete Chinese Tripitaka was imported from China, establishing the scriptural basis of Vietnamese Buddhism. The prosperity of Vietnamese Buddhism reached its height under the Ly and the Tran Dynasties during four centuries. Until the eleventh century, present day Vietnam was effectively under Chinese control, and even after the Ly dynasty (1010-1225), China continued to exert considerable influence. However, from the second half of the tenth century to the eleventh century, Buddhism reached its peak of glory. The Ly dynasty spanned the golden age of Vietnamese independence. During the Ly dynasty, Buddhism in Vietnam had to depend on the protection and support of the Government. All eight kings of the Ly dynasty from 1010 till 1224 were staunch Buddhist supporters. Thus, the Ly dynasty had a very special place in the history of Vietnamese Buddhism. Many Buddhist monks were engaged in politics under the Ly Dynasty, such as Ch’an Master Van Hanh (... 1018), who made his great contribution to the enthroning of King Lý Thái Tổ, the founder of Ly Reign, and was later granted the title “Sangha President.” In 1069, the Ly dynasty’s campaign of southward expansion against Champa reached its farthest extent, the seventeenth parallel. In the course of this campaign, a very significant prisoner of war was brought to Thang Long Capital from captured Champa

territory. This prisoner was the Chinese monk Ts'ao-Tang. With the strong support of king Lý Thánh Tôn (1054-1072), Ts'ao-Tang established the Ts'ao-Tang Zen lineage (see Thảo Đường). Later, the Pure Land sect (from China) gradually became prominent in Vietnam and it maintains to the present day. Besides, most of Chinese Buddhist sects were propagated and survived in Vietnam. King Ly Thai To and his successors were devout Buddhist supporters and patrons who officially recognized Buddhism as a state religion and ruled righteously in accordance with the ten duties of a king. They showed their great compassion, loving-kindness and tolerance towards their people, even criminals, prisoners and foreign enemies or rebels. Under the reign of King Ly Thanh Ton, Confucianism had already been introduced into Vietnam when the king issued an Imperial Decree for selecting mandarins. However, the Confucian Movement did not harm Buddhism because all the kings continued to support Buddhism by all means. Many writings of the time show the profundity of contemporary Buddhist thought, represented for example by Venerable Vien Chieu, Ngo An, Kho Dau. Like Khuong Viet under the Dinh and the Le, the latter filled most of the important posts of Imperial Councilor. Throughout Vietnamese history, Buddhism was never so flourishing as under the Ly dynasty. In a period of 215 years, Buddhism was the only one worshipped and honored. In the beginning of the Tran dynasty, kings Tran Thai Tong and Tran Nhan Tong were even more devout than Emperors of the Ly dynasty. Buddhism during the Tran Dynasty, or Truc Lam Buddhism, name of a special Zen Sect, which was founded and developed by king Tran Nhan Tong, became a Buddhist ideology being attached to the people. This was the first Engaged Buddhist Movement in Viet Nam. Under the Tran Dynasty, almost all people participated in all Buddhist activities. Twelve rulers of the Tran dynasty who ruled Vietnam for 175 years (1225-1400) also continued to support Buddhism, but it also experienced increasing competition from Confucians, who gradually replaced Buddhists within the royal court. When the Chen Dynasty was vanquished in 1400, Buddhism began to dwindle and support for Confucianism was accelerated as a result of Chinese invasions in 1414. Thousands of temples were built under the Ly and the Tran Dynasties. Under the Tran Dynasty the engraving of Buddhist scriptures completed. The great task was carried

out by Master Phap Loa (1284-1330) and lasted 24 years from 1295 to 1319 at Quỳnh Lâm temple under the King Tran Anh Tong. During the Tran Dynasty, a famous Zen sect was founded, that was The Bamboo Forest Zen Sect. This sect was founded and developed by king Tran Nhan Tong. The Engaged Buddhism which initiated by king Tran Nhan Tong was participated in by all people. After defeating the Mongolian forces, the king renounced in 1299, and turned the top of Yen Tu Mountain into his place of cultivation. A characteristic of the Bamboo Forest Zen Sect was to enter into everyday life of the people. This was a form of religion that served both the material and spiritual well-being of the people. Zen Master Vien Chung, king Tran Nhan Tong's National Teacher, said very clear on the leading principles as follows: "When you decide to devote yourself to serve people, you should consider the people's wishes and thinking as being your own. However, you should be never neglecting your own cultivation." Under the Tran Dynasty, monks did not directly take part in political activities, but Buddhism was an extremely important factor that linked people's minds. It was the Buddhist spirit that made kings in the Tran dynasty governed the country with simple means, but they were so democratic and so friendly to the people. It was king Tran Nhan Tong who employed the potential of Buddhism in general, and the Bamboo Zen Sect in particular to serve his country and people. The Bamboo Forest Zen Sect did develop Buddhist effects on society and politics. As a matter of fact, as regards the causality, the nation's stabilization and prosperity arose from the peaceful mind of the people. The Bamboo Forest Zen Sect made the Buddhist doctrines clear that "When inner feelings are happy, the surroundings are peaceful." In summary, during the Tran Dynasty, Buddhism, the Bamboo Forest Zen Sect, and the Sangha remarkably contributed in every way to the golden era in the national history. By the end of the Tran Dynasty, as Confucianists and scholars gained their influence at the royal court, Buddhism gradually lost its influence, especially after the invasion of the Ming in 1414, Đại Việt became a colony of China again. With the policy of assimilating the Vietnamese into Chinese and spreading the Confucianism, Ming rulers oppressed Vietnamese Buddhists by confiscating most of their Buddhist textbooks, sent them to Chin-Lang and destroying a large number of temples. Moreover, a large number of talented monks were



sent to China in exile. When Vietnam regained its independence (second Le dynasty), the influence of Confucianism was still very strong in the royal court. During that period of time, Taoism and Lamaism gradually made their influence, but Buddhism lagged behind. Fortunately, Buddhism had been rooted so deeply in the majority of Vietnamese people and they always tried to keep their faith despite Confucianist scholars' strong opposition and the king's exclusive orders (it was likely that the royalties were more inclined to Confucianism whereas the commoners were maintaining their faith in Buddhism). In the 16<sup>th</sup> century, during the Trinh and Nguyen conflicts, lasting about 300 years, both Trinh and Nguyen Lords tried to restore Buddhism. Many of them were sincere Buddhists and devout patrons of Buddhism. In the 17<sup>th</sup> century, a number of Chinese monks came to Vietnam and founded such Ch'an Sects as the Lin-Chi Sect and the T'ao Tung Sect. They were warmly received by the Trinh in the North. The Ch'an Sect of Truc Lam was also restored. At the same time, in the South, the Nguyen Lords also heartily welcomed numerous Ch'an Masters from China. Many Vietnamese famous monks also appeared in both the North and the South. However, by the seventeenth century, the Pureland School had begun to take over the place of the meditation schools and it became the main stream in the North. During that period of time, the rulers of the Nguyen dynasty totally reversed the trend of supporting of Confucianism to the support of Buddhism. In 1601, Lord Nguyen Hoang sponsored the construction of the famous Thien Mu Pagoda in Hue. Especially under King Gia Long, King Minh Mang and King Thieu Tri, many temples were renovated and many more were built. The Nguyen Lords and Kings granted many temples a royal charter board and approved tax exemptions for their farming land. In the second half of the nineteenth century, though Buddhism remained popular among the masses, but encountered a setback during the age of French colonists' domination over Vietnam, they supported Catholicism and cruelly suppressed Buddhism. The French were only expelled in the twentieth century. In 1917, Dharma Protector Pham Cong Tac founded a new religion called "Cao-Dai" which embraces Buddhism, Taoism and Christianity. Cao-Dai has adopted the cosmological view of Buddhist Pureland School and Taoism; however, some Buddhists do not agree to classify it under Buddhism as a school.

By the mid-twentieth century, there were more than eighty percent of Vietnamese population were Buddhists; however, the majority of the so called Buddhist had very vague ideas of true Buddhism. In the 1920s, there was a Buddhist revival in Vietnam, and beginning in 1931 a number of new Buddhist organizations were founded throughout the country. From 1931 to 1934, Most Venerable Khanh Hoa headed many Vietnamese Buddhist Learning Centers and he tried to gradually restore Vietnamese Buddhism. In 1948 the United Vietnamese Buddhist Association was established in Hanoi. Many Buddhist magazines and translations were issued. In Hue, Most Venerable Thich Giac Nhien and Upasaka Minh Tam Le Dinh Tham have tried their best to contribute to the Buddhist restoration by preaching the Buddha's Teachings in Vietnamese, founding several Buddhist youth organizations and translating the Surangama Sutra into Vietnamese. In 1951, a National Buddhist Conference was held in Hue, aimed at unifying all Buddhist associations and reorganizing the Sangha's activities. It approved the participation of Vietnamese Buddhist in the World Fellowship of Buddhists which was founded in Colombo, Ceylon in 1950. In September 1952, the Second Buddhist World Congress was held in Tokyo, Japan. The Singhalese Delegation to this congress was taking a relic of the Buddha to Japan on a French steamer named "La Marseillaise", which had stopped for a day in Saigon. The Unified Vietnamese Buddhism proved to the world its auspicious strength with 50,000 Buddhists assembled to accord a devout reception to this relic in 6 days. After 1954, Vietnam was divided into two parts, the Communist North Vietnam, under Ho Chi Minh; and the Republic of South Vietnam, under Ngo Dinh Diem. Because of the political turmoils in both North and South Vietnam, Buddhism could not been developed as it has been in some other countries in the region. Vietnamese Buddhism was oppressed in both North and South Vietnam, the North was under the Communist regime, the South was under Ngo Dinh Diem, a Catholic. After 1963, Buddhism in the South restored with the formation of the United Buddhist Order, but Buddhism in the North was still quiet with limited activities under the Communist regime. After 1975, the Communist Regime dominated the whole country, Buddhism in Vietnam had been disintegrated. Many Buddhist monks and nuns and several hundred thousands of Buddhists had escaped to other

countries in the world and Oversea Vietnamese Buddhism prospers in its new homes. In 1980, the government founded another Vietnamese Buddhist Congregation. Since then, there exist two Buddhist Congregations in Vietnam. No matter what happens, Buddhism always has public support and remains deeply rooted in Vietnam.

## ***II. Zen Practices in Vietnamese Buddhism:***

Dhyana is Meditation or Zen, probably a transliteration. Meditation is an element of Concentration; however, the two words (dhyana and samadhi) are loosely used. Concentration is an interpretation of Samadhi. Samadhi covers the whole ground of meditation, concentration or abstraction, reaching to the ultimate beyond emotion or thinking. There are several different definitions for Dhyana and Samadhi. Meditation or Mental development, or to meditate upon the implications or disciplines of pain, unreality, impermanence, and the non-ego. Although different in forms and methods in different Buddhist schools, but has the same goal is to concentrate the mind of the cultivators, to calm and to clarify it as one would calm and clarify the surface of a turbulent body of water, so that the bottom of which can be seen. Once the surface of that turbulent water is pacified, one can see it's bottom as when the mind is pacified, one can come to an experience or a state of awakening, liberation or enlightenment. In addition, diligent repetition of practice of meditation, if the cultivator has not yet become one with the "absolute truth," dualistic state of mind and distinction between subject and object disappeared in that person. Zen is also a process of concentration and absorption by which the mind is first tranquilized and brought to one-pointedness, and then awakened. The term "Dhyana" connotes Buddhism and Buddhist things in general, but has special application to the Zen (Ch'an) sects. As a Mahayana buddhist sect, Zen is a religious free of dogmas or creeds whose teachings and disciplines are directed toward self-consummation. For example, the full awakening that Sakyamuni Buddha himself experienced under the Bodhi-tree after strenuous self-discipline. Meditation is not a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of

view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is call 'ignorance' and the new one 'enlightenment.' It is evident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can play any part in Zen. Buddhists practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is to try to understand the nature of the mind and to use it effectively in daily life. The mind is the key to happiness, and also the key to sufferings. To practice meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life. Practicing meditation is the most direct way to reach enlightenment. In short, Zen theories & Zen practices in Vietnamese Zen Sects comprise of Zen teachings from Lin-Chi, T'ao-Tung, and Ch'u-Lin.

### ***III. Vietnamese Zen Sects:***

Hjiang-Jing-Hui was the first Vietnamese Zen master; however, Vietnamese Zen sects only developed at the time of Zen master Vinitaruci. Zen Buddhism has several branches in Vietnam, namely, the Vinitaruci, the Wu-Yun-T'ung, and the Tsao-T'ang. In Vietnam today, Ch'an is the dominant tradition of Buddhism, but in some of the southern Vietnam, Theravada predominates, the main sect being the Disciplinary school. It is mainly practiced by Khmers. 1) Vinitaruci Zen Sect: The first branch was founded in Vietnam by an Indian monk named Vinitaruci, who was one of the great disciples of the third patriarch, Seng-Ts'an from China. He came to Vietnam at the end of the sixth century. 2) Wu-Yun-T'ung Zen Sect: The second branch was founded by a Chinese Zen master named Wu-Yun-T'ung, a great disciple of Pai-Ch'ang-Huai-Hai from China. 3) Tsao-T'ang Zen Sect: The third branch was founded by Tsao-T'ang, a disciple of Te-Shan. 4) Trúc Lâm Zen Sect: Trúc Lâm Zen sect was founded by the first patriarch Trần Nhân Tông. 5) Lin-Chi Zen Sect: The Lin Chi Zen sect was transmitted directly from China from Lin Chi Patriarch. 6) T'ao-T'ung Zen Sect: T'ao-T'ung Zen sect was transmitted directly from T'ao-Tsi, China.

## **Tài Liệu Tham Khảo**

### **References**

1. *Bồ Đề Đạt Ma Quán Tâm Pháp*, Việt dịch Minh Thiện, 1972.
2. *Trích trong Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu, cùng tác giả Thiện Phúc, California, U.S.A., 2021, Quyển 2—Extracted from Let's Learn & Practice Together, the same author Thiên Phúc, California, U.S.A., 2021, Volume 2.*
3. *Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh*, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
4. *The Diamond Sutra and the Sutra Of Hui-Neng*, A.F. Price and Wong Mou-Lam, 1947.
5. *The Flower Ornament Scripture*, Shambhala: 1987.
6. *The Holy Teaching of Vimalakirti*, Robert A.F. Thurman: 1976.
7. *An Index to the Lankavatara Sutra*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
8. *Kim Cang Giảng Giải*, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
9. *The Long Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
10. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
11. *Nghiên Cứu Kinh Lăng Già*, D.T. Suzuki, Việt dịch Thích Chơn Thiện & Trần Tuấn Mẫn, GHPGVN Ban Giáo Dục Tăng Ni, 1992.
12. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, Tập I, II & III—*The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, Volumes I, II & III.
13. *Pháp Bảo Đàn*, Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2007.
14. *Pháp Bửu Đàn Kinh*, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1942.
15. *Phật Giáo Tuyển Luận*, 2 Tập, Thiện Phúc, USA, 2022—*Selective Buddhist Essays*, 2 Volumes, Thiện Phúc, USA, 2022.
16. *Trích trong Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập III, Chương 60—*Extracted from Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume III, Chapter 60.
17. *Trích trong Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập IV, Chương 61—*Extracted from Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume IV, Chapter 61.
18. *Quy Sơn Cảnh Sách*, Quy Sơn Linh Hựu, dịch giả Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn Giáo, 2008.
19. *Quy Sơn Ngũ Lục*, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
20. *Thiền Trong Đạo Phật*, Thiện Phúc, USA, 2018, Tập I, II & III—*The Zen In Buddhism*, Thiện Phúc, USA, 2018, Volumes I, II & III.
21. *Thiền Trong Đời Sống*, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
22. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
23. *Trích trong Tập III, bộ Thiền Trong Đạo Phật của cùng tác giả—Extracted from Volume III of the Zen In Buddhism of the same author.*
24. *Trung A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
25. *Trung Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
26. *Trường A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
27. *Trường Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.

28. *Từ Điển Thiền & Thuật Ngữ Phật Giáo Việt-Anh Anh-Việt—Vietnamese-English English-Vietnamese Dictionary of Zen & Buddhist Terms, 12 volumes, Thiện Phúc, USA, 2016.*
29. *Tương Ứng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.*
30. *Zen's Chinese Heritage, Andy Ferguson: 2000.*
31. *Zen Training of the Zen Buddhist Monk, D.T. Suzuki, Cosimo Classic, NY, U.S.A., 2007.*
32. *Zen Virtues, from Volume I to Volume IV, Thiện Phúc, CA, U.S.A., 2017.*