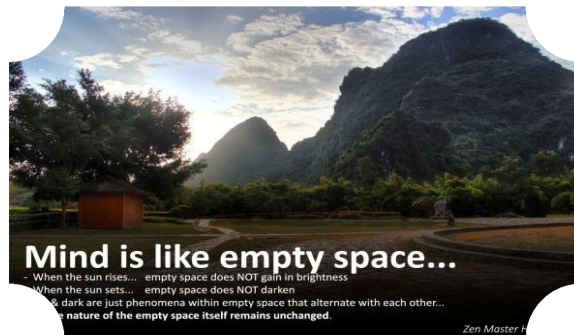


PHẦN II

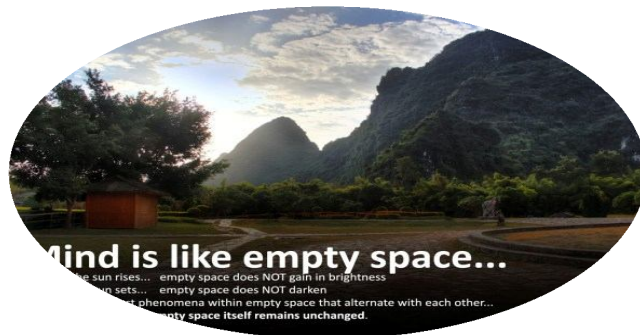
NHƯ LÝ TÁC Ý HƯỚNG TÂM VỀ CỘI NGUỒN





Tâm này, này các Tỷ-kheo, là **sáng chói**. Và tâm này bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào. **Kẻ phàm phu ít nghe, không như thật rõ biết tâm ấy**. Do vậy, Ta nói rằng tâm kẻ phàm phu ít nghe, không được tu tập.

Tăng Chi Một pháp
Phẩm Đặt Hương và Trong Sáng



Tâm này, này các Tỷ-kheo, là **sáng chói**. Và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào. **Bậc Thánh đệ tử** nghe nhiều, như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm bậc Thánh đệ tử nghe nhiều, có được tu tập.

Tăng Chi Một pháp
Phẩm Đặt Hương và Trong Sáng

NHƯ LÝ TÁC Ý

YONISO MANASIKARA



Yoni là Cội nguồn

Yoniso manasikara là **Hướng tâm về cội nguồn**

Cội nguồn chính là

HƯ KHÔNG VÔ TƯỚNG TRỐNG RỖNG
BẤT ĐỘNG TĨNH LẠNG THƯỜNG HẰNG

Cội nguồn chính là

Sự trống rỗng thuần khiết của Tâm

Cội nguồn chính là

Sự trống rỗng của Thân nơi Tứ đại được xếp đặt
giữa hư không

Cội nguồn là

RỖNG KHÔNG, KHÔNG CÓ GÌ

nhưng bao trùm, bao phủ, dung chứa vạn pháp hữu
vi

Là nơi sắc pháp, danh pháp
khởi sinh và hoại diệt

NHƯ LÝ TÁC Ý

điềm tướng báo trước mặt trời mọc

TƯỜNG ỪNG BỘ KINH
Tập V Thiên Đại Phẩm Chương I

Này các Tỷ-kheo, như cái đi trước và điềm tướng báo trước mặt trời mọc, tức là rạng đông; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, cái đi trước và điềm tướng báo trước Thánh đạo Tám ngành sanh khởi chính là đầy đủ như lý tác ý (*yonisomanasikàrasampadà*).

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đầy đủ như lý tác ý này, thời chờ đợi rằng Thánh đạo Tám ngành sẽ được tu tập, Thánh đạo tám ngành sẽ được sung mãn. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo đầy đủ như lý tác ý, tu tập Thánh đạo Tám ngành, và làm cho sung mãn Thánh đạo Tám ngành?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập chánh tri kiến liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tu tập chánh định, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đầy đủ như lý tác ý, tu tập Thánh đạo Tám ngành, làm cho sung mãn Thánh đạo Tám ngành.



Yoniso manasikara

means

TURN

THE

MIND

TOWARDS

EMPTINESS

Ajahn Sumedho, The Way It Is

NHƯ LÝ TÁC Ý

Viên mãn giác chi

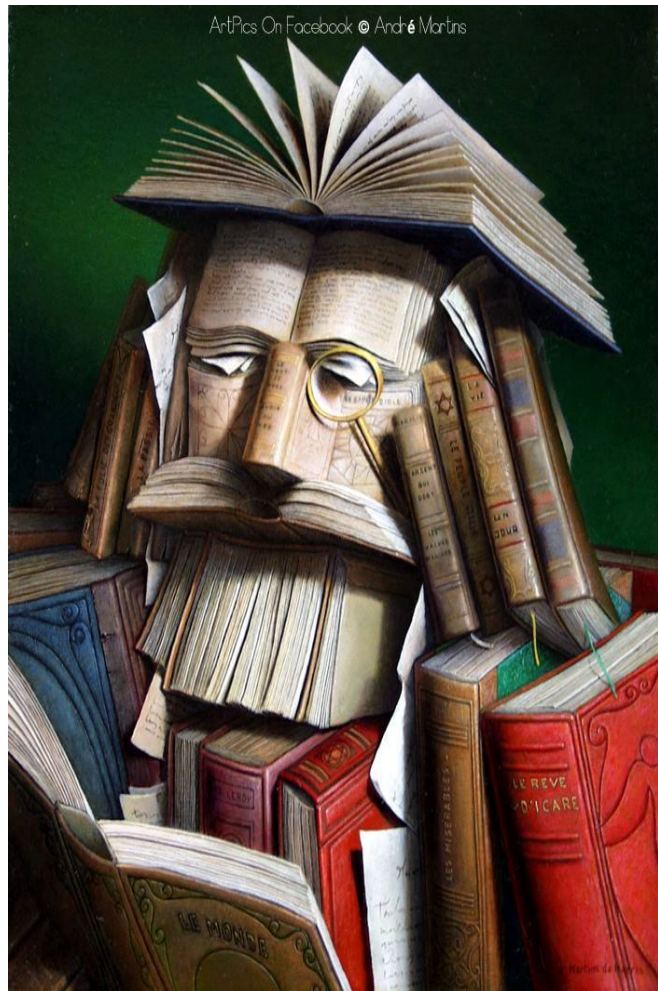
TẶNG CHI BỘ KINH
Chương I Một Pháp Phẩm VIII.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, do pháp ấy, các giác chi chưa sanh được sanh khởi và các giác chi đã sanh đi đến tụ tập viên mãn, này các Tỷ-kheo, như như lý tác ý. Do như lý tác ý, này các Tỷ-kheo các giác chi chưa sanh được sanh khởi, và các giác chi đã sanh đi đến tụ tập viên mãn.

YONISO MANASIKARA
means

**Work of
the mind
that
goes
back
to the
source**

Ajahn Brahm, Happiness through
meditation, p.199



Thấy đâu nguồn cội

NHƯ LÝ TÁC Ý

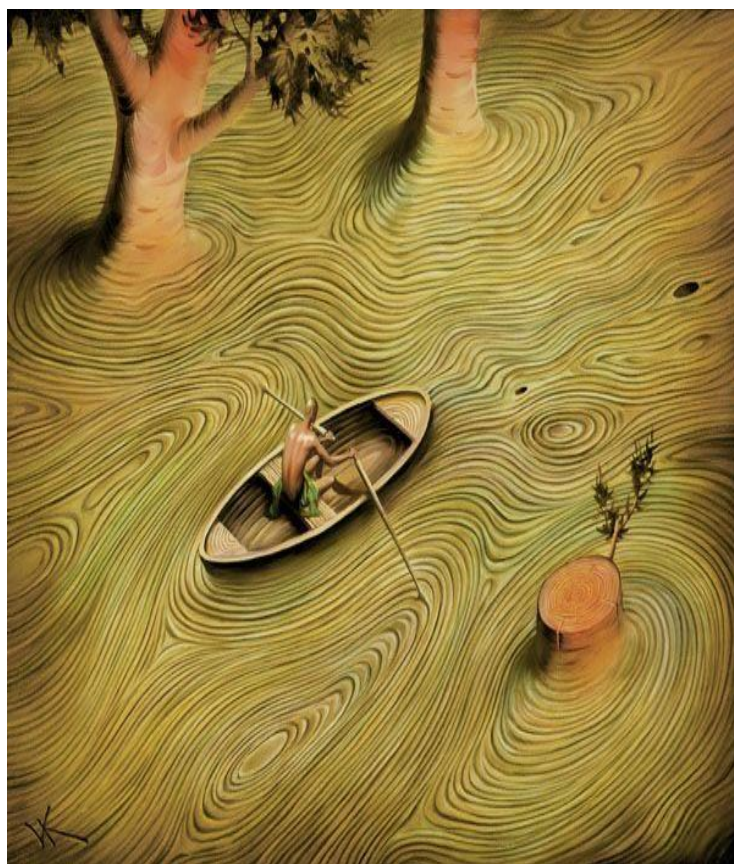
Thoát khỏi dòng phàm

TƯƠNG ƯNG BỘ KINH
Tập V - Thiên Đại Phẩm

Có bốn pháp, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn đưa đến chứng ngộ quả Dự lưu. Thế nào là bốn?

1. thân cận với bậc Chân nhân,
2. nghe diệu pháp,
3. như lý tác ý,
4. thực hành pháp và tùy pháp.

Bốn pháp này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến chứng ngộ quả Dự lưu /Nhất lai/Bất lai/A la hán.



Ngược dòng về nguồn Xuôi dòng về biển

Yoniso manasikara
means

down
to
the
origin
or
foundation

Rhys Davids and Steve, Pali-English
Dictionary, p.560

NHƯ LÝ TÁC Ý

Chánh kiến tăng trưởng

TĂNG CHI BỘ KINH

Chương I - Một Pháp - Phẩm XVII

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, do pháp ấy, tà kiến chưa sanh được sanh khởi, hay tà kiến đã sanh đi đến tăng trưởng, này các Tỷ-kheo, như không như lý tác ý. Do không như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, tà kiến chưa sanh được sanh khởi, hay tà kiến đã sanh được tăng trưởng.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, do pháp ấy, chánh kiến chưa sanh được sanh khởi, hay chánh kiến đã sanh được tăng trưởng, này các Tỷ-kheo, như như lý tác ý. Do như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, chánh kiến chưa sanh được sanh khởi, hay chánh kiến đã sanh được tăng trưởng.

*Đất
lành
chim
đậu.*



**Những
cánh bướm
đang
đi tìm
những
khu
vườn tâm
ít
ồn ào
chữ nghĩa
...**

NHƯ LÝ TÁC Ý

Lậu hoặc đoạn trừ

TRUNG BỘ KINH

Kinh số 2 Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc.

‘Này các Tỷ-kheo, thế nào là sự diệt tận các lậu hoặc cho người biết, cho người thấy: có như lý tác ý và không như lý tác ý. Này các Tỷ-kheo, do không như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng. Này các Tỷ-kheo, do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt.’

**Hoa
hương
dương
hương về
MẶT
TRỜI
tỏa lan
ngập tràn
ÁNH
SÁNG**



**Người
tâm đạo
hướng
về
CỘI
NGUỒN
lan tỏa
tràn ngập
KHÔNG
GIAN**

NHƯ LÝ TÁC Ý

Thiền nghiệp tiếp tục làm

TẶNG CHI BỘ KINH
Chương X - Mười Pháp - Phẩm V

Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì, thiền nghiệp được làm, thiền nghiệp được tiếp tục làm?

- Nay Mahàli, do nhân vô tham, do duyên vô tham, thiền nghiệp được làm, thiền nghiệp được tiếp tục làm. Nay Mahàli, do nhân vô sân, do duyên vô sân... do nhân vô si, do nhân vô si... do nhân như lý tác ý, do duyên như lý tác ý... do nhân tâm chánh hướng, do duyên tâm chánh hướng, thiền nghiệp được làm, thiền nghiệp được tiếp tục làm. Nay Mahàli, đây là nhân, đây là duyên, thiền nghiệp được làm, thiền nghiệp được tiếp tục làm.

Tâm này,
này các
Tỳ-kheo,
là
**sáng
chói,**
nhưng bị
ô nhiễm bởi
các cấu uế
từ ngoài
vào.



Tâm này,
này các
Tỳ-kheo, là
**sáng
chói,**
và tâm này
được gột
sạch
các cấu uế
từ ngoài
vào.
(Tặng chi -
Một pháp)

**HÃY HƯỚNG TÂM VỀ SỰ
RỎNG KHÔNG SÁNG CHÓI**

NHƯ LÝ TÁC Ý

Từ bỏ bất thiện

TIÊU BỘ KINH

Kinh Phật Thuyết Như Vậy Chương I Phẩm II

Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A-la-hán nói đến, và tôi đã được nghe:

Này các Tỷ-kheo, với vị Tỷ-kheo hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các triền ách, sau khi làm thành nội chi phần, Ta không thấy một chi phần nào khác, được nhiều lợi ích như vậy, này các Tỷ-kheo, tức là Như lý tác ý. Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo tác như lý tác ý, từ bỏ bất thiện, tu tập thiện.

Thế Tôn đã nói lên ý nghĩa này. Ở đây, điều này đã được nói đến.

*Vị Tỷ kheo hữu học,
Hành như lý tác ý,
Không một pháp nào khác,
Nhiều lợi ích như vậy.
Để đạt cho bằng được*

*Lợi ích thật tối thượng.
Vị Tỷ kheo như lý,
Tinh tấn và tinh cần,
Có thể thành đạt được,
Sự đoạn diệt khổ đau.*

Ý nghĩa này được Thế Tôn nói đến và tôi đã được nghe.



ĐẦU RỘNG LẪ ĐẦU ĐẦY

NHƯ LÝ TÁC Ý

Diệu pháp không lu mờ

TĂNG CHI BỘ KINH
Chương I Một Pháp Phẩm VIII.

“Như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, đưa đến diệu pháp được an trú, không bị lu mờ, không bị biến mất.”



Với
**tâm bị đặt
sai hướng,**
có thể đâm
thủng vô minh,
làm minh sanh
khởi,
có thể chứng
đạt Niết-bàn;
sự tình này
không xảy ra.
Vì có sao?
Này các Tỷ-
kheo,
vì tâm
bị đặt sai
hướng.

**Tâm đúng hướng là tâm hướng về nơi
không có tướng!**

PHI NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Của Các Triền Cái (1)

Tương Ưng Bộ Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi

Tất cả nhân duyên ở Sàvatthi...

Ta sẽ giảng cho các Ông, này các Tỷ-kheo, *các món ăn của năm triền cái và bảy giác chi*. Hãy lắng nghe.

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho dục tham (kàmacchanda) chưa sanh được sanh khởi; hay dục tham đã sanh được tăng trưởng, quảng đại? *Có tịnh tướng*, này các Tỷ-kheo. Ở đây, nếu *phi như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho dục tham chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng, quảng đại.



PHI NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Của Các Triền Cái(2)

Tương Ưng Bộ Tập V
Thiền Đại Phẩm Chương II
Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho sân chưa sanh được sanh khởi; hay sân đã sanh được tăng trưởng, quảng đại? Có *churóng ngai tướng* (patighanimittam), này các Tỷ-kheo. Ở đây, nếu *phi như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho sân chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng, quảng đại.



PHI NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Của Các Triền Cái(3)

Tương Ưng Bộ Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sanh được sanh khởi; hay hôn trầm thụy miên đã sanh được tăng trưởng, quảng đại? *Không hân hoan, biếng nhác, chán nản, ăn quá no, tâm uể oải.* Ở đây, nếu *phi như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho hôn trầm thụy miên chưa sanh được sanh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sanh được tăng trưởng, quảng đại.



PHI NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Của Các Triền Cái(4)

*Tương Ưng Bộ Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi*

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho trạo hối chưa sanh được sanh khởi, hay trạo hối đã sanh được tăng trưởng, quảng đại? *Có tâm chưa được chỉ tịnh*, này các Tỷ-kheo. Ở đây, nếu *phi như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho trạo hối chưa sanh được sanh khởi, hay trạo hối đã sanh được tăng trưởng, quảng đại.

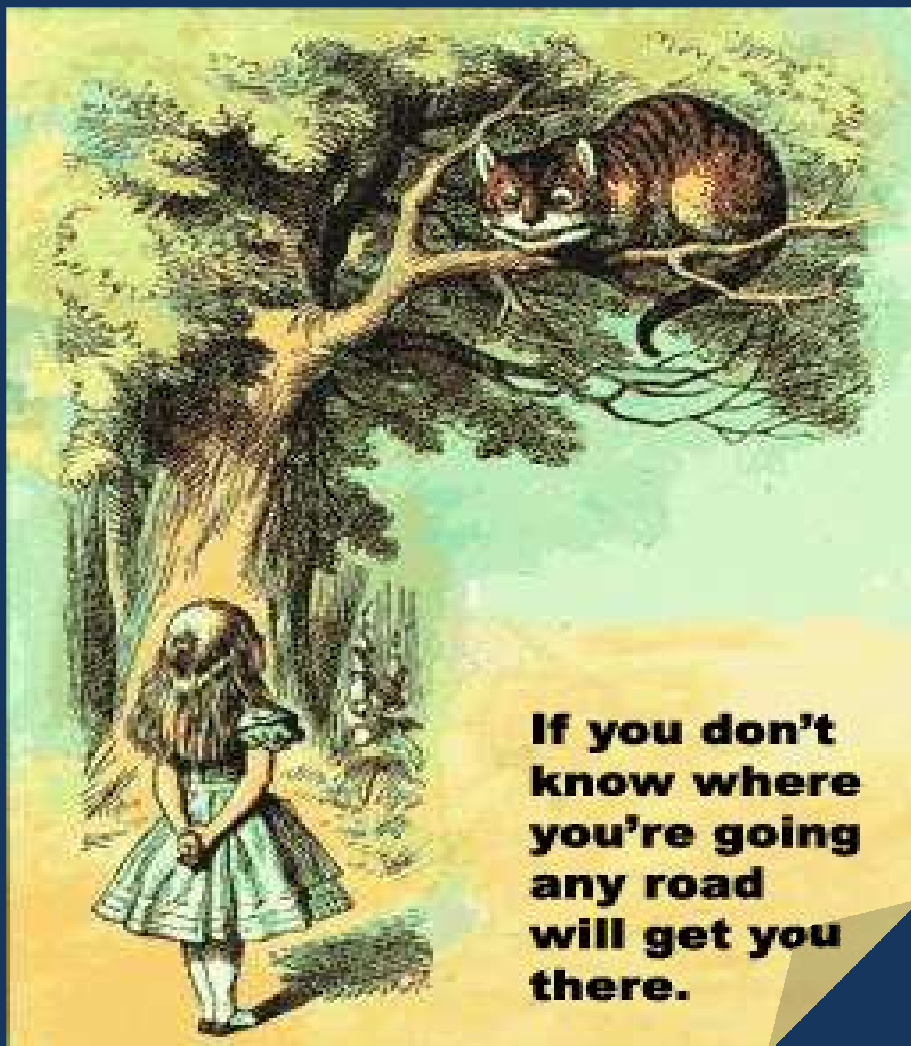


PHI NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Của Các Triền Cái(5)

Tương Ưng Bộ Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng, quảng đại? *Có các pháp trú xứ của nghi hoặc.* Ở đây, nếu *phi như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng, quảng đại.



NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Cho Các Giác Chi (1)

Tương Ứng Bộ Kinh Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Tương Ứng Giác Chi

Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho **niệm** giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay niệm giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có các *pháp trú xứ cho niệm giác chi*. Ở đây, nếu *như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho niệm giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay niệm giác chi đã sanh được tu tập, làm cho viên mãn.



NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Cho Các Giác Chi(2)

Tương Ứng Bộ Kinh Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Tương Ứng Giác Chi

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho **trạch pháp** giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay trạch pháp giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn? Có những *pháp thiện và bất thiện*, này các Tỷ-kheo, có những *pháp có tội và không có tội*, có những *pháp liệt và thắng*, có những *pháp dục phần đen và trắng*. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho trạch pháp giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay trạch pháp giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn.

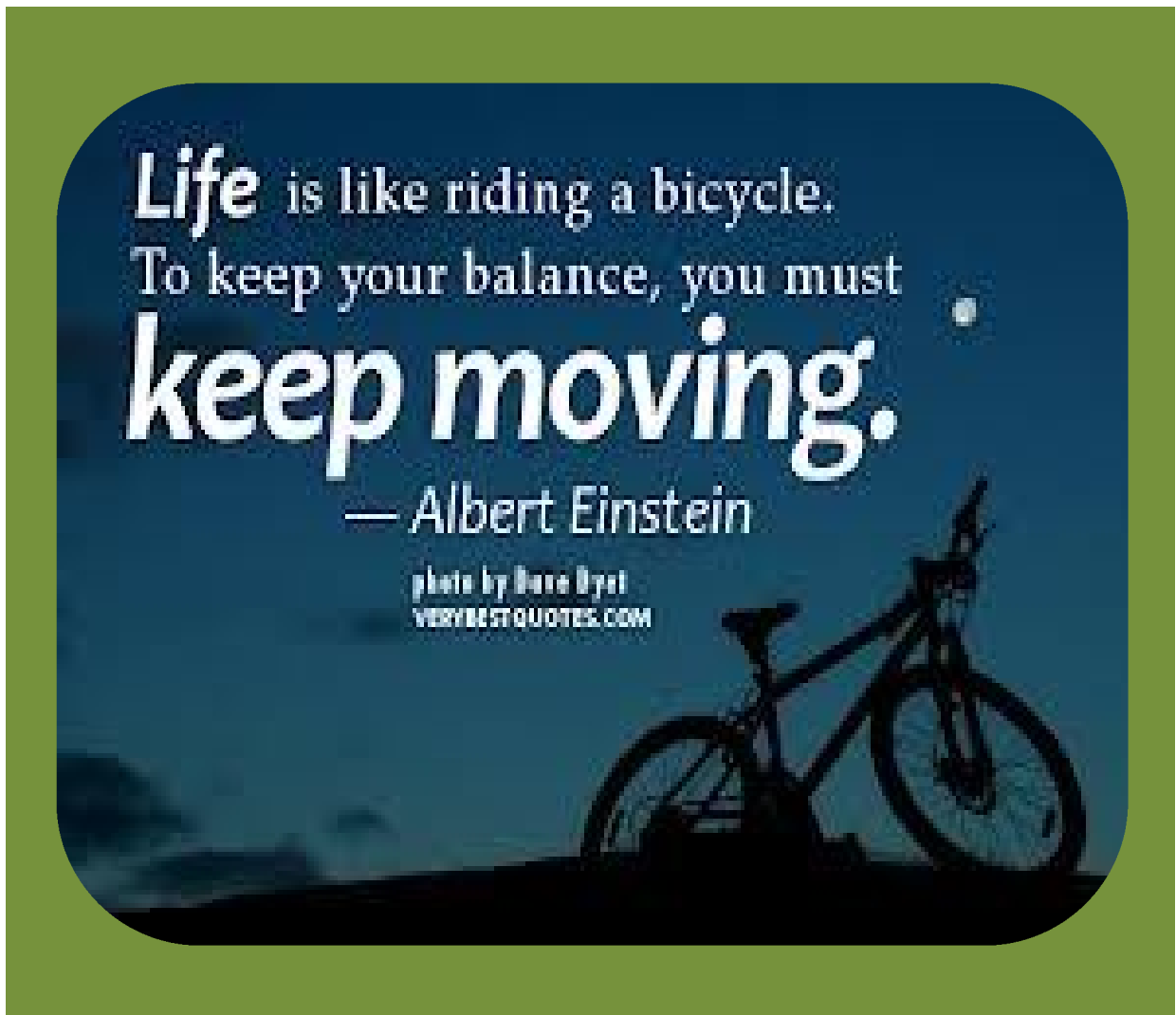


NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Cho Các Giác Chi (3)

Tương Ứng Bộ Kinh Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Tương Ứng Giác Chi

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho **tinh tấn** giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay tinh tấn giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn? Có *phát cần giới*, này các Tỷ-kheo, *tinh cần giới*, *đồng mãnh giới*. Ở đây, nếu *như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho tinh tấn giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay tinh tấn giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn.



NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Cho Các Giác Chi (4)

Tương Ứng Bộ Kinh Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Tương Ứng Giác Chi

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho **hỷ** giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay hỷ giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có những *pháp trú xứ cho hỷ giác chi*. Ở đây, nếu *như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho hỷ giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay hỷ giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn.



NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Cho Các Giác Chi (5)

Tương Ứng Bộ Kinh Tập V

Thiên Đại Phẩm Chương II

Tương Ứng Giác Chi

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho **khinh an** giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay khinh an giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn? Này các Tỷ-kheo, có *thân khinh an*, *tâm khinh an*. Ở đây, nếu *như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho khinh an giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay khinh an giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn.



NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Cho Các Giác Chi (6)

Tương Ứng Bộ Kinh Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Tương Ứng Giác Chi

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho **định** giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay định giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn? Nay các Tỷ-kheo, có *tịnh chỉ tướng, bất loạn tướng*. Ở đây, nếu như lý tác ý được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho định giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay định giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn.



NHƯ LÝ TÁC Ý

Món Ăn Cho Các Giác Chi (7)

Tương Ứng Bộ Kinh Tập V
Thiên Đại Phẩm Chương II
Tương Ứng Giác Chi

Và này các Tỷ-kheo, cái gì là món ăn khiến cho **xả** giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay xả giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn? Nay các Tỷ-kheo, có các *pháp trú xứ cho xả giác chi*. Ở đây, nếu *như lý tác ý* được làm cho sung mãn, thời chính cái này là món ăn khiến cho xả giác chi chưa sanh được sanh khởi, hay xả giác chi đã sanh được tu tập, được làm cho viên mãn.



TÂM ĐẠT ĐÚNG HƯỚNG



ĐÂM THỦNG VÔ MINH

PHẦN III

PHÁP LUẬN VỀ TÂM CỘI NGUỒN VÀ KHÔNG GIAN



TÂM CỘI NGUỒN

TÂM NGUYÊN THỦY

Achan Chah

Nguồn : Training the mind (Taste of freedom)
Suối nguồn tâm linh (Chương I – Vấn đề của tâm)
Minh Vy dịch Việt

Vấn đề của tâm là - thật sự thì không có gì trục trặc với nó cả. Bản chất cố hữu của nó là vậy, nó thuần khiết, trong sạch. Tự nó sẵn đã bình an. Nếu có những lúc tâm không an lạc, đó là bởi vì nó chạy theo cảm xúc thương ghét buồn vui ở đời. Cái tâm chân thật không có gì là vui buồn hay thương ghét mà chỉ là sắc thái của tự nhiên. Nó trở nên bình an hay chao động chỉ vì nó bị cảm xúc lừa gạt. Một cái tâm chưa được huấn luyện quả thật rất khờ dại. Lục trần cho nó những ảo giác về hạnh phúc và đau khổ, nhưng bản chất thật sự của tâm không có những thứ này. Hạnh phúc hay đau khổ không phải là tâm, mà chỉ là những cảm xúc đang lừa gạt chúng ta. Tâm chưa được huấn luyện dễ bị đánh lạc hướng và chạy theo những thứ này. Nó quên chính nó. Rồi chúng ta nghĩ rằng đó chính là chúng ta đang tức giận hay vui sướng hay gì đó.

Nhưng thật sự thì **tâm của chúng ta đã sẵn và tĩnh lặng và bình an – thật sự bình an!** Giống như chiếc lá vẫn đứng im chùng nào nó chưa bị gió thổi. Nếu gió đến, chiếc lá dong đưa chao động. Sự chao động là do gió – sự chao động của tâm do lục trần, tâm chạy theo chúng.

Sự tu hành của chúng ta
chỉ là để nhìn thấy
bản chất thật sự của cái
“Tâm Nguyên thủy”.

we come here to practice now is to see
the mind in this original state

Sự tu hành của chúng ta chỉ là để nhìn thấy bản chất thật sự của cái “Tâm Nguyên thủy”. Chúng ta phải huấn luyện tâm để thấu hiểu, nhận biết được lục trần và không bị chúng đánh lạc hướng, để làm cho tâm được thanh bình an lạc. Đây chính là mục đích của tất cả những sự tu hành cam khổ mà chúng ta phải trải qua.

THE NATURAL STATE OF THE MIND

ACHAN CHAH *Training the mind (Taste of freedom)*



Training this mind . . . actually there's nothing much to this mind. It's simply radiant in and of itself. It's naturally peaceful. Why the mind doesn't feel peaceful right now is because it gets lost in its own moods. There's nothing to mind itself. It simply abides in its natural state, that's all. That sometimes the mind feels peaceful and other times not peaceful is because it has been tricked

by these moods. The untrained mind lacks wisdom. It's foolish. Moods come and trick it into feeling pleasure one minute and suffering the next. Happiness then sadness. But the natural state of a person's mind isn't one of happiness or sadness. This experience of happiness and sadness is not the actual mind itself, but just these moods which have tricked it. The mind gets lost, carried away by these moods with no idea what's happening. And as a result, we experience pleasure and pain accordingly, because the mind has not been trained yet. It still isn't very clever. And we go on thinking that it's our mind which is suffering or our mind which is happy, when actually it's just lost in its various moods.

The point is that really this mind of ours is naturally peaceful. It's still and calm like a leaf that is not being blown about by the wind. But if the wind blows then it flutters. It does that because of the wind. And so with the mind it's because of these moods – getting caught up with thoughts. If the mind didn't get lost in these moods it wouldn't flutter about. If it understood the nature of thoughts it would just stay still. This is called the natural state of the mind. And why we come here to practice now is to see the mind in this original state. We think that the mind itself is actually pleasurable or peaceful. But really the mind has not created any real pleasure or pain. These thoughts have come and tricked it and it has got caught up in them. So we really have to come and train our minds in order to grow in wisdom. So that we understand the true nature of thoughts rather than just following them blindly.

The mind is naturally peaceful. It's in order to understand just this much that we have come here together to do this difficult practice of meditation.

RỒNG KHÔNG - KHÔNG ĐIỂM TỰA

Ajahn Chah

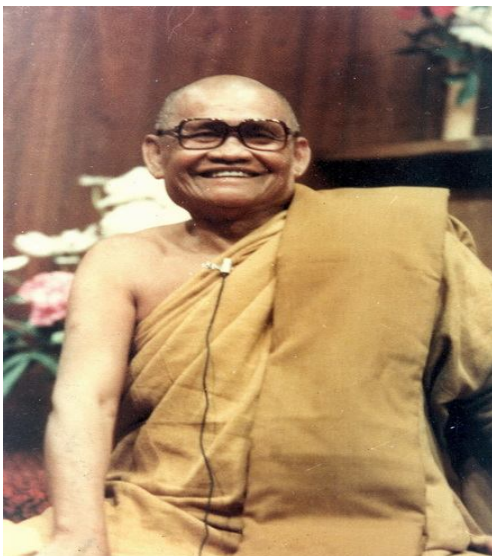
Nguồn : Taste of freedom (No abiding)

Suối nguồn tâm linh Chương 29)

Minh Vy dịch Việt

Chúng ta sống trong một căn nhà. Để rời khỏi nhà và đến một nơi không có nhà – chúng ta không biết phải làm như thế nào, bởi vì chúng ta đã quen sống với sự tồn tại, với sự dính mắc. Nếu chúng ta không thể dính mắc, chúng ta không biết phải làm gì.

Cho nên đa số người không muốn đi đến Niết bàn, bởi vì không có gì ở đó, không có gì cả. Hãy xem xét cái mái nhà và cái sàn nhà ở đây. Một thái cực là mái nhà, đó là một “điểm tựa”. Một thái cực khác là sàn nhà, và đó là một “điểm tựa” khác. Nhưng **khoảng không gian ở giữa mái nhà và sàn nhà thì không có chỗ để đứng**. Người ta có thể đứng trên mái nhà, hay trên sàn nhà, nhưng không thể đứng trong cái không gian trống rỗng đó. Nơi nào không có điểm tựa, không có một thứ gì để nắm giữ, nơi đó có sự rỗng không. Và Niết bàn là sự rỗng không này.



**Nơi nào không
có điểm tựa,
không có một
thứ gì để nắm
giữ, nơi đó có
sự rỗng không.
Và Niết bàn là
sự rỗng không
này.**

*Where there is no
abiding, that where
there's emptiness, and
Nibbana is this
emptiness*

EMPTINESS – NO ABIDING

ACHAN CHAH

Taste of freedom (No abiding)

We people live in a 'home'. To leave home and go where there is no home....we don't know how to do it, because we've always lived with becoming, with clinging. If we can't cling we don't know what to do.

So most people don't want to go to Nibbana, there's nothing there, nothing at all. Look at the roof and the floor here. The upper extreme is the roof, that's an 'abiding'. The lower extreme is the floor, and that's another 'abiding'. But **in the empty space between the floor and the roof there's nowhere to stand**. One could stand on the roof, or stand on the floor, but not on that empty space. Where there is no abiding, that where there's emptiness, and Nibbana is this emptiness



CÁI BIẾT

KHÔNG SINH KHÔNG DIỆT

Achan Chah

Nguồn : What is contemplation?

Suối nguồn tâm linh (Chương 23 -trang 303-304)

Minh Vy dịch Việt

Tất cả mọi suy nghĩ chỉ là sự dao động của tâm, và *cái biết thì không sinh và không diệt*. Theo bạn nghĩ thì sự dao động của tâm phát xuất từ đâu? Cái mà chúng ta gọi là tâm – tất cả những sự dao động – chỉ là cái tâm thông thường. Nó không phải là cái tâm thật. Cái tâm thật chỉ ở đó, nó không sinh và không diệt.

Hãy quán chiếu rằng tất cả các pháp phát sinh trong tâm đều không chắc chắn, không có gì bền vững cả. Hãy thấy nó rõ ràng và thấy rằng không có nơi nào để nắm giữ một thứ gì cả - tất cả đều rỗng không.

Khi bạn nhìn thấy thực chất của các pháp sinh khởi trong tâm, bạn sẽ không cần làm việc với suy nghĩ nữa. Bạn sẽ không nghi ngờ gì nữa về những điều này.

Cái mà chúng ta gọi là tâm – tất cả những sự dao động – chỉ là cái tâm thông thường. Nó không phải là cái tâm thật. Cái tâm thật chỉ ở đó, nó không sinh và không diệt.

What we talk about as the mind – all that activity – is just the conventional mind. It's not the real mind at all. What is real just IS, it's not arising and it's not passing away'



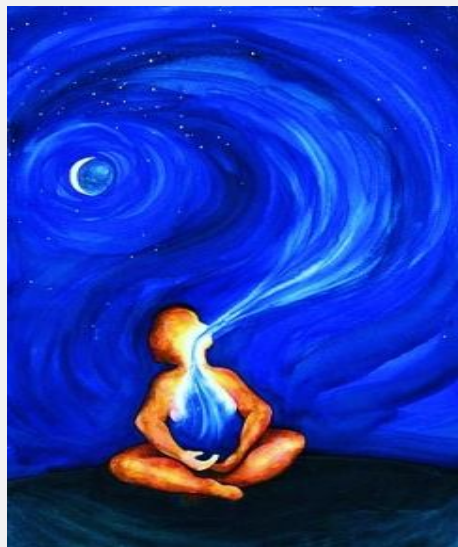
Chúng ta gọi là cái “tâm thật” hay “chân tâm” cho dễ hiểu và tiện việc nghiên cứu, nhưng thật sự thì thiên nhiên là thế thôi. Thí dụ, chúng ta ngồi trên sàn nhà đá ở đây. *Sàn nhà là nền – nó không di động hay đi đâu cả. Lầu, bên trên chúng ta, là cái được xây cất lên từ cái nền này.* Lầu cũng giống như những thứ mà chúng ta nhìn thấy trong tâm. : hình sắc, cảm xúc, ký ức, suy nghĩ. Thật ra chúng không tồn tại theo cách chúng ta nghĩ. Chúng chỉ là cái tâm thông thường. Chúng sinh khởi rồi lại hủy diệt; chúng không có thực chất, không thật sự tồn tại.

THE KNOWING

IS NOT BORN AND DOES NOT DIE

ACHAN CHAH (*What is contemplation?*)

You recognize that all thinking is merely the movement of the mind, and also that knowing is not born and doesn't die. What do you think all this movement called 'mind' comes out of? What we talk about as the mind – all that activity – is just the conventional mind. It's not the real mind at all. What is real just IS, it's not arising and it's not passing away'



See that all that arises is uncertain, that there is nothing stable or substantial. See it clearly and see that there is really nowhere to take a hold of anything – it's all empty.

When you see the things that arise in the mind for what they are, you won't have to work with thinking any more. You will have no doubt whatsoever in these matters.

To talk about the 'real mind' and so on, may have a relative use in helping us understand. We invent names for the sake of study, but actually nature just is how it is. For example, sitting here downstairs on the stone floor. The floor is the base – it's not moving or going anywhere. Upstairs, above us is what has arisen out of this. Upstairs is like everything that we see in our minds : form, feeling, memory, thinking. Really, they don't exist in the way we presume they do. They are merely the conventional mind. As soon as they arise, they pass away again: they don't really exist in themselves.

CÓT LỖI CỦA TÂM

Pháp ngữ của Ajaan Maha Boowa

Nguồn : Mae Chee Kaew

Hành trình tới giác ngộ và giải thoát

Phần 3, trang 163–166

Tác giả : Bhikkhu Silaratano

Diệu Hạnh dịch Việt



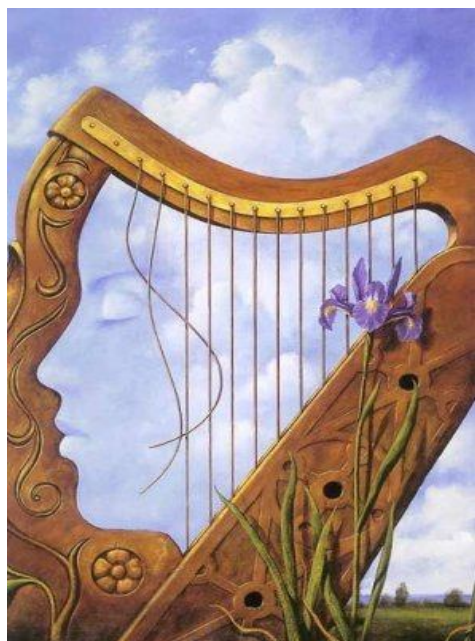
**cốt lõi biết của tâm chính
là gốc rễ và chính là cội
nguồn của sự nhận biết**

Nhận thức là một chức năng của cốt lõi của tâm, nhưng hoạt động nhận thức là tạm thời, ngắn ngủi và thiếu sự tỉnh giác sẵn có của tâm. Các trạng thái của thức tồn tại cùng với sự tỉnh giác biết chúng, và *cốt lõi biết của tâm chính là gốc rễ và cội nguồn của sự nhận biết* đó. Các trạng thái tạm thời của tâm sinh diệt trong luồng tâm thức chỉ thuần túy là những hiện tượng do nhân duyên. Vì cốt lõi của tâm không do nhân duyên nào cả, nó là thực tại duy nhất bền vững.

Tâm thức trôi chảy tự nhiên ra khỏi gốc của tâm, chuyển động từ trung tâm của tâm lên bề mặt. Tâm thức bề mặt liên tục thay hình đổi dạng khi bị dao động bởi các luồng gió tham, sân, si. Nhưng cốt lõi của tâm vẫn bất động và có mặt với sự thuần khiết sẵn có của nó. *Là nhận thức thuần túy, tâm cội nguồn này chỉ đơn giản là biết.* Những hoạt động phát sinh từ cốt lõi của tâm, như nhận biết về sắc pháp hay danh pháp là những trạng thái điều kiện duyên sinh của thức bắt nguồn từ tâm. Vì tâm thức là thể hiện của các hoạt động và trạng thái của tâm, với bản chất tự nhiên luôn sinh diệt nên *sự nhận biết của tâm thức luôn thay đổi và không đáng tin cậy.*

Khi luồng tâm thức hướng ra ngoài tiếp xúc với các giác quan, nhận biết bị đồng hóa với đối tượng của nó. Khi tiếp xúc với mắt, cảnh làm duyên cho nhãn thức, và thức trở thành nhìn thấy. Khi tiếp xúc với tai, âm thanh làm duyên cho nhĩ thức, và thức trở thành nghe thấy, . . . Do đó khi thức khởi sinh, cốt lõi của tâm bị mờ đi, không thể tìm thấy được nữa. Không phải là cốt lõi đó biến mất, mà bản chất biết của tâm đã bị chuyển hóa thành thức. Bình thường, khi con người để cho mắt và tai chạy theo hình ảnh và âm thanh, họ bị lôi cuốn theo trần cảnh, sự lắng đọng chỉ trở lại khi những đối tượng giác quan đó không còn nữa.

Tâm thức bình thường không tu tập luôn bị ám ảnh không ngừng bởi trò hí lộng của ma vương nên con người bỏ quên hoàn toàn cốt lõi thực sự của tâm.



Bằng cách quay ngược luồng tâm thức, ý nghĩ bị cắt quãng và ngưng lại. Khi ý nghĩ biến mất, tâm thức thể nhập vào trong, hòa vào cốt lõi nhận biết của tâm. Khi thực hành liên tục, nền tảng này không thể bị lay chuyển trong mọi hoàn cảnh. Khi đó, kể cả khi tâm ra khỏi thiền định, nó vẫn thấy vững chắc như thể không gì có thể làm nhiễu được sự nội tĩnh của tâm. Mặc dù định không chấm dứt được đau khổ, định vẫn là một nền tảng lý tưởng để bước vào một cuộc tấn công các ô nhiễm tinh thần gây nên đau khổ. Việc quan sát trở nên tự nhiên và trực giác, chánh niệm luôn có mặt. Sự tập trung tức thời và sắc bén này hỗ trợ cho công việc khảo sát và quán chiếu của trí tuệ. Sự an định mạnh mẽ do thiền định trở thành nền tảng tuyệt vời cho việc phát triển sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của thực tại.

Một tâm không bị xao lãng bởi những suy nghĩ và cảm xúc bên ngoài chỉ tập trung duy nhất vào trường nhận biết và khảo sát những hiện tượng khởi sinh ở đó dưới ánh sáng của sự thật, không bị ảnh hưởng bởi võ đoán hay suy luận. Đây là một nguyên tắc quan trọng. Quá trình khám phá diễn ra suôn sẻ nhờ sự khéo léo và thuần thực. Không bao giờ bị xao lãng hoặc bị lạc hướng bởi phỏng đoán, trí tuệ thực sự khảo cứu, quán chiếu và hiểu ở mức độ rất thâm sâu.

Nhưng trải nghiệm cốt lõi thực sự của tâm là phương tiện chứ không phải là điểm đích – phương tiện để giải phóng tâm khỏi những chương ngại thô trong tâm, và tạo nên một nền tảng vững chắc để tiếp tục tu tập. Chúng ta phải nhớ rằng Tâm – chứ không phải nhận biết về vô số các hiện tượng trong thế giới quy ước – là cốt lõi của việc thực hành Phật Pháp.

Tâm – chứ không phải nhận biết về vô số các hiện tượng trong thế giới quy ước – là cốt lõi của việc thực hành Phật Pháp.

THE TRUE ESSENCE OF MIND

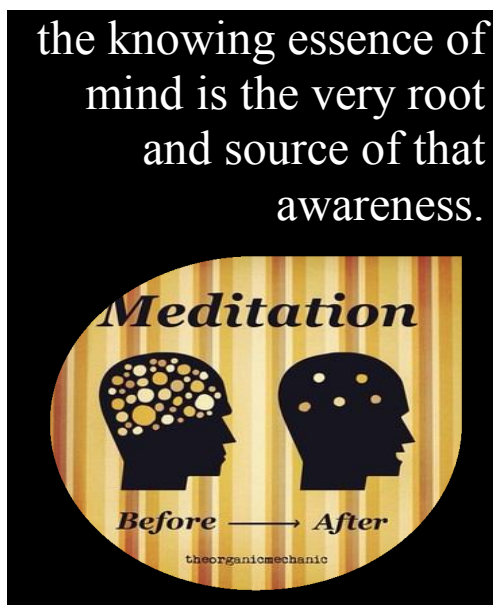
Dhamma teaching from Ajaan Maha Boowa

Source : Mae Chee Kaew – Her Spiritual Journey
to Awakening and Enlightenment, Part III, pp 167-170
by Bhikkhu Dick Silaratano

Consciousness is a function of the mind's essence, but conscious activity is transient and lacks the mind's intrinsic quality of awareness. States of consciousness exist in conjunction with the awareness that knows them, and the knowing essence of mind is the very root and source of that awareness. The transient states of mind that arise and cease within the flow of consciousness are merely conditioned phenomena. Because the mind's essence is conditioned by nothing, it is the only stable reality.

Consciousness naturally flows out from the mind's essence, moving from the center of the mind to the surface. Surface consciousness constantly changes form, shape and substance as it is rippled by the shifting winds of greed, anger and delusion. But the true essence of mind exhibits no activities and manifests no conditions. Being pure awareness, it simply knows. The activities that spring from mind essence, such as awareness of the material world or the spiritual world, are conditions of the consciousness that emanates from the mind. Since consciousness represents mental activities and conditions that are, by their very nature, constantly arising and ceasing, conscious awareness is always unstable and unreliable.

When the outward flow of consciousness intersects with the perceptual fields of the sensory organs, awareness becomes mixed up with the objects of its perception. When consciousness intersects with the eyes, sight conditions consciousness, and consciousness becomes seeing. When consciousness intersects with the ears, sound conditions consciousness, and consciousness becomes hearing, and so forth. Therefore when sense consciousness arises, the essence has disappeared, but that its knowing nature has been transmitted into consciousness. Ordinarily, when the people allow their eyes and ears to pursue sights and sounds, they become emotionally involved with what they perceive,



calming down only when those sense objects are gone. Becoming obsessed with the endless parade of ghosts and spirits in the ordinary conscious mind, they completely miss the mind's true essence.



By reversing the flow of consciousness, thoughts are interrupted and brought to a halt. When thoughts cease, consciousness converges inside, merging into the mind's knowing essence. With persistent practice, this foundation becomes unshakable in all circumstances. Then, even when the mind withdraws from deep samadhi, it still feels solid and compact, as though nothing can disturb the mind's inward focus. While samadhi does not bring an end to suffering, it does constitute an ideal platform from which to launch an all out assault on the mental defilements that cause suffering. Observation

becomes spontaneous and instinctive, and mindfulness remains fully present. This sharp and immediate focus complements the investigative and contemplative work of wisdom. The profound calm and concentration generated by samadhi becomes an excellent basis for the development of penetrative insight into the nature of existence.

A mind undistracted by peripheral thoughts and emotions focuses exclusively on its field of awareness, and investigates the phenomena arising there in the light of truth, without interference from guesswork or speculation. This is an important principle. The investigation proceeds smoothly, with fluency and skill. Never distracted or misled by conjecture, genuine wisdom investigates, contemplates and understands at a deeply profound level.

But experiencing the essence was a means rather than an end – a means of freeing the mind from gross mental hindrances, and laying a solid foundation for further development. He reiterated that this – and not the perception of countless phenomena in the conventional world – was the essence of Buddhist practice.

KHÔNG GIAN NGOÀI SAO TRONG VẬY

ECKHART TOLLE

Nguồn : *Thực tiễn mục đích sống, Chương VII*
Nguyên tác : *A New Earth- Awakening to Your life 's Purpose*
Dịch giả : *Diệu mục Nguyễn văn Hạnh*

Ở NGOÀI RA LÀM SAO THÌ Ở TRONG CŨNG NHƯ VẬY

Khi nhìn lên bầu trời trong veo về đêm, ta dễ dàng nhận ra một chân lý hoàn toàn đơn giản và cực kỳ sâu sắc. Bạn nhìn thấy gì? Bạn nhìn thấy mặt trăng, các vì sao, bạn nhìn thấy dải ngân hà màu sáng bạc vắt ngang bầu trời, một ngôi sao chổi hay dãy thiên hà Andromeda lảng giềng của ta cách xa ta khoảng hai triệu năm ánh sáng. Và nói một cách đơn giản hơn thì bạn nhìn thấy điều gì? Các vật thể bồng bềnh trong không gian. Thế vũ trụ gồm những thứ gì? Vật thể và không gian.

Vũ trụ gồm
những thứ gì?
Vật thể và
không gian.

*What does the universe
consist of ? Objects and
space.*

Nếu bạn không cảm thấy lặng người khi nhìn lên bầu trời quang đãng trong đêm thì bạn không thực sự đang nhìn, không ý thức được tính toàn thể của nó. Có thể bạn chỉ nhìn vào các ngôi sao và muốn đặt tên cho mỗi vì sao. Nếu bạn đã từng kinh ngạc đến lặng người khi nhìn lên không gian, thậm chí là thấy có một nỗi kinh sợ sâu sắc như khi gặp phải một điều gì huyền bí mà bạn không thể giải thích, điều này có nghĩa là trong một thoáng, bạn đã thôi không còn muốn giải thích hay đặt tên cho mọi vật. Bạn trở nên có ý thức đối với những vật thể trong không gian cũng như chiều sâu vô cùng của không gian. Hẳn là khi đó bạn đã đủ tĩnh lặng ở bên trong để nhận thấy vẻ bao la của vô vàn thế giới. Cảm giác kính sợ không chỉ là do có hàng tỉ thế giới trên bầu trời mà còn đến từ chiều sâu ẩn chứa trong những thế giới này.



Bạn không thể nhìn thấy hết sự tận cùng của không gian, không thể nghe, sờ mó hay ngửi thấy nó, thế làm sao bạn biết rằng không gian hiện hữu? Câu hỏi có vẻ hợp lý này thật ra chứa đựng một sai lầm căn bản. Bản chất của không gian là cõi không-có-một-cái-gì ở đó cả, nên nó không “hiện hữu” theo ý nghĩa thông thường của danh từ này. Vì chỉ có vật thể – tức là hình tướng – mới hiện hữu. Thậm chí gọi nó là

không gian cũng là sai vì khi ta đặt tên cho nó thì ta vô tình biến nó thành một vật thể, tức là hàm ý rằng vật đó có sự hiện hữu. Ta có thể nói như thế này: Ở trong bạn có một cái gì đó tương tự như không gian, điều đó giải thích tại sao bạn có thể nhận biết được không gian. Nhận biết được không gian ư? Điều này cũng không hoàn toàn đúng vì làm thế nào mà bạn có thể nhận biết được không gian nếu ở đó không có một cái gì để ta có thể nhận biết.

Câu trả lời vừa sâu sắc vừa thâm thúy là khi bạn nhận biết được không gian, thực ra bạn không hề nhận biết được cái gì cả, ngoại trừ nhận ra khả năng nhận biết ở trong chính bạn – khoảng không gian bên trong của nhận thức. Nhờ bạn mà vũ trụ ý thức được chính nó!

Khi giác quan, vốn được tạo ra để cảm nhận về những hình tướng khác nhau, gặp phải sự vắng mặt của hình tướng thì nhận thức của ta sẽ không còn bị che mờ bởi hình tướng nữa.

When the senses, which are designed to perceive form, meet an absence of form, the formless consciousness that lies behind perception and makes all perception, all experience, possible, is not longer obscured by form.

Khi mắt bạn không nhìn thấy gì cả, thì cõi không-có-một-thứ-gì-trong-đó-cả được bạn cảm nhận như là không gian. Khi tai bạn không nghe được gì cả, thì cõi không-có-cái-gì-để-nghe-cả được bạn cảm nhận như là sự tĩnh lặng. Khi giác quan, vốn được tạo ra để cảm nhận về những hình tướng khác nhau, gặp phải sự vắng mặt của hình tướng thì nhận thức của ta sẽ không còn bị che mờ bởi hình tướng nữa. Khi bạn nhìn ngắm chiều sâu vô lượng của không gian và lắng nghe sự tĩnh lặng của buổi sáng tinh mơ, thì trong bạn có một cái gì đó vang dội lại như thể nó vừa nhận ra nhau. Lúc đó bạn cảm nhận được chiều sâu vô cùng của không gian chính là chiều sâu vô cùng của chính mình, và bạn biết rằng cái tĩnh lặng không hình tướng – cũng chính là bản chất chân thực của bạn – quý báu và sâu sắc hơn bất cứ điều gì trong đời bạn.

Kinh Áo Nghĩa Thư (Upanishads) của Ấn Độ cũng đề cập đến chân lý này khi nói:

“Những gì mắt không thấy được nhưng mắt lại nhờ đó mà thấy: chỉ cần nắm được điều này tức là đã nắm được tinh túy của Đạo rồi, chứ không phải là những thứ phù du mà người đời thường hay sùng bái.

Những gì tai không thể nghe được nhưng lại nhờ đó mà nghe: chỉ cần nắm được điều này tức là đã nắm được tinh túy của Đạo rồi, chứ không phải là những thứ phù du mà người đời thường hay sùng bái.

Những gì mà trí óc không thể suy lường nhưng nhờ nó mà trí năng có thể hiểu được: chỉ cần nắm được điều này tức là đã nắm được tinh túy của Đạo rồi, chứ không phải là những thứ phù du mà người đời thường hay sùng bái”.

Thượng Đế, theo kinh này, là thứ nhận thức vô hình tướng và cũng là bản thể của bạn. Mọi thứ khác đều là hình tướng tức là “những thứ phù du mà người đời thường hay sùng bái”.

Cái thực tại hai tầng của vũ trụ: tức là hình tướng và vô Tướng – tức là Có và Không – cũng là thực tại của bạn. Một đời sống quân bình, lành mạnh của một con người là một điệu múa giữa hai chiều làm nên thực tại của đời sống: thế giới hình tướng và thế giới của Vô Tướng.

Cái thực tại hai tầng của vũ trụ: tức là Hình tướng và Vô tướng – tức là Có và Không – cũng là thực tại của bạn.

Hầu hết chúng ta đều tự đồng nhất mình với hình tướng, với những cảm xúc, ý nghĩ đến nỗi nửa thiết yếu bên kia – chính là Vô Tướng – biến mất khỏi cuộc đời chúng ta. Thói quen tự đồng hóa mình với hình tướng trói chặt chúng ta vào bản ngã.

Nói chung những gì mà bạn có thể nghe, nhìn, cảm nhận, sờ mó, hay nghĩ về nó chỉ là một nửa của thực tại. Tất cả những thứ đó ta gọi là hình tướng, còn Chúa Jesus thì gọi đó là “thế giới”; còn nửa Vô Tướng ở bên kia thì ngài gọi đó là “cõi trời” hay “sự sống bất diệt”.

Không gian làm cho mọi vật hiện hữu, và tương tự như thế, khi không có sự tĩnh lặng thì cũng không thể có âm thanh; bạn không thể hiện hữu mà không có chiều không gian của Vô Tướng, tức là bản chất chân thật của bạn. Ta có thể gọi đó là “Thượng Đế”, nếu từ này không được dùng một cách sai lạc như trước đây. Tôi thích gọi nó là “an nhiên tự tại” hơn. An nhiên tự tại có ở đó trước khi ta có Hiện Hữu – thế giới của hình tướng. Hiện Hữu là hình tướng, là những gì đang xảy ra. Hiện Hữu là bề mặt của sự sống. Còn an nhiên tự tại là vô hình, là hậu cảnh, nếu ta có thể nói như vậy.

Con bệnh tập thể của loài người là quá mê đắm với sự vật, với những hiện tượng trong đời sống, vì thế mà bị thôi miên bởi thế giới của hình tướng, bị cuốn hút bởi hình tướng. Họ quên đi phần bản chất, nằm ngoài hình thức, nằm ngoài hình tướng.

Thời gian làm tiêu phí đời họ đến độ họ quên mất tính chất vĩnh hằng,

Con bệnh tập thể của loài người là quá mê đắm với sự vật, với những hiện tượng trong đời sống, vì thế mà bị thôi miên bởi thế giới của hình tướng, bị cuốn hút bởi hình tướng.

The collective disease of humanity is that people are so engrossed in what happen, so hypnotized by the world of fluctuating forms, so absorbed in the content of their lives.

nằm ngoài ý nghĩ, là nguồn gốc của họ, ngôi nhà của họ, nơi chốn trở về của họ. Sự vĩnh hằng là một thực tại sống động, bản chất chân chính của chúng ta.

Khi đến thăm Trung Quốc vài năm trước đây, tôi tình cờ nhìn thấy một cái am trên đỉnh núi gần Tây An. Trên am có đắp chữ nổi bằng vàng. Tôi hỏi một người Trung

quốc và biết được những chữ đó có nghĩa là “Phật”. Tôi hỏi tiếp là tại sao có đến hai chữ thay vì một chữ? Ông nói “Một chữ có nghĩa là ngã, còn chữ kia nghĩa là không – tức là không có ngã, tức là Vô Ngã. Cả hai chữ thì có nghĩa là Phật”. Tôi lặng người đứng im. Hai chữ Vô Ngã đã bao hàm toàn bộ những lời dạy bảo của Đức Phật, và đối với những ai có thể nhìn ra, hai chữ này cũng bao hàm cả ý nghĩa bí mật của đời sống. Đây là hai chiều tạo ra thực tại: cõi Có và cõi Không; hình tượng và phủ nhận hình tượng, tức là chỉ rõ rằng hình tượng không phải bản chất chân chính của bạn.



SPACE

AS WITHOUT, SO WITHIN

Eckhart Tolle

The awakening to your life's purpose (Chapter VII)

When you look up at the clear sky at night, you may easily realize a truth at once utterly simple and extraordinarily profound. What is that you see? The moon, planets, stars, the luminous band of the Milky Way, perhaps a comet or even the neighboring Andromeda Galaxy two millions light years away. Yes, but you simplify even more, what do you see? Objects floating in space. So what does the universe consist of? Objects and space.

If you don't become speechless when looking out into space on a clear night, you are not really looking, no aware of the totality of what is there. You are probably looking at the objects and perhaps seeking to name them. If you have ever experienced a sense of awe when looking into space, perhaps even felt a deep reverence in the face of this incomprehensible mystery, it means you must have relinquished in a moment your desire to explain and label and have become aware not only the objects in space but of the infinite depth of space itself. You must have become still enough inside to notice the vastness in which these countless worlds exist. The feeling of awe is not derived from the fact that there are billions of worlds out there, but the depth that contains them all.



You cannot see space, of course, nor can you hear, touch, taste, or smell it, so how do you even know it exists? This logical-sounding question already contains a fundamental error. The essence of space is no-thingness, so it doesn't exist in the normal sense of the word. Only things – forms – exist. Even calling it space can be misleading because by naming it, you make it into an object.

Let us put this like this: There is something within you that has an affinity with space, that is why you can be aware of it. Aware of it? That's not totally true either because how can you be aware of space if there is nothing there to be aware of?

The answer is both simple and profound. When you are aware of space, you are not aware of anything, except awareness itself – the inner space of consciousness. Through you, the universe is becoming aware of itself !



When the eye finds nothing to see, that no-thingness is perceived as space. When the ear finds nothing to hear, that no-thingness is perceived as stillness. When the senses, which are designed to perceived form, meet an absence of form, the formless consciousness that lies behind perception and makes all perception, all experience, possible, is not longer obscured by form. When you contemplate the unfathomable depth of space or listen to the silence in the early hours just before sunrise, something within you resonates with it as if in recognition. You then sense the vast depth of space as your own depth, and you know that precious stillness that has no form to be more deeply who you are than any of the things that make up the content of your life.

The Upanishads, the ancient scriptures of India, point to the same truth with these words:

What cannot be seen with the eyes, but that whereby the eye can see: know that alone to be Brahman the Spirit and not what people here adore. What cannot be heard with the ear but that whereby the ear can hear, know that alone to be Brahman the Spirit and not what people here adore . . . What cannot be thought with the mind but that whereby the mind can think, know that alone to be Brahman the Spirit and not what people here adore.

God, the scripture is saying, is formless consciousness and the essence of who you are. Everything else is form, is 'what people here adore'.

The twofold reality of the universe, which consists of things and space – thingness and no-thingness – is your own. A sane, balanced, and fruitful human life is a dance between the two dimensions that make up reality: form and space. Most people are so identified with the dimension of form, with sense

perception, thoughts, and emotion, that the vital hidden half is missing from their lives. Their identification with form keeps them trapped in ego.

What you see, hear, touch, or think about is only one half of reality, so to speak. It is form. In the teaching of Jesus, it is simply called ‘the world,’ and the other dimension is ‘the kingdom of heaven or eternal life.’

Just as space enables all things to exist and just as without silence there could be no sound, you would not exist without the vital formless dimension that is essence of who you are. We could say ‘God’ if the word had not been so misused. I prefer to call it Being. Being is prior to existence. Existence is form, content, ‘what happens.’ Existence is the foreground of life. Being is the background, as it were.

The collective disease of humanity is that people are so engrossed in what happens, so hypnotized by the world of fluctuating forms.

The collective disease of humanity is that people are so engrossed in what happens, so hypnotized by the world of fluctuating forms, so absorbed in the content of their lives, they have forgotten the essence, that which is beyond content, beyond form, beyond thought. They are so consumed by time that they have forgotten eternity, which is their origin, their home, their destiny. Eternity is the living reality of who you are.

Some years ago when visiting China, I came upon a stupa on a mountaintop near Guilin. It had writing embossed in gold on it, and it asked my Chinese host what is meant. ‘It means Buddha’ he said. ‘Why are there two characters rather than one?’ I asked. ‘One,’ he explained, ‘means’man’. The other means ‘no’. And the two together means ‘Buddha’. I stood there in awe. The character of Buddha already contained the whole teaching of the Buddha, and for those who have eyes to see, the secret of life. Here are the two dimensions that make up reality, thingness and no-thingness, form and the denial of form, which is the recognition that form is not who you are.

KHÔNG GIAN VÀ SỰ TĨNH MẶC

Eckhart Tolle

Nguồn : Sức mạnh của Hiện tại (Chương VII)

Nguyên tác : The Power of Now

Diễn mục Nguyễn văn Hạnh dịch Việt

SỰ TĨNH MẶC

Cảnh giới vô tướng thâm nhập khắp mọi ngõ ngách của thế giới này, nhưng cảnh giới này thường nguy trạng rất kỹ đến nỗi, hầu hết mọi người đều bỏ quên nó hoàn toàn.

Cõi vô tướng không tồn tại riêng rẽ với cõi hình tướng. Cảnh giới vô tướng thâm nhập khắp mọi ngõ ngách của thế giới này, nhưng cảnh giới này thường nguy trạng rất kỹ đến nỗi, hầu hết mọi người đều bỏ quên nó hoàn toàn. Nếu bạn biết cách tìm, thì bạn sẽ tìm thấy cõi Vô tướng ở khắp mọi nơi. Cứ mỗi lúc như thế thì một cánh cửa được mở ra.

Bạn có nghe con chó sủa ở đằng xa không? Hay một chiếc xe đang chạy ngang qua? Hãy lắng nghe cho kỹ. Bạn có thể cảm nhận được sự hiện diện của Vô tướng trong đó không? Không thể ư? Hãy tìm Vô tướng trong khoảng im bật, chỗ mà từ đó, âm thanh đã phát ra và đã trở về lại ở đó. *Hãy chú ý đến khoảng lặng im thôi mà đừng để tâm đến tiếng động.* Khi bạn chú tâm vào khoảng lặng im ở bên ngoài, điều này sẽ giúp tạo ra một khoảng lặng im ở bên trong: lý trí lúc đó đã thành sự tĩnh lặng. Một cánh cửa khác đang được mở ra.

Mỗi âm thanh đều sinh ra từ tĩnh lặng, và trở về với tĩnh lặng, và trong suốt quãng đời ngắn ngủi của mình, âm thanh luôn bị bao trùm bởi sự tĩnh mặc. Tĩnh lặng giúp âm thanh tồn tại. Tĩnh lặng là một phần không thể tách rời, nhưng không hiển lộ của mỗi âm thanh, mỗi nốt nhạc, mỗi bài hát, mỗi tiếng nói. Tĩnh lặng chính là Vô tướng hiển hiện trong thế giới này. Thế cho nên người ta đã nói, không một cái gì trên thế giới này giống với Thượng đế như sự tĩnh lặng. *Điều bạn chỉ cần làm là chú ý đến sự tĩnh lặng. Ngay cả khi nói chuyện, bạn nên chú ý đến khoảng lặng im giữa những tiếng nói, khoảng lặng im ngắn ngủi giữa các câu nói.* Khi bạn làm được như vậy thì chiều tĩnh lặng ở trong bạn sẽ lớn dần. Khi bạn vừa chú ý đến sự tĩnh mặc ở bên ngoài, thì bạn cũng vừa khám phá được sự tĩnh mặc của bạn ở bên trong. Bên ngoài yên như

thể nào thì ở bên trong cũng tĩnh lặng như thế ấy. Bây giờ bạn vừa đi vào cõi Vô tướng.

KHÔNG GIAN

Không có âm thanh nào có thể tồn tại được mà không có tĩnh mặc, không có gì tồn tại được nếu không có hư không, khoảng không trống rỗng làm cho vật ấy hiện hữu. Mọi vật thể vật lý hay cơ thể ta đều từ hư không mà ra, bao bọc bởi hư không, rồi cuộc rồi cũng trở về với hư không. Không những vậy, mà ngay cả bên trong mỗi vật thể, có nhiều chất “không có gì” nhiều hơn là những chất “có gì”. Các nhà vật lý cho ta biết rằng tính rắn chắc, đông đặc của vật chất chỉ là một ảo tưởng của chúng ta. Ngay cả những thứ dường như rắn chắc, trong đó bao gồm cả cơ thể chúng ta, thì chúng chứa gần cả 100 phần trăm là khoảng không – khoảng cách của các nguyên tử quá lớn lao so với kích thước của chúng. Hơn nữa, ngay bên trong mỗi nguyên tử thì hầu hết là khoảng không. Phần còn lại như là một làn sóng, hay một tần số rung động nhiều hơn là những vi thể của vật rắn. Phần còn lại ấy giống như là một nốt nhạc. Đức Phật đã biết điều đó cách đây hơn 2.500 năm. “Tâm kinh Bát Nhã”, một trong những kinh điển cổ của Phật giáo được chúng ta biết đến nhiều nhất, đã viết rằng “Sắc tức thị không, không tức thị sắc”. Bản chất của mọi sự, mọi vật là vô ngã.

**Mọi người
thường
chú ý đến
các vật có
mặt ở
trong
không
gian, mấy
ai chú ý
đến chính
không
gian.**

Cõi Vô tướng không chỉ hiện diện trên thế giới này như là sự im lặng, mà Vô tướng còn bao trùm khắp vũ trụ vật chất dưới dạng không gian – cả trong lẫn ngoài. Điều này cũng dễ dàng bị bỏ qua như là sự tĩnh lặng. Mọi người thường chú ý đến các vật có mặt ở trong không gian, mấy ai chú ý đến chính không gian.

Dường như ông ám chỉ rằng “không có gì” hay “sự trống rỗng” không có nghĩa là “không có gì hết”, rằng có một số tính chất nào đó ở trong đó. Vậy cái “không có gì” này là gì?

Bạn không thể hỏi một câu hỏi như thế! Vì lý trí của bạn đang muốn biến cái “không có gì” thành cái “có gì”. Phút giây bạn biến “không gian” thành một cái gì đó thì bạn đã đánh mất nó rồi. “Không có gì” – không gian – là đáng vẻ bề ngoài của

Vô tướng trong một thế giới được cảm nhận bởi cảm giác. Đó là điều duy nhất người ta có thể nói về sự Không Có Gì, thậm chí đó thực chỉ là một điều nghịch

lý. Vì Không Có Gì không thể là một đối tượng của kiến thức. Bạn không thể làm một luận án tiến sĩ về sự “Không Có Gì” đó. Khi các nhà khoa học nghiên cứu về không gian, họ thường biến nó thành một cái gì đó và do đó hoàn toàn đánh mất bản chất của không gian. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi một giả thuyết khoa học gần đây nhất cho rằng không gian chẳng thực sự hoàn toàn là trống rỗng, rằng không gian chứa đầy rẫy một chất gì đó. Khi bạn đã có được một lý thuyết rồi thì việc tìm ra bằng chứng để hỗ trợ cho lý thuyết đó sẽ chẳng khó khăn gì, ít ra là cho đến khi một lý thuyết mới được đề ra.

“Không có gì” chỉ có thể trở thành một cánh cửa đi vào Cõi Vô tướng nếu bạn không cố nắm bắt hay cố hiểu được nó

Đó không phải là điều chúng ta đang làm ư?

Không. Vì tôi đang giúp cho bạn những chỉ dẫn để chỉ cho bạn cách đem chiều không gian Vô tướng đi vào cuộc sống của bạn. Không phải chúng ta đang cố gắng để hiểu nó. Vì chẳng có gì để hiểu cả.

Không gian không thực sự “hiện hữu”. Hiện hữu có nghĩa đen là biểu lộ ra ngoài. Bạn không thể hiểu được không gian vì nó không biểu lộ ra ngoài. Mặc dầu tự bản thân nó, không gian không có thực, nhưng không gian làm cho mọi vật khác hiện hữu. Im lặng cũng không có thực, Vô tướng cũng vậy.

Bạn hãy chú ý đến không gian chung quanh bạn. Đừng nghĩ về không gian. Chỉ cần cảm nhận không gian như nó là. Chú ý đến cái “không có gì” đó.

Become aware of the space that is all around you. Don't think about it. Feel it, as it were. Pay attention to 'nothing'

Vậy điều gì sẽ xảy ra khi bạn thôi không còn chú tâm đến các vật thể trong không gian nữa và hướng sự nhận thức của bạn vào chính không gian? Bản chất những căn phòng này là gì? Bàn ghế, tranh ảnh, v.v. đều đang “ở trong” phòng, nhưng chúng không phải là căn phòng. Sàn nhà, tường và trần nhà quy định ranh giới của căn phòng, nhưng chúng cũng không phải là căn phòng. Vậy thì bản chất của căn phòng này là gì? Là không gian, dĩ nhiên là không gian trống không. Không có không gian thì không có “phòng”. Vì không gian là “không có gì” nên có thể nói rằng những gì đang không ở đó thì còn quan trọng hơn là những gì đang ở đó. Vì vậy, *bạn hãy chú ý đến không gian chung quanh bạn. Đừng nghĩ về không gian. Chỉ cần cảm nhận không gian như nó là. Chú ý đến cái “không có gì” đó.*

Khi bạn làm như thế, trong bạn sẽ có sự chuyển hướng trong nhận thức. Lý do là: Ở bên trong, tương đương với những vật thể có trong không gian như bàn ghế, bức tường,... là đối tượng của tâm thức như suy tư, cảm xúc, và những đối tượng của cảm xúc. Và tương đương ở bên trong về không gian là sự nhận thức của bạn, cái làm cho những đối tượng của tâm trở nên có mặt, cũng giống như không gian làm cho mọi vật được có mặt. Vì vậy khi bạn tách sự chú tâm của mình ra khỏi “sự vật” – vật thể trong không gian – tự nhiên cũng tách sự chú tâm của bạn ra khỏi

Khi bạn tách sự chú tâm của mình ra khỏi “sự vật” – vật thể trong không gian – tự nhiên cũng tách sự chú tâm của bạn ra khỏi những đối tượng của tâm.

những đối tượng của tâm. Nói một cách khác, bạn không thể vừa suy tư “và vừa đồng thời” nhận thức được không gian hay sự im lặng ở quanh bạn. Chỉ bằng nhận thức được khoảng không trống rỗng chung quanh, bạn cũng đồng thời nhận thức được trạng thái có mặt hiện tiền, trạng thái Vô niệm, tức là trạng thái Tâm không- có-những-suy-tưởng-miên-man của lý trí. Đó là trạng thái thuần khiết của tâm: tức cũng chính là Vô tướng. Đây là lý do tại sao phương pháp trầm tư, suy gẫm về không gian có thể là một cánh cửa khác mở ra cho bạn để đi vào cõi Vô tướng.

Không gian và tĩnh lặng là hai khía cạnh khác nhau của cùng một sự việc, cũng chính là cái không-có-gì mà tôi đã đề cập đến ở trên. Đây là chiều không gian bên trong và sự lắng im ở bên trong được thể hiện ra bên ngoài, đó là sự tĩnh lặng: cái nội vô cùng sáng tạo của hóa công, nơi sản sinh tất cả mọi sự, mọi vật. *Hầu hết nhân loại hoàn toàn chưa nhận thức được chiều không gian này. Vì đối với họ, không hề có khoảng không gian hay sự tĩnh lặng ở bên trong.* Nói một cách khác, những người này chỉ biết về thế giới, hay họ cứ tưởng là họ biết chắc điều này, nhưng họ không

Hầu hết nhân loại hoàn toàn chưa nhận thức được chiều không gian này. Vì đối với họ, không hề có khoảng không gian hay sự tĩnh lặng ở bên trong.

hề biết đến Thượng đế, đến Vô tướng. Họ chỉ đồng nhất mình với những hình tướng về vật chất hoặc tâm lý của mình, không ý thức được bản chất chân thực của mình. Và vì bản chất có hình tướng đều rất không bền vững, nên họ thường xuyên sống trong nỗi sợ hãi. Nỗi sợ này gây ra cảm nhận sai lầm một cách sâu sắc về chính họ và về những người khác; họ có một cái nhìn méo mó về chính họ và về thế giới.

Nếu bây giờ có “một chấn động vũ trụ” làm cho thế giới này bị tiêu diệt thì Vô tướng cũng hoàn toàn không bị ảnh hưởng gì bởi biến cố này. Cuốn sách

“ A Course in Miracles” nói lên chân lý này một cách rõ ràng. “Không gì chân thật có thể bị đe dọa, không gì không chân thật có thể tồn tại được. Ở đây chỉ có sự an bình của Thượng đế”

Nếu bạn vẫn luôn có sự liên lạc một cách có ý thức với Cõi Vô tướng, thì bạn sẽ luôn đề cao, thương yêu và tôn trọng sâu sắc bất kỳ biểu hiện nào của thế giới hình tướng và mỗi sinh thể sống trong đó, vì đây chính là sự biểu hiện của Đời Sống Duy Nhất vượt lên trên hình tướng. Bạn cũng biết rằng mọi hình tướng cuối cùng đều sẽ bị tan biến và chẳng có gì chung quanh ta là quan trọng cả. Lúc đó, nói theo lời Chúa Jesus, là lúc bạn đã “chiến thắng được mọi cám dỗ của thế gian”, hoặc nói như Đức Phật là “Đáo bỉ ngạn” tức là đã qua được đến bờ bên kia, không còn bị mê hoặc bởi những ham muốn của thế gian.



Eckhart Tolle and His Holiness Dalai Lama

SPACE AND SILENCE

Eckhart Tolle

Power of Now (Chapter VII)

SILENCE

The Unmanifested is not separate from the manifested. It pervades this world, but it is so well disguised that almost everybody misses it completely. If you know where to look, you'll find it everywhere. A portal opens up every moment.

Do you hear that dog barking in the distance? Or that car passing by? Listen carefully. Can you feel the presence of the Unmanifested in that? You can't? Look for it in the silence out of which the sounds come and into which they return. Pay more attention to the silence than to the sounds. Paying attention to outer silence creates inner silence: the mind becomes still. A portal is opening up.

Every sound is born out of silence, dies back into silence, and during its life span is surrounded by silence. Silence enables the sound to be. It is an intrinsic but unmanifested part of every sound, every musical note, every song, every word. The Unmanifested is present in this world as silence. That is why it has been said that nothing in this world is so like God as silence. All you have to do is pay attention to it. Even during a conversation, become conscious of the gaps between words, the brief silence intervals between sentences.

Silence without, stillness within.



As you do that, the dimension of stillness grows within you. You cannot pay attention to silence without simultaneously becoming still within. Silence without, stillness within.

SPACE

Just as no sound can exist without silence, nothing can exist without nothing, without the empty space that enables it to be. Every physical object or body has come out of nothing, is surrounded by nothing, and will eventually

return to nothing. Not only that, but even inside every physical body there is far more ‘nothing’ than ‘something’. Physicists tell us that the solidity of matter is an illusion. Even seemingly solid matter, including your physical body, is nearly 100 percent empty space – so vast are the distances between the atoms compared to their size. What is more, even inside every atom there is mostly empty space. What is left is more like a vibrational frequency than particles of solid matter, more like a musical note. Buddhists have known that for over 2,500 years, ‘Form is emptiness, emptiness is form,’ states the Heart Sutra, one of the best known ancient Buddhist texts. The essence of all things is emptiness.

The Unmanifested is not only present in this world as silence: it also pervades the entire physical universe as space – from within and without. This is just as easy to miss as silence. Everybody pays attention to the things in space, but who pays attention to space itself?



You seem to be implying that ‘emptiness’ or ‘nothing’ is not just nothing, that there is some mysterious quality to it. What is this nothing?

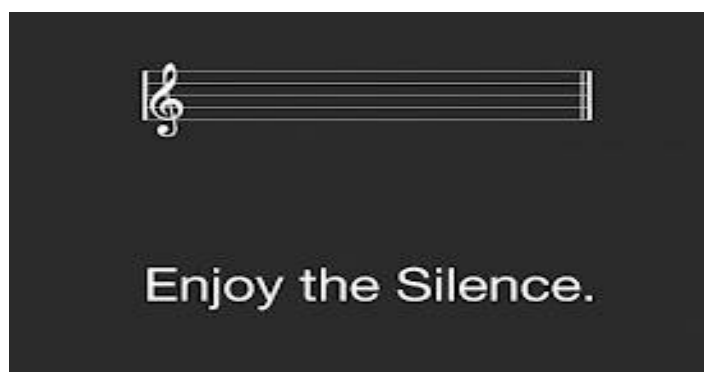
You cannot ask such a question. Your mind is trying to make nothing into something. The moment you make it into something, you have missed it. Nothing – space – is the appearance of the Unmanifested as an externalized phenomenon in a sense-perceived world. That’s about as much as one can say about it, and even that is a kind of paradox. It cannot become an object of knowledge. You can’t do a Ph.D on ‘nothing’. When scientists study space, they usually make it into something and thereby miss its essence entirely. Not surprisingly, the latest theory, it’s not too hard to find evidence to substantiate it, at least until some other theory comes along. ‘Nothing’ can only become a portal into the Unmanifested for you if you don’t try to grasp or understand it.

Isn’t that what we are doing here?

Not at all. I am giving you pointers to show you how you can bring the dimension of the Unmanifested into your life. We are not trying to understand it. There is nothing to understand.

Space has no 'existence.' 'To exist' literally means 'to stand out.' You cannot understand space because it doesn't stand out. Although in itself it has no existence, it enables everything else to exist. Silence has no existence either, nor does the Unmanifested.

So what happens if you withdraw attention from the objects in space and become aware of space itself? What is the essence of this room? The furniture, pictures, and so on are in the room, but they are not the room. The floor, walls, and ceiling define the boundary of the room, but they are not the room either. So what is the essence of the room? Space, of course, empty space. There would be no 'room' without it. Since space is 'nothing,' we can say that what is not there is more important than what is there. So become aware of the space that is all around you. Don't think about it. Feel it, as it were. Pay attention to 'nothing'.



As you do that, a shift in consciousness takes place inside you. Here is why. The inner equivalent to objects in space such as furniture, walls, and so on are your mind objects : thoughts, emotions, and the objects of the senses. And the inner equivalent of space is the consciousness that enables your mind objects to be, just as space allows all things to be. So if you withdraw attention from things – objects in space – you automatically withdraw attention from your mind objects as well. In other words : You cannot think and be aware of space – or of silence, for that matter. By becoming aware of the empty space around you, you simultaneously become aware of the space of no-mind, of pure

consciousness : the Unmanifested. This is how the the contemplation of space can become a portal for you.

Space and silence are two aspects of the same thing, the same nothing. They are an externalization of inner space and inner silence, which is stillness : the infinitely creative womb of all existence. Most humans are completely unconscious of this dimension. There is no inner space, no stillness. They are out of balance. In other words, they know the world, or think they do, but they don't know God. They identify exclusively with their own physical and psychological form, unconscious of essence. And because every form is highly unstable, they live in fear. This fear causes a deep misperception of themselves and of other humans, a distortion in their vision of the world.

If some cosmic convulsion brought about the end of our world, the Unmanifested would remain totally unaffected by this. *A Course of miracles* expresses this truth poignantly: 'Nothing real can be threatened. Nothing unreal exists. Herein lies the peace of God.'

If you remain in conscious connection with the Unmanifested, you value, love, and deeply respect the manifested and every life form in it as an expression of the One Life beyond form. You also know that every form is destined to dissolve again and that ultimately nothing out here matters all that much. You have 'overcome the world,' in the words of Jesus, or, as the Buddha put it, you have 'crossed over to the other shore.'



SỰ YÊN TĨNH VÀ IM LẮNG

Eckhart Tolle

Nguồn: SỨC MẠNH CỦA TĨNH LẶNG (Chương I)

Nguyên tác: STILLNESS SPEAKS

Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh dịch và chú thích



Khi bạn đánh mất liên lạc với *sự im lặng* ở nội tâm, bạn sẽ đánh mất liên lạc với chính mình. Khi bạn đánh mất liên lạc với chính mình, bạn sẽ *tự đánh mất mình trong thế giới của hình tượng*⁽¹⁾.

Cảm nhận nội tại về chính tự thân mình, tức bản chất chân thực của bạn là gì, bản chất ấy không thể tách rời khỏi *sự im lặng*⁽²⁾. Đây chính là cái Chân Ngã⁽³⁾ sâu kín của bạn vượt lên trên Tên Gọi và Hình Tượng⁽⁴⁾.



Sự im lặng chính là bản chất chân thực của bạn. Vậy *sự im lặng* là gì? Đó chính là không gian ở trong bạn, là *khả năng nhận thức* từ đó những chữ trên trang giấy này được tạo thành khái niệm và trở thành những ý nghĩ ở trong đầu bạn. Nếu không có *khả năng nhận biết* đó, sẽ không có khái niệm, không có ý tưởng, không có thế giới.

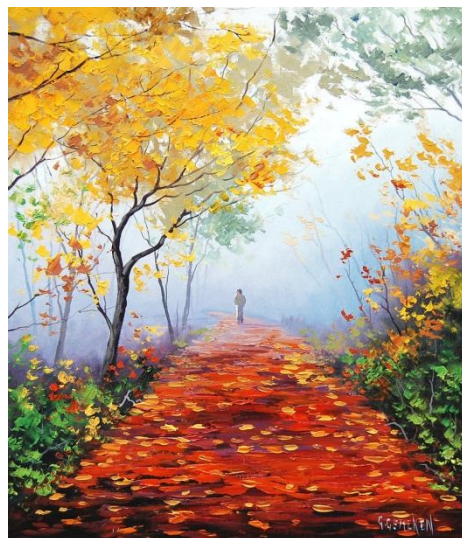
Bạn chính là *khả năng nhận biết* đó được *che giấu* dưới hình dáng của một con người.



Tương đương với tiếng động ồn ào ở bên ngoài là sự ồn ào của những suy tưởng bên trong. Tương đương với sự im lặng ở bên ngoài là *sự im lặng* ở nội tâm. Khi nào có sự yên tĩnh ở chung quanh – bạn hãy lắng yên để nghe sự yên tĩnh đó. Tức là chỉ để ý, chú tâm đến sự yên tĩnh đó. Lắng nghe sự yên tĩnh như thế sẽ làm thức dậy một chiều không gian *im lặng* ở trong bạn, vì chỉ qua *sự im lặng* thì bạn mới có thể nhận ra sự yên tĩnh.

Bạn sẽ nhận ra rằng giây phút bạn lưu ý đến sự yên lặng ở chung quanh, bạn không hề suy nghĩ. Bạn chỉ nhận biết, nhưng không hề suy tư.

Khi bạn chú tâm đến sự yên lặng, ngay lập tức có một trạng thái cảnh giác nhưng rất im lặng ở nội tâm. Bạn *đang hiện diện*. Bạn vừa bước ra khỏi thói quen suy tưởng của tâm thức cộng đồng, của nhân loại, một thói quen đã bị thâm nhiễm trong hàng ngàn năm qua.



Hãy nhìn một thân cây, hay một bông hoa. Hãy để cho nhận thức của bạn đậu lên trên vật thể đó – như một cánh bướm. Bông hoa ấy tĩnh lặng biết bao nhiêu! Thân cây và bông hoa đang cảm rẽ trong trạng thái *an nhiên tự tại* biết bao nhiêu. Hãy để thiên nhiên dạy cho ta thể nào là tĩnh lặng.



Khi bạn nhìn vào một thân cây và nhận ra sự tĩnh lặng của thân cây đó, chính bạn cũng trở thành sự tĩnh lặng. Bạn tiếp xúc với thân cây ở một mức độ rất sâu. Bạn sẽ cảm thấy đồng nhất với những gì bạn đang cảm nhận qua sự tĩnh lặng. Cảm nhận sự đồng nhất giữa mình với mọi vật đó chính là Lòng Xót Thương – *một tình thương chân chính*.





Sự im lặng rất hữu ích. Nhưng bạn không cần phải có sự im lặng thì mới giúp bạn tìm ra sự tĩnh lặng. Ngay cả những khi có tiếng ồn, bạn vẫn có thể nhận ra đang có sự tĩnh lặng bên dưới những ồn ào, *nhận ra* khoảng không gian từ đó tiếng động được *phát sinh*. Đó chính là *không gian bên trong* của nhận thức thuần khiết, đó cũng chính là *Tâm*⁽⁵⁾.



Bạn chợt nhận ra rằng có một sự nhận biết như là một cái nền nằm sau tất cả những nhận thức của các giác quan, tất cả những suy tư. Nhận ra sự nhận biết đó là sự phát sinh của sự tĩnh lặng ở nội tâm.



Bất kỳ một tiếng ồn đáng ghét nào cũng đều hữu ích như sự lặng yên. Làm cách nào? Bằng cách buông bỏ sự chống đối trong nội tâm về tiếng ồn, bằng cách cho phép tiếng ồn ấy được *như nó đang là*. Sự chấp nhận này cũng giúp bạn đi vào cõi an bình ở nội tâm, tức là sự tĩnh lặng.

Bất kỳ khi nào bạn chấp nhận một cách sâu sắc mỗi giây phút như bản chất của nó – bất kể hình thức phút giây ấy đang biểu hiện là gì – bạn sẽ có được trạng thái lặng yên, bạn có được sự an tĩnh.



Hãy chú tâm đến khoảng trống – khoảng trống giữa hai ý tưởng, khoảng không ngăn ngại giữa những chữ trong một câu chuyện, giữa những nốt nhạc của tiếng dương cầm, hoặc khoảng trống giữa hơi thở vào và hơi thở ra của bạn.



Khi bạn chú tâm đến những khoảng trống đó, nhận thức về một cái gì đó, lúc ấy chỉ còn là *nhận thức thuần khiết*. Chiều không gian không có hình thể ấy của *nhận thức thuần khiết* được phát sinh từ bên trong bạn, thay thế cho thói quen của bạn thích tự đồng hóa mình⁽⁶⁾ với những biểu hiện bên ngoài của hình tướng.

**Hãy chú tâm đến
khoảng trống –
khoảng trống giữa
hai ý tưởng,
khoảng không
ngăn ngại giữa
những chữ trong
một câu chuyện,
giữa những nốt
nhạc của tiếng
dương cầm, hoặc
khoảng trống giữa
hơi thở vào và hơi
thở ra của bạn.**



Như thế sự tĩnh lặng có phải là sự vắng mặt của tiếng ồn và những tình huống không? Không, sự tĩnh lặng chính là tự thân của sự thông thái – là *Tâm* nằm ở bên dưới, từ đó mọi thứ hữu hình⁽⁷⁾ được phát sinh. Và làm sao *cái Đó* có thể tách rời với bản chất chân thực của bạn? *Những biểu hiện tạm bợ* của hình tướng liên hệ đến bạn⁽⁸⁾, mà bạn nghĩ chính là bạn, được phát sinh và nuôi dưỡng bởi *cái Đó*, bởi *Tâm*.

Cái Đó cũng là tinh chất của tất cả những thiên hà và mỗi ngọn cỏ; của tất cả những bông hoa, cây cối, chim chóc và tất cả mọi vật thể khác.



Sự tĩnh lặng là *vật thể* duy nhất trên cõi đời này không mang một hình tướng. Nhưng thực ra, sự tĩnh lặng đâu phải là một *vật thể*, và nó cũng *không thuộc* về thế giới này.

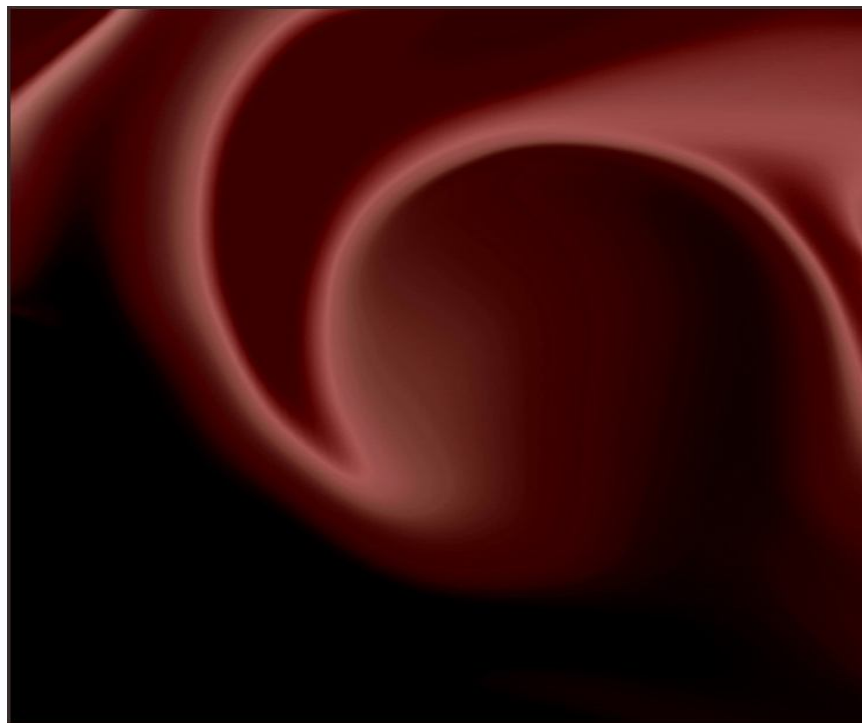


Khi bạn nhìn vào một thân cây hay một con người, từ sự tĩnh lặng ở trong bạn, thì ai đang nhìn vậy? Có một cái gì đó, sâu hơn là con người của bạn, *đang nhìn*. Đó là *Tâm* đang nhìn vào cái vật mà chính *Tâm* đã sáng tạo ra. Kinh Thánh có câu: “Thượng Đế đã sáng tạo ra thế giới và Ngài đã cảm thấy rất hài lòng với những thứ mà Ngài đã tạo dựng nên”. Đó cũng là cảm giác hài lòng mà bạn cảm thấy khi ngắm nhìn một thân cây, hay một con người, từ sự tĩnh lặng, không vương bạn chút suy tư.

Bạn có cần thêm kiến thức? Nếu có thêm nhiều thông tin hơn, hay những chiếc máy điện toán có khả năng xử lý dữ liệu với tốc độ nhanh hơn, hay có thêm những phân tích khoa học hoặc tư duy gì đấy,... liệu chúng ta có cứu được thế giới khỏi tình trạng nguy ngập hiện nay không? Có phải lúc này, điều chúng ta cần nhất, chính là *sự thông tuệ*?

Nhưng sự thông tuệ là gì và ta có thể tìm ở đâu? Sự thông tuệ chỉ có được qua khả năng giữ cho lòng mình được lắng yên. Chỉ cần tập nhìn và lắng nghe. Bạn không cần gì thêm cả. Hãy tĩnh lặng, nhìn và lắng nghe sẽ làm phát sinh một sự thông thái, *không-phải-bằng-suy-tư*, ở trong bạn.

Hãy để cho sự tĩnh lặng hướng dẫn tất cả những lời nói và việc làm của bạn.



Chú thích .-

(1) *Tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng*: Vì không còn biết bản chất chân thật của mình, chúng ta thường tự đánh mất mình trong thế giới của hình tướng tức là những *được, mất, hơn, thua*, những đấu tranh, giành giật với nhau trong đời sống, trong những thói quen nghiện ngập,... để lấp đầy sự trống vắng, khổ đau của một con người đã đánh mất gốc rễ, cội nguồn.

(2) *Sự im lặng*: Là sự tĩnh lặng, không có hình tướng nhưng tràn đầy ý thức ở trong bạn. Đó cũng chính là bản chất chân thực của bạn.

(3) *Chân Ngã*: Chân Ngã tức là bản chất chân thực, bất hoại, vĩnh cửu của mình. Chúng ta thường nhầm lẫn chân ngã của mình với những biểu hiện tạm bợ của hình tướng như: tên họ, địa vị, nghề nghiệp, danh tiếng, tài sản,... với bản chất chân chính của mình.

(4) *Tên Gọi và Hình Tướng*: Những quy ước, tên gọi của chúng ta về những biểu hiện tạm bợ của đời sống. Ví dụ, *tiền* là những mảnh giấy hay kim loại mà chúng ta trao đổi với nhau khi mua bán. *Lễ cưới* là một buổi tiệc để chính thức công bố quan hệ duyên ái giữa hai người... Dĩ nhiên, Tên Gọi và Hình Tướng chỉ là danh từ, khái niệm mà chúng ta dùng để mô tả một thực tại sinh động, mà đã là danh từ và khái niệm... thì nó không thể nắm bắt được chân lý, nắm bắt được thực tại sinh động, liên tục chuyển biến trong từng phút, từng giây.

(5) *Tâm*: Tức là cái *Biết* linh hoạt và sống động nhưng vô hình tướng ở trong ta. Đó chính là bản chất chân thực của mình.

(6) *Thói quen thích tự đồng hóa mình*: Thói quen cho rằng mình chỉ là một cảm xúc, ý tưởng, hay cảm giác nghiệm ngập một cái gì đó ở trong mình. Ví dụ khi có một cảm giác khổ sở, bất hạnh đang phát sinh ở trong lòng, ta không dừng lại ở chỗ “Ồ có một cảm giác bất hạnh đang có mặt ở trong lòng tôi”, mà chúng ta nhanh chóng đồng hóa mình với cảm giác bất hạnh ấy và tự kết luận rằng “Tôi là một kẻ bất hạnh” hay tệ hơn nữa, “Tôi chính là sự bất hạnh của cuộc đời”.

(7) *Mọi thứ hữu hình*: Là tất cả những gì trong đời sống, trong vũ trụ mà ta có thể sờ mó, nhìn thấy, cảm nhận hoặc có thể tạo thành một khái niệm ở trong ta. Tất cả đều là biểu hiện của Tâm. Nói một cách khác, Tâm là nơi muôn vật, mọi thứ hữu hình được tạo ra, được sinh ra.

(8) *Những biểu hiện tạm bợ của hình tướng liên hệ đến bạn*: Ví dụ cơ thể, tuổi tác, cảm xúc, ý nghĩ, hành động, nghề nghiệp, tài sản... mà ta thường lầm tưởng là bản chất của mình. Đây chỉ là biểu hiện của cái Tâm vô hình, vô tướng, bản chất chân thật của bạn.



SILENCE AND STILLNESS

Eckhart Tolle

Stillness Speaks (Chapter I)



When you lose touch with inner stillness, you lose touch with yourself. When you lose touch with yourself, you lose yourself in the world. Your innermost sense of self, of who you are, is inseparable from stillness. This is the 'I Am' that is deeper than name and form.



Stillness is your essential nature. What is stillness? The inner space or awareness in which the words on this page are being perceived and become thoughts. Without that awareness, there would be no perception, no thoughts, no world.

You are that awareness, disguised as a person.



The equivalent of external noise is the inner noise of thinking. The equivalent of external silence is inner stillness.

Whenever there is some silence around you – listen to it. That means just notice it. Pay attention to it. Listening to silence awakens the dimension of stillness within yourself, because it is only through stillness that you can be aware of silence.

See that in the moment of noticing the silence around you, you are not thinking. You are aware, but not thinking.



When you become aware of silence, immediately there is that state of inner still alertness. You are present. You have stepped out of thousands of years of collective human conditioning.



Look at a tree, a flower, a plant. Let your awareness rest upon it. How still they are, how deeply rooted in Being. Allow nature to teach you stillness.





When you look at a tree and perceive its stillness, you become still yourself. You connect with it at a very deep level. You feel a oneness with whatever you perceive in and through stillness. Feeling the oneness of yourself with all things is love.



Silence is helpful, but if you don't need it in order to find stillness. Even when there is noise, you can be aware of the stillness underneath the noise, of the space in which the noise arises. That is the inner space of pure awareness, consciousness itself.

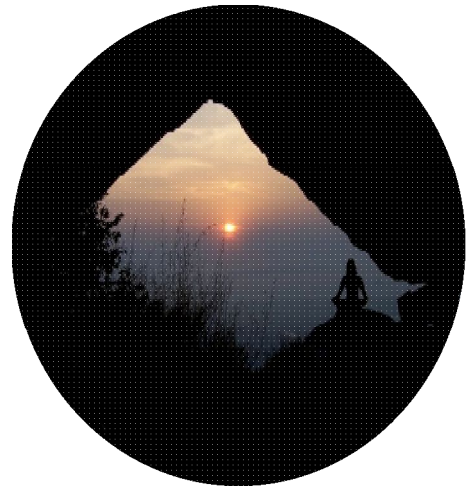


You can become aware of awareness as the background to all your sense perceptions, all your thinking. Becoming aware of awareness is the arising of inner stillness.

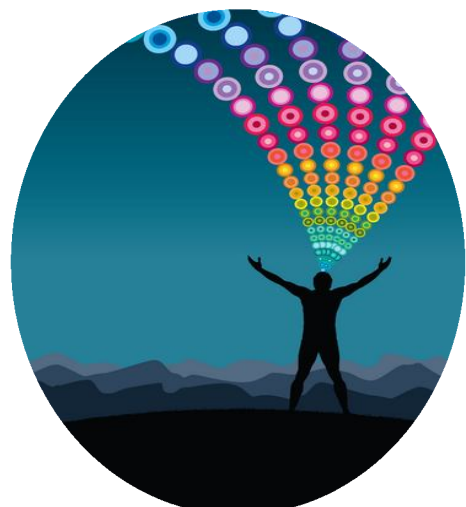
Any disturbing noise can be as helpful as silence. How? By dropping your inner resistance to the noise, by allowing it to be as it is, this acceptance also takes you into that realm of inner peace that is stillness.



Whenever you deeply accept this moment as it is – no matter what form it takes – you are still, you are at peace



Pay attention to the gap – the gap between two thoughts, the brief, silent space between words in a conversation, between the notes of a piano or flute, or the gap between the in-breath and out-breath





When you pay attention to those gaps, awareness of 'something' becomes – just awareness. The formless dimension of pure consciousness arises from within you and replaces identification with form.



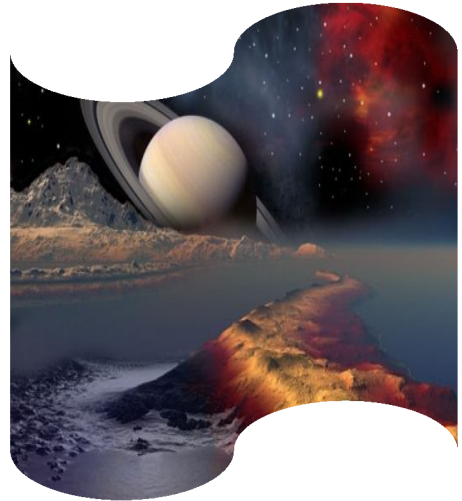
True intelligence operates silently. Stillness is where creativity and solutions to problems are found.

Is stillness just the absence of noise and content? No, it is intelligence itself – the underlying consciousness out of which every form is born. And how could that be separate from who you are? The form that you think you are came out of that and is being sustained by it.



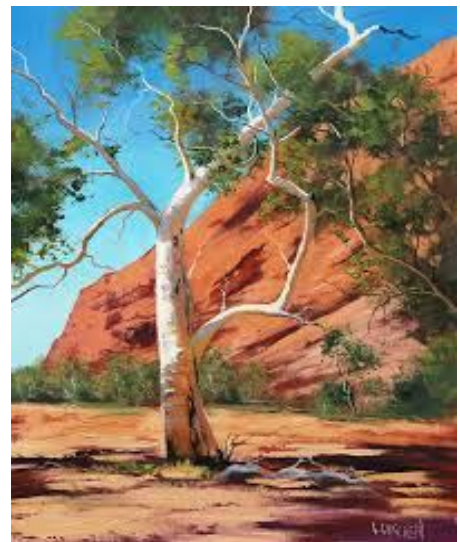
It is the essence of all galaxies and blades of grass; of all flowers, trees, birds, and all other forms.

Stillness is the only thing in this world that has no form. But then, it is not really a thing, and it is not of this world.



When you look at a tree or a human being in stillness, who is looking? Something deeper than the person. Consciousness is looking at its creation.

In the Bible, it says that God created the world and saw that it was good. That is what you see when you look from stillness without thought.



Do you need more knowledge? Is more information going to save the world, or faster computers, more scientific or intellectual analysis? Is it not wisdom that humanity needs most at this time?





But what is wisdom and where is it to be found? Wisdom comes with the ability to be still. Just look and just listen. No more is needed. Being still, looking, and listening activities the non-conceptual intelligence within you. Let stillness direct your words and actions.



TỈNH GIÁC IM LẶNG

AJAHN BRAHM

Nguồn : Từ Chánh Niệm đến Giác Ngộ (trang 36–40)

Nguyên tác : Mindfulness, Bliss and beyond

Nguyên Nhật Trần Như Mai dịch Việt

Mục đích của hành thiền là đạt đến sự im lặng tuyệt vời, tỉnh lặng, và tâm sáng suốt để giúp phát triển nhiều tuệ giác thâm sâu.

IM LẶNG NGHĨA LÀ KHÔNG BÌNH LUẬN

Chúng ta cần phân biệt rõ sự khác nhau giữa trải nghiệm *tỉnh giác im lặng về phút giây hiện tại* và *suy nghĩ về phút giây hiện tại*. Tôi dùng ví dụ việc xem một trận đấu quần vợt trên màn ảnh truyền hình để giúp bạn hiểu được điểm này. Có thể bạn đề ý rằng có hai trận đấu đang diễn ra cùng một lúc : Trận đấu bạn thấy trên truyền hình và trận đấu bạn nghe người bình luận mô tả. Người bình luận thường thiên vị. Thí dụ, nếu một tay vợt người Úc đang đấu với một tay vợt người Mỹ, thì bình luận viên thể thao của Úc rất có thể sẽ đưa ra

những lời bình luận khác hẳn với bình luận viên của Mỹ. Trong thí dụ này, xem truyền hình mà không bình luận gì cả tượng trưng cho *sự tỉnh giác im lặng về phút giây hiện tại* trong thiền tập, còn chú ý đến lời bình luận tượng trưng cho *suy nghĩ về phút giây hiện tại*. Bạn phải nhận thức rằng bạn đến gần với sự thật hơn khi bạn chỉ thể nghiệm sự nhận biết im lặng về phút giây hiện tại mà thôi. Đôi lúc chúng ta tưởng rằng chính thông qua sự bình luận nội tâm mà ta biết được thế giới. Thật ra, tiếng nói nội tâm ấy chẳng

**bạn đến
gần với sự
thật hơn
khi bạn
chỉ thể
nghiệm sự
nhận biết
im lặng về
phút giây
hiện tại
mà thôi.**

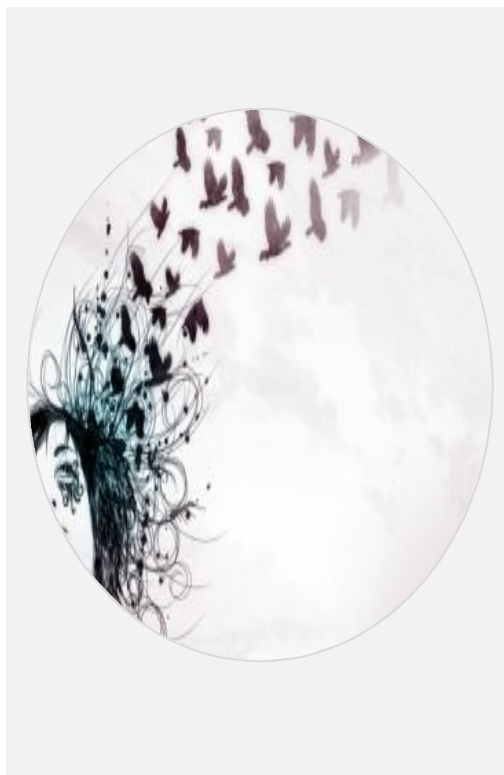
biết gì về thế giới cả. Chính tiếng nói nội tâm ấy đã theo dết ra những vọng tưởng khiến ta đau khổ. Tiếng nói nội tâm khiến ta tức giận người ta ghét và tạo ra những dính mắc nguy hiểm với những kẻ ta thương. Tiếng nói nội tâm là nguyên nhân tạo nên mọi vấn đề của cuộc sống. Nó tạo nên sự sợ hãi và mặc cảm tội lỗi, lo âu và trầm cảm. Nó dựng nên những ảo tưởng này cũng tài tình như những diễn viên khéo dùng thủ đoạn kích động khán giả để tạo ra kinh sợ hay bi thương. Vì vậy nếu bạn đi tìm chân lý, bạn

phải biết quý trọng sự tĩnh giác im lặng, và khi bạn hành thiền, bạn phải xem việc này quan trọng hơn ý niệm nào khác.

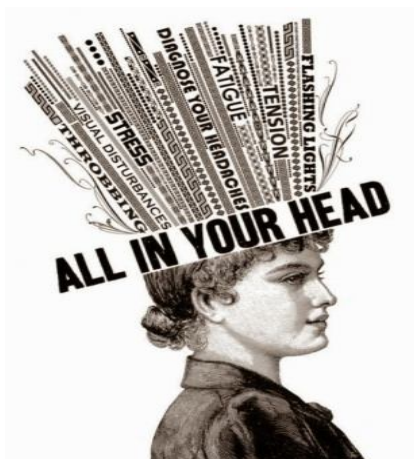
Chính vì con người lúc nào cũng cho những ý niệm của mình có giá trị cao khiến điều này trở thành một chướng ngại cho sự tĩnh giác im lặng. Sáng suốt loại bỏ tầm quan trọng ta gán cho suy luận và hiểu được rằng sự tĩnh giác im lặng giúp ta hiểu biết vạn vật chính xác hơn, như vậy sẽ mở cánh cửa cho ta bước vào sự tĩnh lặng nội tâm.



Một phương cách hữu hiệu để vượt qua sự bình luận nội tâm là phát triển sự tĩnh giác im lặng thật tinh tế về giây phút hiện tại. Bạn quan sát mỗi phút giây hiện tại thật chặt chẽ đến nỗi bạn không còn thì giờ để bình luận về những gì vừa xảy ra. Một niệm khởi lên thường là một ý kiến về những gì vừa xảy ra. ‘Điều ấy tốt’, ‘Điều kia xấu’, ‘Cái gì vậy?’. Tất cả những lời bình luận ấy thuộc về trải nghiệm trước đây. Khi bạn đang ghi nhận hay bình luận về một trải nghiệm đã qua, bạn không còn chú ý đến trải nghiệm vừa mới đến. Bạn đang tiếp xúc với khách cũ và bỏ quên mất những người khách mới đến.



Để triển khai ẩn dụ này, hãy tưởng tượng tâm bạn như một người chủ nhà tổ chức một buổi dạ tiệc, bạn đứng đón khách trước cửa. Nếu một người khách bước vào và bạn bắt đầu trò chuyện với người này, thì bạn không làm tròn nhiệm vụ là phải chú ý chào từng người khách khi họ bước vào. Vì mỗi lúc đều có khách bước vào, bạn chào người này xong là phải chào ngay người đi vào kế tiếp. Bạn không thể có đủ thời giờ để nói chuyện với bất cứ người nào, dù là một cuộc trò chuyện ngắn nhất, vì như thế có nghĩa là bạn phải bỏ sót người bước vào kế tiếp. Trong thiền tập, sự việc cứ hiện đến trong tâm ta hết chuyện này đến chuyện kia qua cửa ngõ của giác quan. Nếu bạn chú tâm đón nhận một sự việc và bắt đầu đàm thoại với nó thì bạn bỏ sót mất sự việc kế tiếp đang xảy ra ngay sau đó.



Khi bạn hoàn toàn sống trong giây phút hiện tại với từng sự việc, với từng người khách hiện ra trong tâm bạn, thì bạn không còn khoảng trống cho suy luận nội tâm. Bạn không thể đàm luận với chính mình bởi vì bạn hoàn toàn bận rộn chú tâm vào việc đón nhận mọi việc ngay lúc nó vừa xuất hiện. Đây là lúc bạn đang tỉnh té thanh lọc sự nhận biết về giây phút hiện tại đến mức độ nó trở thành sự tỉnh giác im lặng về hiện tại trong từng giây phút.

Trong lúc phát triển sự im lặng nội tâm, bạn đang từ bỏ một gánh nặng rất lớn khác. Giống như bạn đã đeo một cái ba-lô nặng trĩu trên lưng trong suốt ba chục hay năm chục năm ròng rã, và trong suốt thời gian ấy bạn đã lê bước chân mệt nhọc trên nhiều dặm đường dài. Giờ đây bạn đã có được can đảm và trí sáng suốt để cởi cái ba-lô ấy ra và đặt nó xuống đất trong chốc lát. Bạn cảm thấy vô cùng nhẹ nhõm, thật là thanh thản, thật là tự do, khi bạn đã đặt gánh nặng xuống đất.

Một phương cách hữu ích khác để phát triển sự im lặng nội tâm là nhận diện khoảng cách giữa các ý niệm..



Nếu sự im lặng nghe
bạn nói về nó, nó sẽ
biến mất ngay lập tức!

Một phương cách hữu ích khác để phát triển sự im lặng nội tâm là nhận diện khoảng cách giữa các ý niệm, hoặc giữa những thời khắc đối thoại nội tâm. Hay theo dõi thật kỹ với sự nhận biết nhạy bén khi một ý niệm vừa tan biến và trước khi một ý niệm khác khởi lên – Đây ! Khoảng cách đó chính là tỉnh giác im lặng. Lúc đầu, khoảng cách đó có thể chỉ trong giây lát, nhưng khi bạn đã nhận ra sự im lặng thoáng qua ấy bạn sẽ dần dần quen thuộc với nó. Và khi bạn đã quen thuộc với nó, sự im lặng sẽ kéo dài lâu hơn. Cuối cùng khi bạn đã tìm thấy nó, bạn bắt đầu vui hưởng sự im lặng, và đó là lý do khiến nó kéo dài lâu hơn. Nhưng nên nhớ rằng sự im lặng rất dễ mất. Nếu sự im lặng nghe bạn nói về nó, nó sẽ biến mất ngay lập tức!

IM LẶNG THẬT LÀ THÍCH THÚ

Thật tuyệt diệu nếu mỗi chúng ta có thể từ bỏ tất cả tiếng nói nội tâm và an trú trong sự tĩnh giác im lặng về giây phút hiện tại trong một thời gian vừa đủ dài để cảm nhận được điều này làm ta thích thú biết chừng nào. Im lặng giúp phát triển trí tuệ và óc sáng suốt nhiều hơn suy nghĩ. Khi ta nhận thức được điều này, sự im lặng trở nên hấp dẫn và quan trọng hơn. Tâm ta sẽ hướng về sự im lặng, tìm kiếm nó

không ngừng, cho đến mức độ là tâm chỉ dần thân vào quá trình suy nghĩ khi nào thật cần thiết, chỉ khi nào có việc gì đáng suy nghĩ. Một khi chúng ta nhận thức được rằng phần lớn những suy nghĩ của chúng ta thật ra chẳng đáng bận tâm chút nào, chẳng đi đến đâu, mà chỉ làm chúng ta nhức đầu, chúng ta sẽ vui vẻ và dễ dàng dành nhiều thì giờ hơn để tìm về sự tĩnh lặng nội tâm.



Nếu chúng ta có thể đạt đến điểm này, chúng ta đã đi được một đoạn đường dài trong nỗ lực thiền tập. Trong sự tĩnh giác im lặng về ‘ngay phút giây này’, chúng ta đã cảm nhận được rất nhiều an tịnh, hỷ lạc và theo sau đó là trí tuệ.



SILENT AWARENESS

Ajahn Brahm

Mindfulness, Bliss and beyond , p11-14

The goal of this meditation is beautiful silence, stillness, and clarity of mind pregnant with the most profound insights.

SILENCE MEANS NO COMMENTARY



It is helpful to clarify the difference between experiencing the silent awareness of the present moment and thinking about it. The simile of watching a tennis match on TV helps. You may notice that two matches are occurring simultaneously: the match that you see on the screen and the match that you hear being described by the commentator. The commentary is often biased. If an Australian is playing an American, for example, an Australian sportscaster is likely to provide a very different commentary from an American one. In this simile, watching the TV screen with no commentary stands for silent

awareness in meditation, and paying attention to the commentary stands for thinking about it. You should realize that you are much closer to truth when you observe without commentary, when you experience just the silent awareness of the present moment.

Sometimes we assume it is through the inner commentary that we know the world. Actually, that inner speech does not know the world at all. It is the inner speech that spins the delusions that cause suffering. Inner speech causes us to be angry with our enemies and to form dangerous attachments to our loved ones. Inner speech causes all of life's problems. It constructs fear and guilt, anxiety and depression. It builds these illusions as deftly as the skillful actor manipulates the audience to create terror or tears. So if you seek truth, you should value silent awareness and, when meditating, consider it more important than any thought.

It is the high value that one gives to one's own thoughts that is the main obstacle to silent awareness. Wisely removing the importance that one gives to thinking, and realizing the greater accuracy of silent awareness, opens the door to inner silence.

An effective way to overcome the inner commentary is to develop a refined present-moment awareness. You watch every moment so closely that you simply don't have the time to comment on what has just happened: 'That was good,' 'That was gross.' 'What was that?' All of these comments are about

the previous experience. When you are noting or making a comment about an experience that has just passed, you are not paying attention to the experience that has just arrived. You are dealing with old visitors and neglecting the new arrivals.

To develop this metaphor, imagine your mind to be a host at a party, meeting the guests as they come in the door. If one guest comes in and you start talking with this person about this or that, then you are not doing your duty of paying attention to every guest who enters. Since a guest comes in the door every moment, you must greet each one and then immediately greet the next. You cannot afford to engage even in the shortest conversation with any guest, since this would mean missing the one coming next. In meditation, experiences come one by one through the doors of our senses into the mind. If you greet one experience with mindfulness and then start a conversation with it, you will miss the next experience following right behind.

When you are perfectly in the moment with every experience, with every guest that comes into your mind, then you simply do not have the space for inner speech. You cannot chatter to yourself because you are completely taken up with mindfully greeting everything just as it arrives. This is refining present-moment awareness to the level that it becomes silent awareness of the present in every moment.





In developing inner silence you are giving up another great burden. It is as if you have been carrying a heavy rucksack on your back for thirty or fifty years continuously, and during that time you have wearily trudged for many, many miles. Now you have had the courage and found the wisdom to take that rucksack off and put it on the ground for a while. You feel so immensely relieved, so light, and so free, now that you are unburdened.

Another useful technique for developing inner silence is recognizing the space between thoughts, or between periods of inner chatter. Attend closely with sharp mindfulness

when one thought ends and before another thought begins – *there!* That is silent awareness! It may be only momentary at first, but as you recognize that fleeting silence you become accustomed to it. And as you become accustomed to it, the silence lasts longer. You begin to enjoy the silence, once you have found it at last, and that is why it grows. But remember, silence is shy. If silence hears you talking about her, she vanishes immediately!



SILENCE IS DELIGHTFUL

It would be marvelous for each one of us if we could abandon all inner speech and abide in silent awareness of the present moment long enough to realize how delightful it is. Silence is so much more productive of wisdom and clarity than thinking. When one realizes that, silence becomes more attractive

and important. The mind inclines toward it, seeks it out constantly, to the point where it engages in the thinking process only if it is really necessary, only if there is some point to it. Once we have realize that most of our thinking is really pointless, that it gets us nowhere and only gives us headaches, we gladly and easily spend much time in inner quiet. This second stage of the meditation, then, is *silent present-moment awareness*. We may want to spend much time developing just these first two stages, because if we can reach this point, we have come a long way indeed in our meditation. In that silent awareness of 'just now,' we experience much peace, joy, and consequent wisdom.



KHÔNG GIAN TÂM THỨC

GHI NHẬN KHÔNG GIAN

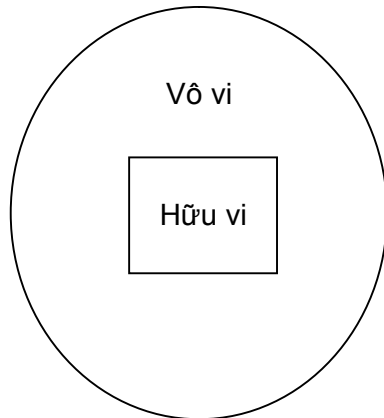
Ajahn Sumedho

Nguồn : The Mind and the Way

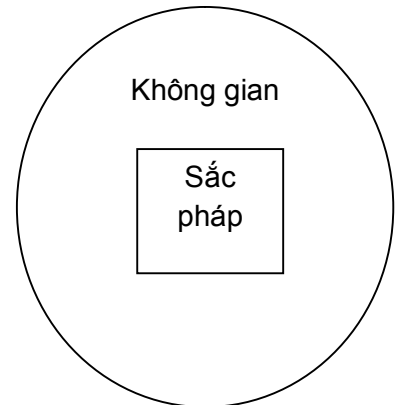
Tâm và Đạo (Chương 11)

Dịch giả : Susanta Nguyễn

Trong khi hành thiền, chúng ta tỉnh thức và chú tâm; chúng ta lắng nghe và sống với giây phút hiện tại như nó đang xảy ra, và chỉ lắng nghe thôi. Những gì chúng ta làm trong khi hành thiền là chánh niệm và tỉnh giác về những gì đang xảy ra, ghi nhận không gian và các sắc pháp nằm trong không gian đó, nói khác đi, chúng ta ghi nhận cả hai -- thế giới không điều kiện hay pháp vô vi và thế giới điều kiện hay pháp hữu vi.



Cách nhìn toàn
diện thực tại 2
chiều trong
Thiền quán



Như có đề cập trong phần đầu của tập sách này, chúng ta có thể ghi nhận không gian trong một căn phòng. Có lẽ phần lớn người đời không để ý đến không gian; họ thường chỉ ghi nhận những sự vật có mặt và được bày biện trong căn phòng chẳng hạn như những con người, các vách tường, sàn nhà, bàn ghế. Nhưng để ghi nhận được không gian trong căn phòng, chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải thôi không chú ý đến các đồ vật có mặt trong phòng, và để tâm chú ý đến không gian trong phòng.

Phần lớn người đời không để ý đến không gian; họ thường chỉ ghi nhận những sự vật có mặt và được bày biện trong căn phòng như những con người, vách tường, sàn nhà, bàn ghế.



Most people probably wouldn't notice the space, they would notice the things; they would notice the walls, the floor, the shrine, the furniture

Điều này không có nghĩa là chúng ta quăng bỏ hết đồ đạc trong phòng ra ngoài, hay không cho bày biện các đồ đạc trong phòng. Nó chỉ có nghĩa là chúng ta thôi không tập trung chú ý đến các đồ vật nữa, không dán mắt vào hết cái này đến cái khác mà thôi.

Ít người giữa nhân loại

Đến được bờ bên kia

Còn số người còn lại

Xuôi ngược chạy bờ này

(Pháp Cú 85)

Không gian trong phòng rất là bình an và tĩnh lặng. Những đồ đạc trong phòng có thể kích thích chúng ta, làm chúng ta ham thích, chán ghét, hoặc bị lôi cuốn quyến rũ, nhưng không gian thì không như thế. Mặc dù không gian không thu hút sự chú ý của chúng ta như các đồ đạc trong phòng, nhưng chúng ta vẫn có thể ý thức và tỉnh giác trọn vẹn về sự hiện diện của nó, và chúng ta chỉ có thể ý thức về nó khi không còn bị thu hút bởi các đồ vật bày biện trong phòng.

Khi quán tưởng về không gian trong căn phòng, chúng ta sẽ cảm thấy bình yên và lắng dịu vì tất cả không gian đều giống nhau; không có sự khác biệt giữa không gian chung quanh bạn và không gian chung quanh tôi. Nó không phải là của riêng tôi; Tôi không thể tuyên bố, "Không gian này là thuộc về tôi" hay "Không gian kia là thuộc về bạn."

Không gian luôn luôn có mặt ở đây. Nó tạo điều kiện cho chúng ta được gần nhau, tụ họp lại nhau trong căn phòng, trong phần không gian bị giới hạn bởi bốn bức tường này. Không gian cũng có mặt ở ngoài căn phòng; nó bao trùm toàn thể căn nhà, và cả vũ trụ này. Do đó, không gian không hề bị các sự vật ràng buộc và giới hạn; nó không bị giới hạn bởi bất cứ cái gì. Trong một góc độ nào đó, chúng ta có thể xem căn phòng này là cái chứa đựng không gian, nhưng thật ra, không gì có thể chứa đựng được không gian cả, không gian là bao la và vô tận.

TÂM VÔ BIÊN

Khi chúng ta ghi nhận được không gian bao phủ chung quanh con người và các đồ vật trong phòng, cái nhìn của chúng ta về cuộc đời này sẽ đổi khác và **mở rộng cái nhìn về không gian vô biên này là một cách tu tập để mở rộng tâm thức của chúng ta**. Khi tâm trở thành vô biên, nó sẽ có khả năng chứa đựng được tất cả sự vật. Khi tâm thu hẹp, sức chứa của nó cũng bị thu hẹp lại. Lúc đó, nó phải tìm cách dàn xếp, toan tính và kiểm soát mọi sự vật và đẩy ra ngoài những gì không cần thiết.

Với một cái nhìn chật hẹp, cuộc đời của chúng ta sẽ bị đè nén, dồn ép và giới hạn; nó sẽ trở thành một cuộc đấu tranh và vật lộn không ngừng. Nó sẽ luôn luôn bị căng thẳng vì chúng ta phải luôn luôn tiêu phí rất nhiều năng lực để tổ chức và dàn xếp mọi việc theo một trật tự nào đó. Nếu bạn có một cái nhìn hạn hẹp về cuộc đời, bạn sẽ tìm cách làm cho cuộc đời đầy hỗn loạn này thành trật tự và ngăn nắp, và vì thế, đầu óc của bạn sẽ luôn bận bịu, lo toan, tìm cách nắm giữ những gì bạn yêu thích và chối bỏ những gì bạn chống ghét. Đây chính là sự đau khổ (*dukkha*) xuất phát từ tâm si mê. Nó bắt nguồn từ sự kiện là chúng ta không thể hiểu được bản chất tự nhiên của các pháp thế gian.

Trong khi đó, tâm vô biên chứa đựng tất cả. Nó giống như không gian trong căn phòng, cho dù chúng ta đem chất vào hoặc vứt bỏ đi các đồ vật trong phòng, nó vẫn cứ như thế và không bao giờ bị hư hại. Thông thường chúng ta nói "có không gian trong căn phòng này", nhưng thật ra, chúng ta phải nói là căn phòng này đang nằm trong không gian hay cả tòa nhà này nằm trong không gian mới đúng. Khi tòa nhà sụp đổ và biến mất đi, không gian vẫn ở đó. Không gian bao bọc chung quanh tòa nhà, và ngay bây giờ, chúng ta đang dùng căn phòng này để chứa đựng không gian trong đó. Với cái nhìn này, chúng ta sẽ có một cái nhìn mới về cuộc đời. Chúng ta sẽ thấy là có những bức tường tạo nên hình thể của căn phòng, và có không gian. Theo một cách nhìn nào đó thì những bức tường giới hạn phần không gian trong căn phòng. Nhưng nhìn theo một cách khác thì chúng ta sẽ thấy không gian quả là vô tận.



**mở rộng cái nhìn
về không gian vô
biên này là một
cách tu tập để mở
rộng tâm thức của
chúng ta**

Không gian là cái gì mà bạn thường không để ý đến vì nó không thu hút sự chú ý của bạn.

Không gian là cái gì mà bạn thường không để ý đến vì nó không thu hút sự chú ý của bạn. Nó không phải là một bông hoa tuyệt đẹp hay một tai họa khủng khiếp; nó cũng không phải là cái gì thật đẹp hay thật xấu xa để có thể thu hút sự chú ý của bạn. Bạn có thể bị chìm đắm trong một giây phút nào đó bởi một cái gì đó đầy sôi nổi kích động hay khủng khiếp đáng sợ; nhưng bạn đâu có bao giờ bị không gian làm say đắm hoặc mê lầm phải không các bạn? Để ghi nhận được khoảng không gian, tâm bạn phải lắng xuống; bạn phải quán tưởng về nó. Lý do là vì không gian không có những tính chất cực đoan thái quá; nó chỉ mênh mông, bao la và trùm phủ lên tất cả mà thôi. Những bông hoa có thể rất đẹp, với những màu đỏ rực rỡ, vàng cam và tím thắm, với những hình thể đẹp mắt làm cho chúng ta mê đắm. Những căn bả và rác rến hôi thối thì thật xấu xí và làm chúng ta ghê tởm. Ngược lại, không gian không đẹp, và nó cũng không làm chúng ta ghê tởm xa lánh. Nó là cái gì đó rất khó ghi nhận, nhưng nếu không có không gian, sẽ không có bất cứ cái gì khác. Chúng ta sẽ không thể thấy được cái gì hết.

Nếu chúng ta chất đầy áp đồ vật, hay dùng xi măng để trám đầy căn phòng này, thì căn phòng sẽ mất đi không gian. Và rồi, dĩ nhiên, chúng ta sẽ không còn bình hoa đẹp hay bất cứ vật gì khác để ngắm, cả gian phòng sẽ trở thành một khối đồ vật hoặc một khối xi măng lớn và cứng nhắc. Nó sẽ trở nên vô dụng phải không các bạn? Chính vì thế chúng ta cần cả hai, chúng ta vừa cần đồ vật, vừa cần không gian trong phòng; chúng ta cần nhận rõ giá trị của cả hai: các sắc pháp và không gian chứa đựng các sắc pháp. Cả hai cũng giống như một cặp vợ chồng xứng đôi vừa lứa, một cuộc hôn nhân hoàn hảo, một sự hòa hợp hoàn thiện. Chúng ta phát triển trí tuệ bằng cách quán tưởng cả hai: các sắc pháp và không gian chứa đựng các sắc pháp ấy.

ÂM THANH CỦA SỰ YÊN LẶNG

Chúng ta có thể áp dụng cái nhìn mở rộng về các sắc pháp và không gian chứa đựng các sắc pháp này vào việc quán tâm và lấy khoảng không gian trong tâm làm đối tượng quán sát. Khi nhìn vào trong tâm, chúng ta sẽ thấy có những tư tưởng và tình cảm -- đây là những điều kiện của tâm thức hay những tâm sở - chúng sinh rồi diệt. Thông thường, chúng ta bị lóa mắt, giạt mình, phản kháng lại, hay bị mắc kẹt trong những tư tưởng và tình cảm này. Chúng ta đi lang thang từ tư tưởng này đến tư tưởng khác, chúng ta phản ứng lại, tìm cách kiểm soát, toan tính dàn xếp, hay tìm cách chối bỏ chúng. Và vì thế chúng ta

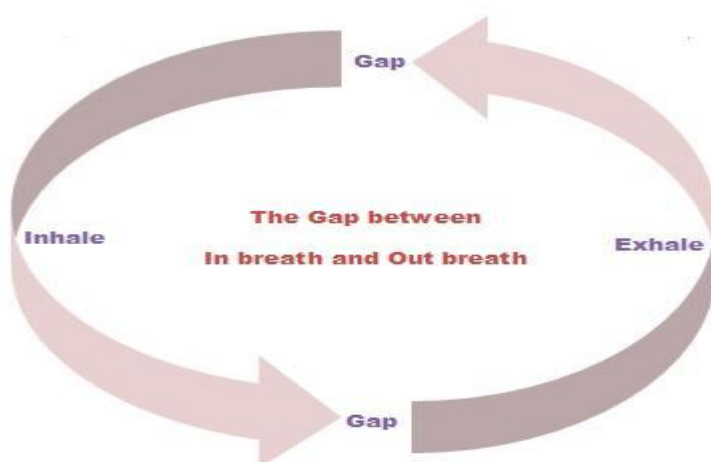
Lấy khoảng không gian trong tâm làm đối tượng quán sát.

không thể nhìn rõ cuộc đời. Chúng ta hoặc cứ lo nghĩ tìm cách đè nén, ức chế hoặc dễ dãi chạy theo những trạng thái tâm; chúng ta bị mắc kẹt giữa hai thái cực này.

Trong khi hành thiền, chúng ta sẽ có dịp quán tâm. Sự yên lặng của tâm giống như không gian trong căn phòng vậy. Nó luôn luôn có mặt ở đó, nhưng rất vi tế - nó không nổi bật để chúng ta có thể thấy dễ dàng. Nó không có những tính chất cực đoan để kích thích và thu hút sự chú ý của chúng ta, vì thế chúng ta phải rất tỉnh giác và chú tâm để ghi nhận nó. Một cách để chú ý đến sự yên lặng của tâm là ghi nhận âm thanh của sự yên lặng.

Chúng ta có thể khéo léo sử dụng âm thanh của sự yên lặng (chúng ta có thể gọi âm thanh đặc biệt này là âm thanh nguyên sơ hay âm thanh nguyên thủy của con người, âm thanh của tâm, hay là cái gì đó cũng được) bằng cách gọi nó lên và chú ý đến đó. Đó là âm thanh có âm độ rất cao và rất khó mô tả. Ngay cả nếu bạn bịt kín lỗ tai lại, hay lặn xuống nước, bạn vẫn nghe âm thanh ấy. Nó là âm thanh nền tảng của tâm. Nó không tùy thuộc vào nhĩ căn của chúng ta. Chúng ta biết nó độc lập và không tùy thuộc vào chúng ta vì vẫn nghe thấy được độ cao và sự rung động của nó ngay cả khi nhĩ căn của chúng ta bị đóng kín lại.

Bằng cách chú tâm vào âm thanh của sự yên lặng trong tâm trong một thời gian nào đó, bạn sẽ bắt đầu biết được nó. Bạn sẽ dần dần làm quen với cách thấy và biết mới trong đó bạn có thể quán sát. Đó không phải là một trạng thái tập trung tâm ý có năng lực chiếm lĩnh, chế ngự, và hoàn toàn cuốn hút bạn; nó không phải là một loại tập trung tâm ý mang tính chất ức chế và đè nén. Lúc đó, thay vì bị cuốn hút vào trong một đối tượng, tâm của bạn sẽ vẫn tập trung nhưng là một loại tập trung mang tính chất quân bình, xả bỏ, rộng mở và trù phú. Bạn có thể dùng sự tập trung tâm ý quân bình và cởi mở này để nhìn các pháp thế gian và buông bỏ tất cả.



Bây giờ, tôi thật tình mong các bạn hãy xem xét và áp dụng phương pháp thấy và biết mới này để có thể thật sự biết thế nào là buông bỏ, thay vì chỉ mong cầu là mình phải buông bỏ nhưng không biết phải buông bỏ như thế nào. Sau khi học Phật pháp, bạn biết rõ là mình phải buông bỏ nhưng vẫn không biết làm sao để buông bỏ một cách dễ dàng. Bạn có thể nghĩ, "Ôi thôi, tôi không thể buông bỏ được!" Với cách suy nghĩ và phân xét này, bạn chỉ củng cố thêm cái ngã của bạn: "Chỉ có các bạn khác mới biết buông bỏ, còn tôi thì không thể làm như vậy. Tôi phải buông bỏ vì Sư Sumedho nói là mọi người phải buông bỏ." Cách suy nghĩ trên vẫn thể hiện cái nhìn dựa trên "tự ngã" phải không các bạn? Và nó chỉ là một tư tưởng, một điều kiện của tâm thức, một trạng thái tâm có mặt tạm thời trong không gian bao la vô tận của tâm thức.

KHÔNG GIAN CHUNG QUANH NHỮNG TƯ TƯỞNG

Hãy lấy một câu nói đơn giản, "Tôi là," rồi bắt đầu ghi nhận, quán sát, và suy tưởng trên vùng không gian nằm chung quanh hai chữ "tôi là" này. Thay vì đi tìm một cái gì khác, bạn hãy ***duy trì sự chú ý trên vùng không gian bao chung quanh hai chữ này***. Bạn hãy nhìn tiến trình tư duy, thật sự xem xét và tìm hiểu quá trình ấy. Bây giờ, bạn sẽ thấy là bạn không thể thấy được con người đang suy nghĩ ở trong bạn, vì ngay giây phút mà bạn ghi nhận là bạn đang suy nghĩ, tiến trình suy nghĩ chấm dứt và biến mất ngay. Bạn có thể tiếp tục lo nghĩ, "Tôi không biết là điều này sẽ xảy ra hay không. Nếu điều này xảy ra thì sự việc sẽ như thế nào? Ồ, tôi lại đang suy nghĩ rồi." và khi bạn biết là bạn đang suy nghĩ, tiến trình suy nghĩ lại chấm dứt



Để xem xét tiến trình tư tưởng, bạn hãy chú tâm suy nghĩ về một điều gì đó: thí

Ajahn Sumedho

dụ bạn có thể suy nghĩ về một ý niệm rất bình thường như "Tôi là một con người," rồi chỉ nhìn và quán sát nó. Nếu bạn quán sát phần đầu của tư tưởng

này, bạn có thể thấy một khoảng không gian ngay trước lúc bạn nói "Tôi," Sau đó, nếu bạn tiếp tục suy nghĩ trong đầu là "Tôi -- là -- một -- con -- người," bạn sẽ thấy có những khoảng không gian trống ở giữa những chữ này. Ở đây, chúng ta chỉ quán sát tư tưởng chứ không đánh giá xem tư tưởng đó là thông minh hay ngu si đần độn. Trái lại, chúng ta cố ý suy nghĩ để ghi nhận khoảng không gian nằm giữa mỗi tư tưởng. Với phương pháp này, chúng ta sẽ thấy được bản chất vô thường của tiến trình tư tưởng.

Hãy cố gắng trụ tâm trên không gian của tâm khi không có tư tưởng nào đang xảy diễn; hãy cố gắng trụ tâm trên phần không gian có trước và sau khi một tư tưởng xuất hiện rồi chấm dứt.

Đây chỉ là một cách nhìn và xem xét để chúng ta có thể ghi nhận được khoảng trống khi không có sự suy nghĩ xảy diễn ra trong tâm. Hãy cố gắng trụ tâm trên không gian của tâm khi không có tư tưởng nào đang xảy diễn; hãy cố gắng trụ tâm trên phần không gian có trước và sau khi một tư tưởng xuất hiện rồi chấm dứt. Bạn có thể trụ tâm như thế trong bao lâu? Hãy suy nghĩ, "Tôi là một con người," và ngay lúc trước khi bạn bắt đầu suy nghĩ câu nói trên, hãy trụ tâm trên khoảng không gian trước khi bạn nói lên câu nói này. Đó chính là chánh niệm, phải không các bạn?

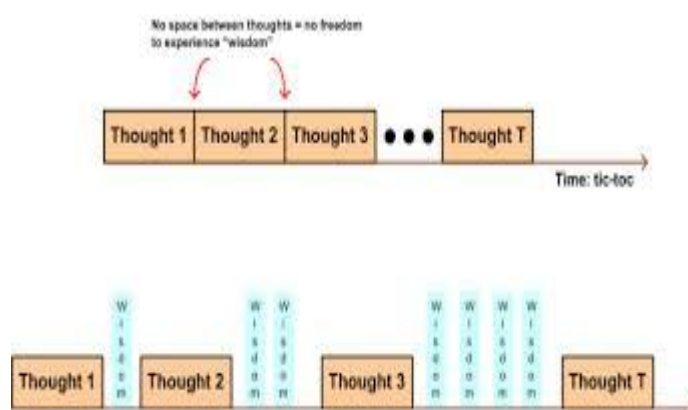
Tâm của bạn đang rỗng rang, nhưng lúc đó cũng đã có tác ý muốn nghĩ về một điều gì đó đặc biệt. Sau đó, bạn hãy suy nghĩ về điều đó, và khi tiến trình suy nghĩ về tư tưởng này chấm dứt, bạn hãy cố gắng trụ tâm lại hay chánh niệm về khoảng không gian xuất hiện ngay sau khi tiến trình tư tưởng trên chấm dứt. Tâm bạn có trống vắng và rỗng rang không?

Phần lớn những đau khổ của chúng ta đều xuất phát từ thói quen suy nghĩ của chính chúng ta. Chúng ta không thể nào triệt tiêu tiến trình suy nghĩ bằng cách đè nén nó. Vì là con người, chúng ta sẽ luôn tiếp tục suy nghĩ và suy nghĩ. Vì thế, điều quan trọng không phải là tìm cách triệt tiêu tư tưởng, mà là thấy và biết được tiến trình tư tưởng. Và chúng ta thấy và biết được tiến trình tư tưởng bằng cách tập trung quán niệm trên khoảng không gian của tâm, thay vì chỉ trụ tâm hay chú ý vào những luồng tư tưởng trong tâm.

Tâm chúng ta thường bị lôi cuốn bởi những tư tưởng hấp dẫn hay phản ứng chống lại những tư tưởng xấu xa, nhưng khoảng không gian nằm chung quanh những tư tưởng này tự nó không lôi cuốn hấp dẫn hay làm chúng ta chán ghét. Không có sự khác biệt giữa khoảng không gian chung quanh một tư tưởng đầy hấp dẫn và khoảng không gian chung quanh một tư tưởng đầy chán ghét phải không các bạn? Qua việc tập trung quán niệm trên khoảng không gian nằm giữa những luồng tư tưởng, chúng ta sẽ không còn bị say khiến bởi những tình cảm

yêu ghét về các tư tưởng. Vì thế, khi bạn thấy có những mặc cảm tội lỗi, những tình cảm than vãn và tự thương xót, hay lòng tham ái xuất hiện trong tâm, bạn hãy làm theo cách này -- cứ chú tâm suy nghĩ về nó, để cho nó thật sự hiện lên trong tâm một cách có ý thức, rồi ghi nhận phần không gian bao bọc chung quanh nó.

Làm như thế cũng giống như nhìn không gian trong căn phòng: bạn không cố ý đi tìm không gian để quán sát, phải không các bạn? Bạn chỉ đơn giản mở



rộng tâm và đón nhận không gian vì nó luôn luôn ở bên cạnh bạn. Nó không phải là cái mà bạn phải đi tìm trong cái tủ đựng bát đĩa hay trong căn phòng kế bên,

hay ở dưới sàn nhà -- nó ở ngay tại đây và ngay bây giờ. Vì thế bạn đang mở rộng tâm để đón nhận sự hiện diện của nó; bạn bắt đầu ghi nhận là nó đang có mặt tại đây.

Nếu bạn vẫn cứ chú tâm đến những cái màn, những cánh cửa sổ, hay những con người trong phòng, bạn sẽ không ghi nhận được không gian. Nhưng bạn cũng không cần phải vứt tất cả những đồ đạc này để ghi nhận không gian. Thay vào đó, bạn chỉ cần mở rộng tâm và đón nhận không gian; và ghi nhận nó. Thay vì chỉ biết tập trung trên một đối tượng, bạn hãy hoàn toàn mở rộng tâm thức. Bạn không lựa chọn một đối tượng bị điều kiện hay một pháp hữu vi nào để quán chiếu. Trái lại, bạn chỉ cần ý thức hay tỉnh giác về không gian trong đó các pháp hữu vi đang tồn tại và vận hành.

CÁI THẤY VÀ BIẾT CỦA TÂM PHẬT

Bạn có thể áp dụng cái nhìn rộng mở và trù phú này vào thế giới nội tâm của mình. Khi nhắm mắt lại, bạn có thể lắng nghe những tiếng nói vọng lên từ trong tâm. Chúng nói, "Tôi là thể này... Tôi không nên như thể kia." Bạn có thể dùng những tiếng nói này để nhận ra khoảng không gian giữa những tư tưởng. Thay vì than phiền và làm trầm trọng hơn về những nỗi ám ảnh và sợ hãi đang diễn ra trong tâm, bạn có thể mở rộng tâm để thấy những ám ảnh và lo sợ này chỉ là những điều kiện đến rồi đi trong khoảng không vô biên của tâm thức. Bằng cách

này, thậm chí một tư tưởng xấu ác cũng có thể giúp bạn thấy được sự trống rỗng của các pháp.

Thấy và biết bằng cách này là phương pháp rất thiện xảo và khéo léo vì nó giúp bạn chấm dứt được trận chiến tâm linh trong đó bạn đang tìm cách quét sạch đi những tư tưởng bất thiện của mình. Hãy để cho ác ma làm xong nhiệm vụ của nó, hay nói khác đi, hãy để cho những ô nhiễm ngủ ngầm trong tâm xuất hiện và ra đi, vì bây giờ bạn đã biết ác ma hay các phiền não đều là vô thường. Chúng xuất hiện và sẽ ra đi nên bạn không cần phải tiêu diệt nó. Ác ma hay thiên thần -- tất cả đều giống nhau. Trước kia, khi một tư tưởng xấu ác hiện ra, bạn liền than vãn: "Trời ơi, ác ma lại theo đuổi tôi. Tôi phải tìm cách tiêu diệt nó!" Giờ đây, cho dù bạn đang xua đuổi ác ma hay chào đón thiên thần, tất cả đều là *dukkha* hay đau khổ. Nếu bạn có thái độ "mát mẻ và bình thản" của tâm Phật -- tâm thấy biết các sự vật như nó đang xảy diễn -- thì tất cả sự vật sẽ biến thành *Dhamma* hay Pháp. Mọi vật trở thành sự thật như nó đang là. Bạn thấy và biết tất cả trạng thái tâm đến rồi đi, cái xấu đi bên cạnh cái tốt, cái thiện xảo đi bên cạnh cái thô thiển và phàm phu.

Nếu bạn có thái độ "mát mẻ và bình thản" của tâm Phật -- tâm thấy biết các sự vật như nó đang xảy diễn -- thì tất cả sự vật sẽ biến thành *Dhamma* hay Pháp.

Đây là điều mà chúng ta gọi là quán tưởng hay quán sát -- ghi nhận mọi việc như nó đang xảy diễn. Thay vì cho là nó nên như thế này hay thế khác, bạn chỉ thuần quán sát và ghi nhận. Mục đích của tôi không phải là giải thích cho bạn thấy sự vật như thế nào, nhưng là khuyến khích bạn ghi nhận sự vật cho chính bạn. Xin bạn đừng nói với mọi người là, " Sư Sumedho nói mọi vật đang diễn biến như thế đó." Tôi không muốn thuyết phục bạn phải chấp nhận một quan điểm hay một cái nhìn nào đó về cuộc đời; Tôi chỉ cố gắng trình bày cho bạn một cách nhìn để bạn thử nghiệm, đó là cách quán tưởng trên chính kinh nghiệm sống của bạn, cách thấy và biết được nội tâm của chính bạn.

*

** Câu hỏi: Có người nói về Jhanas hay các tầng thiền chỉ trong pháp thiền của đạo Phật. Xin sự giải thích về các tầng thiền đó, chúng là gì và liên hệ với chánh niệm, trí tuệ, và quán tưởng như thế nào?*

Trả lời: *Jhanas* hay các tầng thiền chỉ là để giúp bạn phát triển tâm. Mỗi *Jhana* là mỗi tầng thiền trong đó ý thức của bạn được tinh luyện và trở nên vi tế hơn. Và như là một tổng thể, các *Jhanas* giúp bạn tập trung tâm ý trên những đối tượng ngày càng vi tế hơn. Không phải bằng ý chí mà bằng công phu chánh niệm và quán tưởng, bạn sẽ ý thức sâu sắc về bản chất và kết quả của những việc bạn đang làm. Khi hành thiền chỉ, từ tầng thiền này đến tầng thiền khác, bạn sẽ phát triển khả năng tập trung chú ý trên những đối tượng ngày càng vi tế hơn. Hành thiền chỉ sẽ giúp bạn phát triển khả năng tập trung tâm ý và đạt được những trạng thái hỷ lạc do những tầng ý thức được tinh luyện vi tế mang lại.

Đức Phật khuyên chúng ta chỉ nên xem *Jhanas* hay thiền chỉ là phương tiện thiện xảo, chứ không phải là cứu cánh tự nó. Nếu bạn xem nó như cứu cánh, bạn sẽ dính mắc vào những tầng ý thức vi tế và từ đó, bạn sẽ đau khổ, vì đa phần đời sống con người là không vi tế và rất thô thiển.

Khác với *Jhanas*, thiền Minh Sát hay *Vipassana* tập trung thấy và biết sự vật như chính nó, thấy và biết tính chất vô thường của các pháp hữu vi, và những khổ đau đến từ sự dính mắc. Thiền Minh Sát dạy chúng ta đi ra khỏi khổ đau không phải bằng con đường tinh luyện tâm ý hoặc làm cho tâm ý ngày càng vi tế hơn, mà trái lại bằng con đường buông xả tất cả -- buông xả ngay cả ước mong được nhập vào bất cứ tầng thiền nào.

** Câu hỏi: Như vậy có phải trí tuệ là quán trên cái tâm chấp thủ của con người không?*

Trả lời: Vâng, trí tuệ luôn ghi nhận hậu quả của sự chấp thủ và phát triển Chánh Tư Duy. Thí dụ như quán tưởng về Tứ diệu đế sẽ giúp chúng ta có sự hiểu biết đúng đắn hay chánh tư duy, để trí tuệ thâm nhập và xuyên thấu những quan điểm dựa trên tự ngã và tâm kiêu mạn. Khi có chánh tư duy, chúng ta sẽ không hành thiền *Jhanas* với tâm tham ái và ích kỷ; Thiền *Jhanas* là phương cách thiện xảo để thanh lọc tâm chứ không phải là phương tiện để đạt những thành tựu cá nhân. Hành thiền với tâm mong cầu đạt được một cái gì đó là một điều sai lầm. Đó là thái độ cơ bản xuất phát từ vô minh và tự ngã, kết hợp với tham ái và chấp thủ. Và điều này luôn luôn làm chúng ta đau khổ.



NOTICING SPACE

Ajahn Sumedho

adapted from "The Mind and the Way"



In meditation, we can be alert and attentive; it's like listening. What we are doing is just bringing into awareness the way it is, noticing space and form. For example, we can notice space in a room. Most people probably wouldn't notice the space; they would notice the things in it—the people, the walls, the floor, the furniture. But in order to notice the space, what do we do? We withdraw our attention from the things and bring our attention to the space. This does not mean getting rid of things, or denying the things their right to be there. It merely means not concentrating on them, not going from one thing to another.

The space in a room is peaceful. The objects in the room can excite, repel, or attract, but the space has no such quality. However, even though the space does not attract our attention, we can be fully aware of it, and we become aware of it when we are no longer absorbed by the objects in the room. When we reflect on the space in the room, we feel a sense of calm because all space is the same; the space around you and the space around me is no different. It is not mine. I can't say "This space belongs to me" or "That space belongs to you."

Space is always present. It makes it possible for us to be together, contained within a room, in a space that is limited by walls. Space is also outside the room; it contains the whole building, the whole world. So space is not bound by objects in any way; it is not bound by anything. If we wish, we can view space as limited in a room, but really, space is unlimited.

Noticing the space around people and things provides a different way of looking at them, and developing this spacious view is a way of opening oneself. When one has a spacious mind, there is room for everything. When one has a narrow mind, there is room for only a few things. Everything has to be manipulated and controlled; the rest is just to be pushed out.

Life with a narrow view is suppressed and constricted; it is a struggle. There is always tension involved in it, because it takes an enormous amount of energy to keep everything in order all the time. If you have a narrow view of life, the disorder of life has to be ordered for you, so you are always busy manipulating

the mind and rejecting things or holding on to them. This is the *dukkha* of ignorance, which comes from not understanding the way it is.

The spacious mind has room for everything. It is like the space in a room, which is never harmed by what goes in and out of it. In fact, we say “the space in this room,” but actually, the room is in the space, the whole building is in the space. When the building has gone, the space will still be there. The space surrounds the building, and right now we are containing space in a room. With this view we can develop a new perspective. We can see that there are walls creating the shape of the room, and there is the space. Looking at it one way, the walls limit the space in the room. But looking at it another way, we see that space is limitless.



We can apply this perspective to the mind, using the “I” consciousness to see space as an object. In the mind, we can see that there are thoughts and emotions—the mental conditions that arise and cease. Usually, we are dazzled, repelled, or bound by these thoughts and emotions. We go from one thing to another, reacting, controlling, manipulating, or trying to get rid of them. So we never have any perspective in our lives. We become obsessed with either repressing or indulging in these mental conditions; we are caught in these two extremes.

With meditation, we have the opportunity to contemplate the mind. The silence of the mind is like the space in a room. Take the simple sentence “I am” and begin to notice, contemplate, and reflect on the space around those two words. Rather than looking for something else, sustain attention on the space around the words. Look at thinking itself, really examine and investigate it. Now, you can’t watch yourself habitually thinking, because as soon as you notice that you’re thinking, the thinking stops. You might be going along worrying, “I wonder if this will happen. What if that happens? Oh, I’m thinking,” and it stops



To examine the thinking process, deliberately think something: take just one ordinary thought, such as “I am a human being,” and just look at it. If you look at the beginning of it, you can see that just before you say “I,” there is a kind of empty space. Then, if you think in your mind, “I—am—a—human—being,” you will see space between the words. We are not looking at thought to see

whether we have intelligent thoughts or stupid ones. Instead, we are deliberately thinking in order to notice the space around each thought. This way, we begin to have a perspective on the impermanent nature of thinking.

That is just one way of investigating so that we can notice the emptiness when there is no thought in the mind. Try to focus on that space; see if you can concentrate on that space before and after a thought. For how long can you do it? Think, “I am a human being,” and just before you start thinking it, stay in that space just before you say it. Now that’s mindfulness, isn’t it? Your mind is empty, but there is also an intention to think a particular thought. Then think it, and at the end of the thought, try to stay in the space at the end. Does your mind stay empty?

Most of our suffering comes from habitual thinking. If we try to stop it out of aversion to thinking, we can’t; we just go on and on and on. So the important thing is not to get rid of thought, but to understand it. And we do this by concentrating on the space in the mind, rather than on the thought.

Our minds tend to get caught up with thoughts of attraction or aversion to objects, but the space around those thoughts is not attractive or repulsive. The space around an attractive thought and a repulsive thought is not different, is it? Concentrating on the space between thoughts, we become less caught up in our preferences concerning the thoughts. So if you find that an obsessive thought of guilt, self-pity, or passion keeps coming up, then work with it in this way—deliberately think it, really bring it up as a conscious state, and notice the space around it.

It’s like looking at the space in a room: you don’t go looking for the space, do you? You are simply open to it, because it is here all the time. It is not anything

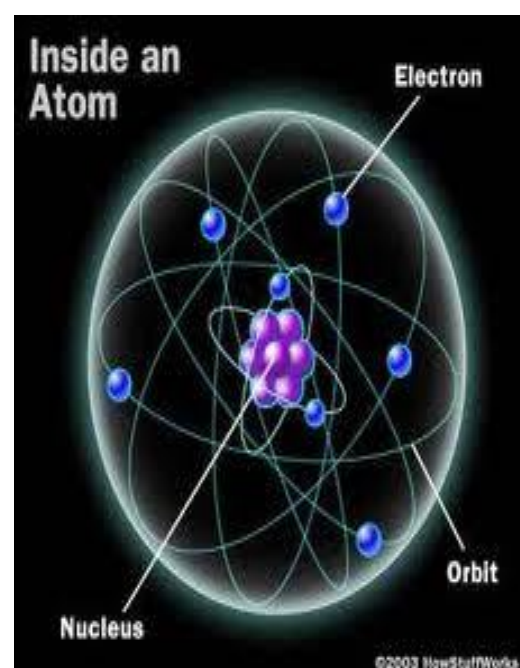
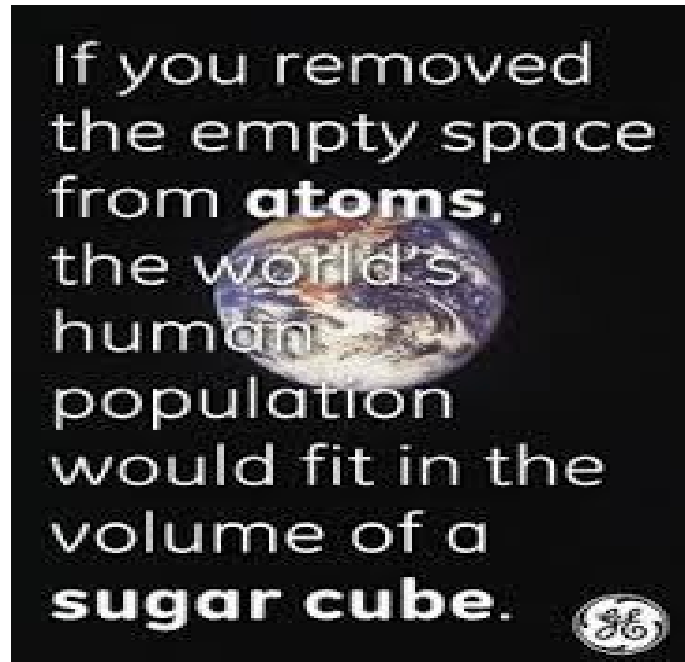
you are going to find in the cupboard or in the next room, or under the floor—it is here right now. So you open to its presence; you begin to notice that it is here.

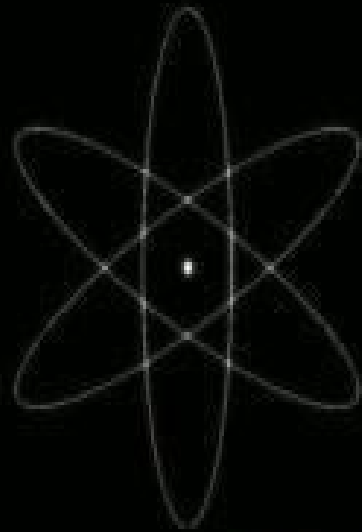
Ajahn Sumedho is Abbot of Chithurst and Amaravati Buddhist Monasteries in West Sussex, England. “Noticing Space” was adapted for Tricycle from his forthcoming book, “The Mind and the Way,” available in October from Wisdom Publications.



KHÔNG GIAN CỦA THÂN VẬT LÝ

99.9999 % là hư không





Every Atom
consists of
99.99999999999999%
EMPTY SPACE

This means that:

- the computer you're looking at
 - the chair you're sitting on
 - you yourself
- are mostly NOT THERE



www.funtastic-web.com

