

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM



**Cách nhìn toàn diện hai thực tại vô vi và hữu
vi trong thiền quán theo kinh tạng Pali**

Minh Tuệ Đỗ Minh
Sưu tầm & biên soạn
Song ngữ Anh Việt

Chói sáng cõi nguồn tâm

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

Minh Tuệ Đỗ Minh

Sưu tầm và biên soạn

Song ngữ Anh Việt

2018

MỤC LỤC

Lời nói đầu	11
Lời dẫn nhập	13

I. CỘI NGUỒN TÂM CHÓI SÁNG

1. Tâm chói sáng và một số hình ảnh về cội nguồn tâm trong kinh tạng Pali.....	22
2. Bản chất đích thực của tâm (Ajahn Thate).....	35
3. Cốt lõi thực sự của tâm (Ajahn Maha Bua).....	36
4. Chân tâm và tâm trí (Ajahn Thate).....	38
5. Cái biết không sinh không diệt (Ajahn Chah)....	41
6. Tâm nguyên thủy (Ajahn Chah)	42
7. Tâm trong sáng (Ajahn Mun).....	43
8. Tâm và tự tánh của tâm (Sogyal Rinpoche).....	45
9. Bản tâm vô hình tướng (Joseph Goldstein).....	50
10. Tại sao khó nhận ra bản tâm (Sogyal Rinpoche).....	54
11. Cái biết và tư tưởng (Jon Kabat Zin).....	55

II. HƯỚNG TÂM VỀ CỘI NGUỒN VÔ TƯỚNG: NHƯ LÝ TÁC Ý & TƯ NIỆM XỨ

1. Như lý tác ý trong kinh tạng Pali.....	60
2. Như lý tác ý (Minh Tuệ Đỗ Minh).....	67
3. Tư Niệm Xứ: Con đường về lại cội nguồn tâm chói sáng (Minh Tuệ Đỗ Minh).....	80

III. CỘI NGUỒN VÔ VI: NỀN TẢNG VÔ TƯỞNG CHO VẠN PHÁP HỮU VI KHỞI SINH VÀ HOẠI DIỆT

1. Pháp vô vi và pháp hữu vi (Minh Tuệ Đổ Minh).....	96
2. Pháp vô vi và pháp hữu vi (Ajahn Sumedho)....	100
3. Bản chất thực sự của pháp hữu vi (Ajahn Sumedho).....	104
4. Rỗng không – Không điểm tựa (Ajahn Chah)..	106
5. Hướng về pháp vô vi (Ajahn Chah).....	106
6. Ghi nhận không gian (Ajahn Sumedho).....	108
7. Không gian – Ngoài sao trong vậy (Eckhart Tolle).....	113
8. Không gian và tĩnh mặc (Eckhart Tolle).....	116
9. Sự yên tĩnh và im lặng (Eckhart Tolle).....	121
10. Lắng nghe tiếng vô thanh trong nhạc Trịnh Công Sơn (Minh Tuệ Đổ Minh).....	125
11. Đi vào bầu trời trong veo (Osho).....	130
12. Trung tâm yên lặng giữa âm thanh (Osho).....	134
13. Tâm như bầu trời (Jack Kornfield).....	135
14. Tâm như mặt hồ tĩnh lặng (Jon Kabat Zin).....	138

IV. KẾT NỐI VỚI CỘI NGUỒN BẰNG KHOẢNG TRỐNG GIỮA NHỮNG TƯ TƯỞNG

1. Khoảng trống vô niệm (Eckhart Tolle).....	142
2. Khoảng trống giữa hai ý nghĩ (G.Rinpoche Padmasambhava).....	144
3. Không gian chung quanh những ý tưởng (Ajahn Sumedho).....	146

4. Khoảng trống giữa hai tư tưởng (Krisnamurti).....	149
5. Nhìn không gian (Osho)	150
6. Lỗ hổng và ý nghĩ (Osho)	153
7. Tạo ra khoảng hở bằng hơi thở (Eckhart Tolle).....	155
8. Tĩnh giác im lặng (Ajahn Brahm).....	158
9. Khoảng trống giữa hai hơi thở (Sogyal Rinpoche).....	161
10. Tư tưởng (Joseph Goldstein).....	163
11. Những dấu lặng (Nguyễn Duy Nhiên)	165
12. Chú tâm không đối tượng (Sogyal Rinpoche)...	166
13. Đại dương và sóng (Joseph Goldstein)	169
 V. VĂN BẢN PHÁP THOẠI TIẾNG ANH	 173

PHỤ LỤC

CẢM HỨNG VỀ NGUỒN QUA NHỮNG KHÚC TÂM CA	235
----------------------------------------------------	-----

LỜI NÓI ĐẦU

Trong Tăng chi bộ, có một lời kinh về bản chất chân thật của tâm: *“Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói, nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào”* cùng với ý nghĩa “cội nguồn” của “yoni” trong “yoniso mananikara” là hai y cứ cho tựa sách “Chói sáng cội nguồn tâm”.

Tựa đề phụ “Cách nhìn toàn diện hai chiều vô vi và hữu vi của thực tại” có nguồn gốc từ câu kinh: *“Này Ananda, có hai giới này: hữu vi giới và vô vi giới. Này Ananda, cho đến khi biết được, thấy được hai giới này là vừa đủ để nói “Tỷ-kheo thiện xảo về giới”.* (Trung Bộ Kinh 115, Kinh Đa Giới)

Mục đích của thiền Phật giáo là hướng đến Niết-bàn, mà Niết-bàn được ví như hư không với mười đặc tính giống nhau nên “hư không” là từ ngữ được đề cập tới nhiều nhất, có thể nói là hầu như có mặt trong tất cả các bài viết của tập sách này.

Tầm quan trọng của hư không đã được Đức Phật nhắc đến trong nhiều bài kinh như: *“Hư không, không dấu chân Ngoài đây, không sa-môn”* (Kinh Pháp Cú 254) ; hay: *“Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Do sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.”* (Trung bộ kinh 62, Đại kinh Giáo giới La-hầu-la)

Và chúng tôi đã nói lên cách hiểu về “như lý tác ý” và tinh thần cốt lõi của “cái biết” trong kinh Tứ niệm xứ theo hướng hư không này.

Ngoài những bài kinh được chọn lọc từ kinh tạng Pali do Hòa thượng Thích Minh Châu phiên dịch và những bài luận ngắn trình bày cách hiểu lời Phật qua góc nhìn nông cạn của người viết, tập sách này còn gồm những pháp thoại của các vị thiền sư có nhiều kinh nghiệm về cách nhìn toàn diện hai thực tại tuyệt đối và tương đối này.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

Về các bài pháp trích tuyển, chúng tôi chỉ trích ra những đoạn phù hợp với chủ đề sách và căn cứ vào nội dung được trích mà đặt tựa đề. Do không có điều kiện để xin phép tác giả cùng dịch giả, nhưng vì lợi ích chung, mong quý vị lượng thứ cho.

Trên đường về lại cội nguồn chói sáng của tâm, người viết có những lúc ngất ngây nên “nghe ngao” vài bài hát kỷ niệm cho chuyến hành trình, cũng đưa vào trong phần phụ lục của sách để ghi lại những phút giây cao hứng.

Nhưng có lẽ niềm vui lớn nhất là thấy được điểm chung cốt lõi trong tất cả các truyền thống Phật giáo, cũng như gốc rễ của các truyền thống tâm linh nói chung; giống như những chiếc bánh kem, bên ngoài màu sắc khác nhau nhưng chất kem của bánh thì như một.

Cầu mong cho tất cả những ai mong muốn “*thoát khỏi rừng rậm*” đều cảm nhận được ánh sáng của cội nguồn tâm, sớm thấy được “*nước trong trăng hiện*”.

Namo Buddhaya Dhammaya Sanghaya.

Đồng Nai, Việt Nam

15 - 01 - 2018

Minh Tuệ Đỗ Minh

minhtuedominh@gmail.com

LỜI DẪN NHẬP

Sau câu “*Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói, nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào*” đã được đề cập đến trong lời nói đầu, còn có thêm lời kinh “*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.*” và “*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*”.

Như vậy, phải chăng chỉ có những người một lòng tầm đạo, ít bụi trong mắt, nghe nhiều, khao khát với chân lý mới có thể nhận ra cái “*minh tâm*” vốn sẵn có này?

Và để cảm nhận được ý nghĩa hai từ “*chói sáng*”, ta có thể liên tưởng đến ánh sáng bên ngoài. Ánh sáng thực sự là gì? Xin mượn lý giải chuyên môn của một nhà vật lý: “*Ánh sáng là gì? Đến nay không ai trả lời được cả. Trước hết, ta hãy biết rằng, ta không thể thấy được ánh sáng. Chỉ khi nào ánh sáng gặp phải một vật nào, khi một vật bị ánh sáng chiếu rọi, ta mới thấy được vật đó. Điều đó có nghĩa ta không thấy được bản thân ánh sáng, ta chỉ thấy được vật thể nằm trong ánh sáng. Đứng sau một nguồn sáng chiếu trong không gian, ta không thấy được nó. Nhưng khi ánh sáng đập phải một vật, thí dụ, một vì sao, lúc đó ta thấy vật.*”(Nguyễn Tường Bách, *Lưới trời ai dệt*, Chương 3, trang 93, NXB Trẻ, 2004)

Điều này cũng đúng cho “*tâm chói sáng*”, nó có đó nhưng ta không thể thấy được, chỉ có thể nhận ra tâm này khi “*sự chói sáng*” đó “*đụng*” vào thế giới của hình tướng hữu vi.

Và để có thể nắm bắt phần nào về cái tâm vô hình, vô tướng này, ta có thể cảm nhận tướng trạng vô tướng, vô hình của không gian.

Khi hướng tầm nhìn ra bên ngoài, chúng ta thấy vật thể chuyển động, nhưng bao trùm lên những vật thể ấy là ánh sáng, là không gian vô

hình, bất động. Ánh sáng trong không gian tương đương với hình ảnh “bất khả tư nghì” của tâm chói sáng.

Khi hướng tầm nghe ra bên ngoài, chúng ta nghe được những âm thanh đang rung động, nhưng dung chứa những tiếng động này là tĩnh lặng vô biên. Sự tĩnh lặng mênh mông cũng là bóng dáng tương đương “ngôn bất khả thuyết” của tâm chói sáng.

Ánh sáng giữa không gian, tĩnh lặng giữa không gian cũng giống như *“tự tánh vốn thanh tịnh, vốn không sanh diệt, vốn đầy đủ, không dao động”*, còn vật thể, âm thanh .v.v... là vạn pháp sinh diệt, vô thường: *“tự tánh năng sanh vạn pháp”*. (Kinh Pháp Bảo Đàn)

Cũng như vậy đối với bên trong, khi hành thiền, chúng ta lấy không gian vô biên của tâm làm nền tảng để quan sát những gì sinh khởi trong không gian đó như cảm giác, cảm thọ, suy nghĩ (thân, thọ, tâm, pháp). Tất cả những chuyển động đó như phần tiền cảnh (foreground) đều không qua khỏi được tầm mắt của cái biết “đang đứng âm thầm, yên lặng phía sau” như phần hậu cảnh (background). Có thể nói vui vui là dù cho vạn pháp có hiện biến thể nào cũng “chạy trời không khỏi nắng” hay “Tề thiên có bay nhảy cách nào cũng không ra khỏi bàn tay Phật”, một hình ảnh trong phim Tây du ký.

Các pháp hữu vi vốn như dòng đời vạn biến này khi được quan sát với thái độ buông xả của tâm bất biến thì không gian, hay gốc rễ của ánh sáng cội nguồn sẽ dần dần hiện ra, ngày một rõ hơn.

Khi chúng ta có thể nhận ra nhân chứng vô hình, vô tướng, không sinh không diệt này đang quan sát tất cả những gì sinh diệt đang nổi lên liên tục, thì ta có thể hiểu được thế nào là tâm chói sáng, vốn luôn luôn có mặt như mặt trời, mặt trăng. “Đôi vàng nhật nguyệt” này vẫn “rọi suốt trăm năm” nhưng do ta không khéo để mây mù của uế nhiễm che lấp nên ánh sáng của trăng trời vẫn mãi bị nhiễm uế lấp che.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

“Do những uế nhiễm này làm ô nhiễm mặt trăng, mặt trời không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng.” (Kinh Tăng chi, Chương IV, Bốn pháp, V. Các uế nhiễm)

Tâm chói sáng còn được ví như một bát nước trong, khi nhìn vào nước trong người ta có thể thấy rõ gương mặt thật của mình, hay nói cách khác là nhận ra được “bản lai diện mục” (original face) của chính mình.

“Này Bà-la-môn, một bát nước không bị gió thổi, không bị dao động, không bị chấn động, không bị nổi sóng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được.” (Tương Ưng Bộ Kinh - Tập V - Thiên Đại Phẩm - Chương II Tương Ưng Giác Chi VI. Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi.)

Nếu tạng Pali được xem là những lời dạy gần như nguyên thủy của Đức Phật thì đây là những lời kinh nói về “minh tâm kiến tánh” và “bản lai diện mục” cổ xưa và rõ ràng nhất. Và hai khái niệm này đã được mở rộng rất sâu trong các tông phái Phật giáo phát triển về sau, với nhiều cách nói khác nhau nhưng cùng một ý nghĩa như: chân tâm, tự tánh, giác tánh, phật tánh .v.v...

Bát nước trong và uế nhiễm, vàng ròng và tạp chất, mặt trăng và mây che ... là những ví dụ thường được Phật sử dụng để nói về sự chói sáng của tâm vô vi và những pháp che lấp (triền cái) thuộc hữu vi đã làm mờ bản chất chói sáng đó. Đây là hai tầng của thực tại, một tuyệt đối, một tương đối.

Thực tại hai tầng, twofold reality, gồm vô vi và hữu vi hay vô tướng và hữu tướng. Vô tướng là hư mà thực, hư vì không thể nhận biết bằng giác quan, thực vì không có tuổi thọ nên không già không chết, không diệt không sinh. Hữu tướng là thực mà hư, thực vì có thể nhận biết bằng giác quan, hư vì có tuổi thọ nên phải chịu sự chi phối của qui luật vô thường sinh diệt.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

Dù cụm từ “tâm chói sáng” cũng chỉ là một khái niệm để chỉ cho bản chất chân thật, không sinh không diệt của Tánh Biết, nhưng ánh sáng là một “ngón tay” rất gợi hình để dễ nắm bắt được ý nghĩa của cái tâm rỗng không, có khả năng đâm thủng vô minh này. “Ánh sáng” vốn “không có gì”, cũng giống như “hư không” hay “tịch lặng”, nên những khái niệm này có thể được dùng thay thế cho nhau để chỉ về một thực tại tuyệt đối, thường hằng, vốn nằm sẵn nơi mỗi chúng sanh như kho báu.

Hai chiều của thực tại này - thực tại tuyệt đối, vô vi giới, hay thực tại tương đối, hữu vi giới - cũng đã được Phật giảng rõ ràng cách đây hơn hai ngàn năm trăm năm : *“Này, Ananda, có hai giới này: hữu vi giới và vô vi giới. Này Ananda, cho đến khi biết được, thấy được hai giới này, cho đến mức độ như vậy, này Ananda, là vừa đủ để nói: ‘Tỷ kheo thiện xảo về giới’.* (Kinh Trung bộ 115, Kinh Đa giới). Như vậy, một người ‘khéo tu’ muốn thành tựu được pháp cao thượng chắc chắn phải có cái nhìn chính xác và toàn diện cả hai thực tại này, phân biệt đúng đâu là thực, là chân thật, đâu là hư, là không chân thật để biết cách đặt tâm đúng hướng.

*“Không chân, tưởng chân thật
Chân thật, thấy không chân
Chúng không đạt chân thật
Do tà tư, tà hạnh”* (Pháp cú 11)

*“Chân thật, biết chân thật
Không chân, biết không chân
Chúng đạt được chân thật
Do chánh tư, chánh hạnh”* (Pháp cú 12)

Pháp chân thật là pháp bất tử, không sinh không diệt, là cội nguồn để khởi sanh pháp sanh diệt, vốn không thật, không chân. Pháp sinh diệt, không chân thật là tấm thân ngũ uẩn, vốn vô thường, khổ và vô ngã, còn pháp bất tử là tâm chói sáng bất động, đang quan sát, nhận biết pháp sinh diệt ấy.

*“Ai sống một trăm năm
Không thấy pháp sinh diệt
Tốt hơn sống một ngày
Thấy được pháp sinh diệt” (Pháp cú 113)*

*“Ai sống một trăm năm
Không thấy câu bất tử
Tốt hơn sống một ngày
Thấy được câu bất tử” (Pháp cú 114)*

Nếu chiều vô biên vô lượng của vô tướng vi tế này không được ‘thấy biết’ bằng pháp nhãn, nếu chỉ nhìn được chiều hạn lượng hữu biên của hình tướng không thôi thì bức tranh tròn đầy hoàn hảo vốn sẵn có của thực tại sẽ không được cảm nhận đầy đủ khi tâm với nhục nhãn, nhục nhĩ, ... thật giới hạn, chỉ biết hướng về những đối tượng thô thiển của giác quan. Phải chăng cách nhìn chỉ “một nửa thực tại” chính là “phi như lý tác ý”, là “không chơn chánh hướng tâm” ?

Không gian vô hình vô tướng không dễ để ghi nhận, nhưng khi có thể ‘cảm’ được chiều kích ‘ẩn tàng’, chìm sâu’ và ‘tĩnh lặng’ này, chúng ta sẽ có được một góc nhìn quân bình, thuần tịnh từ một nơi không có tướng. Cách nhìn này giống như cách nhìn của loài chim khi bay trên cao hay cách vận hành của vệ tinh khi quan sát thời tiết khí tượng trên trái đất. Tâm biết cách chánh niệm là tâm không trú trên bất cứ ‘tướng chung, tướng riêng’ nào khi quan sát toàn diện tiến trình sinh diệt vô thường của danh sắc hữu vi : chuyển động của thân, rung động của thọ, dao động của tâm và vận hành của pháp.

Tâm thiền quán phải là tâm mở rộng, không phải mở rộng đối tượng mà là mở rộng ‘bầu trời’ bao trùm tất cả các đối tượng đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đây chính là tuệ tri, cái biết không có khái niệm chen vào để bóp méo thực tại, không bị pha tạp bởi sắc màu rối ren của vọng tưởng, hý luận. Tâm được đặt đúng theo hướng này rất dễ dàng nhận ra ‘bộ mặt thật’ của các pháp hữu vi.

Khi nói đến giây phút hiện tại là nói đến chiều kích không-thời-gian (akaliko, timeless), vô sanh bất diệt. Thời gian quy ước chỉ gồm quá khứ và tương lai, chiều kích của ảo tưởng, có diệt có sanh. Tâm hướng về không gian, tịch lặng vô tướng mới chính là tâm hiện tại trong ý nghĩa sâu thẳm phi-thời-gian của nó.

Trên đường học pháp, người viết tâm đắc nhất với định nghĩa của Eckhart Tolle về phút giây hiện tại: *“Phút giây hiện tại là không gian trong đó mọi thứ đang xảy ra - The now is the space in which everything happens”* (Sức mạnh của tĩnh lặng, chương 4, trang 61, NXB Tổng hợp, 2012); hay khi nói về quan hệ giữa nhận biết và suy nghĩ: *“Nhận thức là không gian mà qua đó ý nghĩ có thể xảy ra, là không gian khi không gian ấy có ý thức về chính nó - Awareness is the space in which thoughts exist when that space has become conscious of itself.”* (Thức tỉnh mục đích sống chương 9, trang 332, NXB Trẻ, 2013)

Chữ quan trọng ở đây là “không gian”, thuộc chiều sâu vĩnh hằng, phi-thời-gian, dung chứa “những gì đang xảy ra” thuộc hữu vi, sinh diệt, đang xuất hiện trên bề mặt.

Con đường xuôi về Niết-bàn giải thoát bao giờ cũng là hướng về hiện tại, hướng về vô tướng, hiện hữu ngoài thời gian:

*“Quá khứ đã qua rồi
Tương lai lại chưa đến
Chỉ có pháp hiện tại
Tuệ quán chính ở đây”* (Kinh Trung bộ 131, Kinh Nhất dạ hiền giả)

Pháp triển “trí tuệ trực giác”, nhận biết “cái đang là” không có khái niệm, là mục tiêu của thiền quán. Để kinh nghiệm được cái biết không khái niệm (non-conceptualized awareness), nhận ra được những khoảng trống giữa những tư tưởng (gap between thoughts) là một cách rất hay. Chương IV của sách dành cho kỹ thuật này.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

*“Bậc trí theo tuần tự
Từng sát na trừ dần
Như thợ vàng lọc bụi
Trừ cấu uế nơi mình” (Pháp cú 239)*

Kinh nghiệm được những khoảng trống giữa dòng tâm thức là chúng ta đang bước vào cảnh giới của “ly ngôn”, “ly tự”.

*Ước vọng pháp ly ngôn
Ý cảm xúc thượng quả
Tâm thoát ly các dục
Xứng gọi bậc Thượng lưu (Pháp cú 218)*

Và phải chăng khi Đức Phật dạy “Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi” chính là khuyên chúng ta nên nhận ra được “tâm cội nguồn chói sáng” này? Hay “*Hãy lấy mình làm nơi nương tựa...Hãy lấy Pháp làm nơi nương tựa, không nương tựa vào bất cứ gì khác*” (Kinh Trường bộ 16, Kinh Đại Bát Niết Bàn) cũng là ý như vậy, Pháp là chân lý, hãy nương tựa vào ánh sáng của chân lý đã có sẵn bên trong của mỗi chúng ta ?

Kính bút,

Minh Tuệ Đỗ Minh

1

**CỘI NGUỒN TÂM CHÓI
SÁNG**

TÂM CHÓI SÁNG VÀ MỘT SỐ HÌNH ẢNH VỀ CỘI NGUỒN TÂM TRONG KINH TẠNG PALI



Lời dẫn : Có thể nói những lời vàng này của Phật là một khích lệ lớn lao cho những người thực sự tầm đạo. Những gì mình khao khát muốn tìm đều có sẵn bên trong. Thế giới sinh khởi và thế giới đoạn diệt đều nằm trong tấm thân một trượng này. Con đường thoát ra khỏi bóng tối chỉ đơn giản là thắp đèn lên. Phật đã cho chúng ta một tin vui là bất kỳ ai cũng có ngọn đèn chói sáng đó, ai cũng có khả năng tỉnh thức và tiềm năng giác ngộ được sự thật cao thượng.

Vàng rỗng, nước trong, mặt trời, mặt trăng tượng trưng cho pháp vô vi, ai ai cũng có. Việc cần làm chỉ là thanh lọc, làm sạch những pháp hữu vi. Dù quá trình này thật thiên nan vạn nan nhưng khi biết được “trong nhà có báu” thì người có trí chẳng ai không muốn quay về tìm lại ngôi nhà thật sự của mình.

TÂM CHÓI SÁNG [1]

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

“Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào.”

“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

[1] Tăng Chi Bộ - Anguttara Nikaya - Chương I - Một Pháp - V. Phẩm Đặt Hương và Trong Sáng và VI .Phẩm búng ngón tay. Xem bản tiếng Anh trang 174.

được tu tập.”

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

VÀNG RỒNG [2]

“Này các Tỷ-kheo có năm cấu uế này đối với vàng. Do những cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm, không có nhu nhuyễn, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn (pabhangu), và không chân chánh chịu sử dụng.”

“ Sắt, này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm... chịu sử dụng.”

“Đồng (loham), này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm... chịu sử dụng.”

“Thiếc (tipu), này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm...”

“Chì (siisam), này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm...”

“Bạc (sajjhum), này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm, không có nhu nhuyễn, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn, và không chân chánh chịu sử dụng.”

[2] Tương Ưng Bộ - Tập V - Thiên Đại Phẩm, Chương II, Tương Ưng Giác Chi IV. Phẩm Triền Cái.
Xem bản tiếng Anh trang 174.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

“Chính cấu uế của vàng, này các Tỷ-kheo, do những cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm, không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn, và không chân chánh chịu sử dụng. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, có năm cấu uế này của tâm, chính những cấu uế ấy khiến tâm bị uế nhiễm, không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn, không chân chánh được định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc. Thế nào là năm?”

“Dục tham (kàmachanda), này các Tỷ-kheo, là cấu uế của tâm. Do cấu uế ấy, tâm bị uế nhiễm, không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn, không chân chánh được định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc.”

(Tương tự với sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi)

“Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là năm cấu uế của tâm. Chính do những cấu uế ấy, tâm không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn, và không chân chánh được định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc.”

HỒ NƯỚC TRONG SÁNG [3]

“Ví như, này các tỷ kheo, một hồ nước uế nhớp, bị khuấy động, đục bùn. Tại đấy có người có mắt, đứng trên bờ, không thể thấy các con ốc, các con sò, các hòn sạn, các hòn sỏi, các đàn cá qua lại, đứng yên. Ví có sao? Vì nước bị khuấy đục. Này các Tỷ-kheo, cũng vậy, vị Tỷ-kheo với tâm bị khuấy đục biết được lợi ích của mình, hay biết được lợi ích của người, hay biết được lợi ích cả hai, hay sẽ chứng ngộ các pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng các bậc Thánh; sự kiện như vậy không xảy ra.

[3] Tăng Chi Bộ - Anguttara Nikaya, Chương I - Một Pháp, V. Phẩm Đặt Hướng và Trong Sáng. Xem bản tiếng Anh trang 175.

Vì có sao? Vì rằng tâm bị khuấy đục, này các Tỷ-kheo.”

“Ví như, này các Tỷ-kheo, một hồ nước trong sáng, sáng suốt, không bị khuấy đục. Tại đấy có người có mắt, đứng trên bờ, có thể thấy các con ốc, các con sò, các hòn sạn, các hòn sỏi, các đàn cá qua lại, đứng yên. Vì có sao? Vì nước không bị khuấy đục, này các Tỷ-kheo. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo với tâm không bị khuấy đục biết được lợi ích của mình, hay biết được lợi ích của người, hay biết được lợi ích cả hai, hay sẽ chứng ngộ các pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng các bậc Thánh; sự kiện như vậy có xảy ra. Ví sao? Vì rằng tâm không bị khuấy đục, này các Tỷ-kheo.”

BÁT NƯỚC TRONG SÁNG [4]

“Ví như, này Bà-la-môn, **một bát nước trộn lẫn với thuốc nhuộm gồm lã, hay màu đỏ tía, hay màu xanh, hay màu vàng, và ở đây một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, không có thể như thật biết được, thấy được.**”

“Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị dục tham xâm chiếm, bị dục tham chi phối, không như thật rõ biết sự xuất ly khỏi dục tham đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.”

“Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị sân xâm chiếm, bị sân chi phối, không như thật biết sự xuất ly khỏi sân đã khởi lên; trong khi ấy,

[4] Tương Ưng Bộ - Tập V - Thiên Đại Phẩm - Chương II Tương Ưng Giác Chi VI. Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi. Xem bản tiếng Anh trang 176.

.....không được học thuộc lòng.”

“Ví như, này Bà-la-môn, **một bát nước được lửa đun sôi, sôi lên sùng sục, sôi lên cuộn cuộn. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được.** Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị sân xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.”

“Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm, bị hôn trầm thụy miên chi phối, không như thật biết sự xuất ly ra khỏi hôn trầm thụy miên đã khởi lên; không được học thuộc lòng.”

“Ví như, này Bà-la-môn, **một bát nước bị rong rêu che phủ. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được.** Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm... còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.”

“Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị trạo hối xâm chiếm, bị trạo hối chi phối, không như thật biết sự xuất ly khỏi trạo hối đã khởi lên chú thuật không được học thuộc lòng.”

“Ví như, này Bà-la-môn, **một bát nước bị gió thổi, dao động, chấn động, nổi sóng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được.** Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị trạo hối xâm chiếm... còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.”

“Lại nữa, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị nghi hoặc xâm chiếm, bị nghi hoặc chi phối, và không như thật biết sự xuất ly khỏi nghi hoặc đã khởi lên; ... không được học thuộc lòng.”

“Ví như, này Bà-la-môn, một **bát nước bị khuấy động, khuấy đục, khuấy bùn, đặt trong bóng tối. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được.** Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị nghi hoặc xâm chiếm, bị nghi hoặc chi phối... còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.”

“Đây là nhân, đây là duyên, này Bà-la-môn, có khi các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.”

“Này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị dục tham xâm chiếm, không bị dục tham chi phối, lại như thật rõ biết sự xuất ly của dục tham đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật không được học thuộc lòng lâu ngày được nhớ đến, còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.”

“Ví như, này Bà-la-môn, **một bát nước không trộn lẫn với thuốc gôm lắc, hay màu đỏ tía, hay màu xanh, hay màu vàng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được.** Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị dục tham xâm chiếm... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.”

“Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị sân xâm chiếm... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.”

“Ví như, này Bà-la-môn, **một bát nước không được lửa đun sôi, không sôi lên sùng sục, không sôi lên cuộn cuộn. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được.** Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị sân xâm chiếm, không bị sân chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

“Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm, không bị hôn trầm thụy miên chi phối... còn nó gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.”

“Ví như, này Bà-la-môn, **một bát nước không bị rong rêu che phủ. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được.** Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm không bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm, không bị hôn trầm thụy miên chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.”

“Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị trạo hối xâm chiếm, không bị trạo hối chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.”

“Ví như, này Bà-la-môn, **một bát nước không bị gió thổi, không bị dao động, không bị chấn động, không bị nổi sóng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được.** Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm không bị trạo hối xâm chiếm, không bị trạo hối chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.”

“Lại nữa, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm không bị nghi hoặc xâm chiếm, không bị nghi hoặc chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.”

“Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước trong tịnh, trong sáng, không bị khuấy động, đặt giữa ánh sáng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm không bị nghi hoặc xâm chiếm, không bị nghi hoặc chi phối và như thật biết sự xuất ly khỏi nghi hoặc đã khởi lên;chú thuật đã được học thuộc lòng.”

TẮM GƯƠNG THANH TỊNH [5]

“Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo, không thiện xảo trong hành tướng tâm người khác, thời cần phải nguyện rằng: "Ta sẽ thiện xảo trong hành tướng tâm của ta." Như vậy, các Tỷ-kheo các Thầy cần phải học tập. Và này các Tỷ-kheo, như thế nào, Tỷ-kheo thiện xảo trong hành tướng tâm của mình?”

“Ví như, này các Tỷ-kheo, một người đàn bà hay một người đàn ông, còn trẻ, trong tuổi thanh niên, tánh ưa trang điểm, quán sát hình ảnh mặt mình trong tấm gương thanh tịnh trong sáng, hay trong một bát nước trong. Nếu thấy trên mặt có hạt bụi hay dấu nhóp gì, người ấy cố gắng đoạn trừ hạt bụi hay dấu nhóp ấy. Nếu không thấy hạt bụi hay dấu nhóp, người ấy hoan hỷ, thỏa mãn: "Thật lợi đắc cho ta! Ta thật là trong sạch! “

“Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát như vậy, được nhiều lợi ích trong các thiện pháp. "Có phải ta sống nhiều với tham? Có phải ta sống nhiều với không tham? Có phải ta sống nhiều với tâm có sân? Có phải ta sống nhiều với tâm không có sân? Có phải ta sống nhiều với hôn trầm thụy miên chi phối, hay ta sống nhiều với hôn trầm thụy miên được từ bỏ? Có phải ta sống nhiều với trạo cử, hay ta sống nhiều với không trạo cử? Có phải ta sống nhiều với nghi ngờ, hay ta sống nhiều vượt qua được nghi ngờ? Có phải ta sống nhiều với phần nộ, hay ta sống nhiều không bị phần nộ? Có phải ta sống nhiều với tâm bị ô nhiễm, hay ta sống nhiều với tâm không bị ô nhiễm? Có phải ta sống nhiều với thân nhiệt nóng, hay ta sống nhiều với thân không nhiệt nóng? Có phải ta sống nhiều với biếng nhác, hay ta sống nhiều với tinh tấn, tinh cần? Có phải ta sống nhiều với không định tĩnh, hay ta sống nhiều với định tĩnh?”

[5] Tăng Chi Bộ kinh, Chương X - Mười Pháp, VI. Phẩm Tâm Của Mình. Xem bản tiếng Anh trang 177.

“Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo quán sát như vậy, biết rằng: "Ta sống nhiều với tâm tham; ta sống nhiều với tâm sân; ta sống nhiều với tâm bị hôn trầm thụy miên chi phối; ta sống nhiều với trạo cử; ta sống nhiều với nghi ngờ; ta sống nhiều với phần nộ; ta sống nhiều với tâm bị nhiễm ô; ta sống nhiều với thân nhiệt nóng; ta sống nhiều với biếng nhác; ta sống nhiều với không định tĩnh", thời Tỷ-kheo ấy cần phải quyết định, ước muốn, tinh tấn, nỗ lực, dũng mãnh, bất thối, chánh niệm, tỉnh giác để đoạn tận các pháp ác bất thiện ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, khi khăn bị cháy, hay khi đầu bị cháy, cần phải quyết định, ước muốn, tinh tấn, nỗ lực, dũng mãnh, bất thối, chánh niệm, tỉnh giác để dập tắt khăn hay đầu bị cháy ấy. Cũng vậy này Tỷ kheo, Tỷ kheo ấy cần phải quyết định, ước muốn, tinh tấn, nỗ lực, dũng mãnh, bất thối, chánh niệm, tỉnh giác để đoạn tận các pháp bất thiện ấy.”

“Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo quán sát như vậy biết rằng: "Ta sống nhiều với tâm không tham, ta sống nhiều với tâm không sân, ta sống nhiều với tâm không hôn trầm thụy miên; ta sống nhiều với tâm không trạo cử; ta sống nhiều với tâm nghi ngờ được vượt qua; ta sống nhiều với tâm không phần nộ; ta sống nhiều với tâm không nhiễm ô; ta sống nhiều với thân không nhiệt nóng; ta sống nhiều với tâm tinh tấn, tinh cần; ta sống nhiều với tâm định tĩnh", thời Tỷ-kheo ấy, sau khi an trú trong các thiện pháp ấy, rồi hơn nữa cần chú tâm đoạn diệt các lậu hoặc.”

TẮM VẢI SẠCH [6]

“Này các Tỷ-kheo, như một tấm vải cấu uế, nhiễm bụi, một người thợ nhuộm nhúng tấm vải ấy vào thuốc nhuộm này hay thuốc nhuộm khác - hoặc xanh, hoặc vàng, hoặc đỏ, hoặc tía - vải ấy sẽ được màu nhuộm không tốt đẹp, sẽ được màu nhuộm không sạch sẽ. Vì sao vậy? Này các Tỷ-kheo, vì tấm vải không được trong sạch. Cũng vậy, này các

[6] Trung Bộ Kinh 7. Kinh Ví dụ tắm vải. Xem bản tiếng Anh trang 179.

Tỷ-kheo, cỡi ác chờ đợi một tâm cấu uest.”

“Này các Tỷ-kheo, như một tấm vải thanh tịnh, trong sạch, một người thợ nhuộm nhúng tấm vải ấy vào thuốc nhuộm này hay thuốc nhuộm khác - hoặc xanh, hoặc vàng, hoặc đỏ, hoặc tía, vải ấy sẽ được màu nhuộm tốt đẹp, sẽ được màu nhuộm sạch sẽ. Vì sao vậy? Này các Tỷ-kheo, vì tấm vải được trong sạch. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, cỡi thiện chờ đợi một tâm không cấu uest.”

LỖI CÂY [7]

“Này Bà-la-môn, ví như một người muốn được lỗi cây, tìm cầu lỗi cây. Trong khi đi tìm lỗi cây, trước một cây lớn, đứng thẳng, có lỗi cây, người bỏ qua lỗi cây, bỏ qua giác cây, bỏ qua vỏ trong, bỏ qua vỏ ngoài, chặt cành lá, lấy chúng mang đi và tưởng rằng đó là lỗi cây. Một người có mắt thấy vậy bèn nói: "Thật sự người này không biết lỗi cây, không biết giác cây, không biết vỏ trong, không biết vỏ ngoài, không biết cành lá. Người này muốn được lỗi cây, tìm cầu lỗi cây. Trong khi đi tìm lỗi cây, trước một cây lớn, đứng thẳng có lỗi cây, người này bỏ qua lỗi cây, bỏ qua giác cây, bỏ qua vỏ trong, bỏ qua vỏ ngoài, chặt cành lá lấy chúng mang đi, tưởng rằng đó là lỗi cây. Và người này không đạt mục đích mà lỗi cây có thể thành tựu.”

“Này Bà-la-môn, ví như một người muốn được lỗi cây, tìm cầu lỗi cây. Trong khi đi tìm lỗi cây, trước một cây lớn, đứng thẳng, có lỗi cây, người ấy bỏ qua lỗi cây, bỏ qua giác cây, bỏ qua vỏ trong, chặt vỏ ngoài, lấy chúng mang đi, tưởng rằng đó là lỗi cây. Một người có mắt thấy vậy bèn nói: "Thật sự người này không biết lỗi cây, không biết giác cây, không biết vỏ trong, không biết vỏ ngoài, không biết cành lá. Người này muốn được lỗi cây, tìm cầu lỗi cây. Trước một cây lớn, đứng thẳng, có lỗi cây,

[7] Trung Bộ Kinh 30. Tiểu kinh Dụ lỗi cây. Xem bản tiếng Anh trang 180.

người này bỏ qua lõi cây, bỏ qua giác cây, bỏ qua vỏ trong, chặt vỏ ngoài, lấy chúng mang đi, tưởng rằng đó là lõi cây. Và người này không đạt mục đích mà lõi cây có thể thành tựu.”

“Này Bà-la-môn, ví như một người muốn được lõi cây, tìm cầu lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, trước một cây lớn đứng thẳng, có lõi cây, người ấy bỏ qua lõi cây, bỏ qua giác cây, chặt vỏ trong, lấy chúng mang đi, tưởng rằng đó là lõi cây. Một người có mắt thấy vậy bèn nói: "Thật sự người này không biết lõi cây, không biết giác cây, không biết vỏ trong, không biết vỏ ngoài, không biết cành lá. Người này muốn được lõi cây, tìm cầu lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, trước một cây lớn, đứng thẳng, có lõi cây, người này bỏ qua lõi cây, bỏ qua giác cây, chặt vỏ trong mang đi, tưởng rằng đó là lõi cây. Và người này không đạt được mục đích mà lõi cây có thể thành tựu.”

“Này Bà-la-môn, ví như một người muốn được lõi cây, tìm cầu lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, trước một cây lớn, đứng thẳng, có lõi cây, người ấy bỏ qua lõi cây, chặt giác cây mang đi, tưởng rằng đó là lõi cây. Một người có mắt thấy vậy bèn nói: "Thật sự người này không biết lõi cây, không biết giác cây, không biết vỏ trong, không biết vỏ ngoài, không biết cành lá. Người này muốn được lõi cây, tìm cầu lõi cây. Trước một cây lớn, đứng thẳng, có lõi cây, người này bỏ qua lõi cây, chặt giác cây mang đi, tưởng rằng đó là lõi cây. Và người này không đạt được mục đích mà lõi cây có thể thành tựu.”

“Này Bà-la-môn, ví như một người muốn được lõi cây, tìm cầu lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, trước một cây lớn đứng thẳng, có lõi cây, người ấy chặt lõi cây, mang đi và biết rằng đó là lõi cây. Một người có mắt thấy vậy, có thể nói: "Người này biết lõi cây, biết giác cây, biết vỏ trong, biết vỏ ngoài, biết cành lá. Người này muốn được lõi cây, tìm cầu lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, trước một cây lớn, đứng thẳng, có lõi cây, người ấy chặt lõi cây, mang đi và biết rằng đó là lõi cây. Và người này đạt được mục đích mà lõi cây có thể thành tựu.”

“Này Bà-la-môn, ví như một người muốn được lõi cây, tìm cầu lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, trước một cây lớn, đứng thẳng, có lõi cây, người ấy chặt lõi cây, lấy và mang đi và tự biết đó là lõi cây. Và người ấy đạt được mục đích mà lõi cây có thể thành tựu. Này Bà-la-môn, Ta nói rằng người này giống như ví dụ ấy.”

“Như vậy, này Bà-la-môn, phạm hạnh này không phải vì lợi ích, lợi dưỡng, tôn kính, danh vọng, không phải vì lợi ích thành tựu giới đức, không phải vì lợi ích thành tựu Thiên định, không phải vì lợi ích tri kiến. Và này Bà-la-môn, tâm giải thoát bất động chính là mục đích của phạm hạnh này, là lõi cây của phạm hạnh, là mục tiêu cuối cùng của phạm hạnh.”

MẶT TRĂNG MẶT TRỜI [8]

“Này các Tỷ-kheo, có bốn uế nhiễm này của mặt trăng, mặt trời. Do những uế nhiễm này làm ô nhiễm **mặt trăng, mặt trời không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng**. Thế nào là bốn?”

“Mây, này các Tỷ-kheo, là uế nhiễm của mặt trăng, mặt trời, do uế nhiễm này làm ô nhiễm mặt trăng, mặt trời không có chói sáng... không có rực sáng. Mù, này các Tỷ-kheo là uế nhiễm của mặt trăng, mặt trời... khói và bụi, này các Tỷ-kheo là uế nhiễm của mặt trăng, mặt trời... Ràhu, vua các loài A-tu-la, này các Tỷ-kheo, là uế nhiễm của mặt trăng, mặt trời; do uế nhiễm này làm ô nhiễm, mặt trăng, mặt trời không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng.”

“Này các Tỷ-kheo, có bốn uế nhiễm này của mặt trăng, mặt trời, do những uế nhiễm này làm ô nhiễm, mặt trăng, mặt trời không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng.”

[8] Tăng Chi Bộ - Anguttara Nikaya, Chương IV - Bốn Pháp, V. Phẩm các uế nhiễm. Xem bản tiếng Anh trang 182.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

“Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, có bốn ấe nhiệm này của các Sa-môn, Bà-la-môn, do ấe nhiệm này làm ô nhiễm, các Sa-môn, Bà-la-môn không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng. Thế nào là bốn?”

“Này các Tỷ-kheo, một số Sa-môn, Bà-la-môn uống rượu men, uống rượu nấu, không có từ bỏ rượu men, rượu nấu. Này các Tỷ-kheo, đây là ấe nhiệm thứ nhất của Sa-môn, Bà-la-môn, do ấe nhiệm này làm ô nhiễm, các Sa-môn, Bà-la-môn, không có chói sáng... không có rực sáng.”

“Này các Tỷ-kheo, một số Sa-môn, Bà-la-môn, hưởng thọ dâm dục, không từ bỏ dâm dục. Này các Tỷ-kheo, đây là ấe nhiệm thứ hai... không có rực sáng.”

“Này các Tỷ-kheo, một số Sa-môn, Bà-la-môn chấp nhận vàng và bạc, không từ bỏ nhận lấy vàng và bạc. Này các Tỷ-kheo, đây là ấe nhiệm thứ ba... không có rực sáng.”

“Này các Tỷ-kheo, một số Sa-môn, Bà-la-môn sinh sống với tà mạng, không từ bỏ tà mạng. Này các Tỷ-kheo, đây là ấe nhiệm thứ tư của các Sa-môn, Bà-la-môn, do ấe nhiệm này làm ô nhiễm, các Sa-môn, Bà-la-môn không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng.”

“Này các Tỷ-kheo, có bốn ấe nhiệm này của các Sa-môn, Bà-la-môn, do những ấe nhiệm này làm ô nhiễm, nên các Sa-môn, Bà-la-môn không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng.”

TRĂNG THOÁT KHỎI MÂY [9]

“Ai sống trước buông lung, Sau sống không phóng dật,
Chói sáng rực đời này, Như trăng thoát mây che.”

“Ai dùng các hạnh lành, Làm xóa mờ nghiệp ác,
Chói sáng rực đời này, Như trăng thoát mây che.”

[9] Kinh Pháp cú 172 và 173. Xem bản tiếng Anh trang 184.

BẢN CHẤT ĐÍCH THỰC CỦA TÂM [10]

Ajahn Thate

Tâm Pháp dịch Việt

Mặc dù tâm của chúng ta vô hình, nhưng nó có thể thao túng, ảnh hưởng đến thân và tất cả mọi thứ trên thế gian này. Nó có thể đặt tất cả mọi thứ trên đời dưới quyền lực của nó. Mặc dù vậy, nó cũng không đến nỗi quá khủng khiếp hay phá hoại quá mức, bởi vì nó thiếu nhận thức về tốt xấu, thiện ác. Khi bậc thiện trí huấn luyện tâm mình đúng theo đạo lộ của giáo pháp của Đức Phật, nó sẽ trở nên dễ sử dụng và học hỏi nhanh chóng, trưởng dưỡng trí tuệ để đưa mình đi đúng chánh đạo, chứ không còn là một kẻ tự do vô tổ chức, hành xử không theo một chuẩn mực nhất định nào nữa.

Thêm nữa, nó có thể tự thanh lọc mình để trở nên sáng suốt và trong sạch, thoát ly khỏi mọi phiền não, có thể tự mình nhận chân được chân lý vi diệu và thâm sâu, mang đến ánh sáng cho thế gian vốn ngập tràn bóng tối đối với những con người mù quáng, si mê. Điều đó là bởi do bản chất đích thực của tâm, vốn từ nguyên khởi đã luôn thanh tịnh và sáng suốt. Nhưng bởi vì ô nhiễm, lậu hoặc che mờ nên ánh sáng nội tâm đã tạm thời chìm trong bóng tối, khiến cho cả thế giới này cũng trở thành tối đen. ***Nếu bản chất nguyên thủy tâm của chúng ta vốn đã tối thì ắt sẽ chẳng ai có thể thanh tịnh được nó để mang lại ánh sáng trí tuệ cho mình.***

[10] Những bước đi trên con đường, Tâm Pháp dịch, NXB Văn hóa Sài Gòn – 2007. Xem bản tiếng Anh trang 185.

CỐT LÕI THẬT SỰ CỦA TÂM [11]

Ajahn Maha Boowa

Diệu Hạnh dịch Việt

Nhận thức là một chức năng của cốt lõi 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

[11] Mae Chee Kaew, *Hành trình tới giác ngộ và giải thoát*, Bhikkhu Silaratano, Diệu Hạnh dịch Việt, NXB hồng Đức, 2013. Xem bản tiếng Anh trang 185.

hình ảnh và âm thanh, họ bị lôi cuốn theo trần cảnh, sự lắng dịu 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 thục. 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 chướng 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.****

CHÂN TÂM VÀ TÂM TRÍ [12]

Ajahn Thate

Tâm Pháp dịch Việt

Trước khi bắt tay vào hành thiền, đầu tiên bạn nên biết về sự khác biệt giữa tâm trí và chân tâm, bởi vì chúng không phải là một. Tâm trí là cái tư duy, suy nghĩ và tạo lập các loại tưởng, các loại khái niệm, tư tưởng đủ loại. ***Chân tâm chỉ đơn giản tĩnh lặng và hay biết rằng nó tĩnh lặng mà không hề tạo tác, gia công thêm bất cứ loại suy nghĩ, tư tưởng nào khác. Sự khác nhau giữa chúng cũng như sự khác nhau giữa con sông và sóng nước trên mặt sông vậy.***

Tất cả mọi thứ kiến thức và tất cả mọi phiền não chỉ có thể sanh khởi lên bởi vì tâm trí chúng ta suy nghĩ tới chúng và tạo tác các loại ý nghĩ, tư tưởng và rồi lạc đường đi tìm kiếm chúng.

Bạn chỉ có thể thấy rõ được những điều này bằng chính chân tâm của mình, khi tâm trí đã trở nên tĩnh lặng và bạn tiếp cận được với chân tâm.

Bản chất của nước vốn luôn luôn trong và sạch. Nếu ai đó pha thuốc màu vào nước, khi đó nước cũng đổi màu theo. Nhưng một khi nước đã được lọc và để lắng trong, nó sẽ trở thành nước sạch và trong suốt như trước khi pha màu. Tâm trí và chân tâm của chúng ta cũng giống như vậy.

Thực ra, Đức Phật dạy rằng tâm trí của chúng ta cũng chính là chân tâm. Nếu không có tâm trí đó thì cũng chẳng thể có tâm. Tâm trí chỉ là

[12] Những bước đi trên con đường, Tâm Pháp dịch, NXB Văn hóa Sài Gòn – 2007. Xem bản tiếng Anh trang 188.

một nhân duyên, một điều kiện. Còn bản thân chân tâm thì không có điều kiện, không cần nhân duyên. Trong pháp hành thiền, dù cho bất cứ phương pháp nào mà người thầy hướng dẫn, nếu phương pháp đó đúng đắn thì nhất định nó phải giúp bạn xuyên thấu tới chân tâm của chính mình.

Khi đã tiếp cận đến chân tâm, bạn sẽ thấy được tất cả các loại phiền não của mình, bởi vì tâm trí chúng ta tích tụ tất cả các loại phiền não ở chính trong nó. Vì vậy, giờ đây cách thức xử lý chúng như thế nào là hoàn toàn tùy thuộc vào chính bạn.

Chân tâm và tâm trí, bây giờ chúng ta sẽ nói thêm một chút về chân tâm và tâm trí để bạn có thể hiểu được chúng. Bởi cuối cùng thì chúng ta đều đang nói về quá trình luyện tâm để đạt tới định, nếu không hiểu biết về mối quan hệ giữa chân tâm và tâm trí, bạn sẽ không thể biết được mình đang ở chỗ nào và cách thực hành định ra sao.

Tất cả mọi chúng sanh được sinh ra – dù là con người hay động vật – cũng đều có chân tâm và tâm trí, song chân tâm và tâm trí có những chức năng, nhiệm vụ khác nhau. Tâm trí suy nghĩ, lang thang và tạo dựng nên đủ loại ý tưởng theo sự dẫn dắt của các loại phiền não. Còn chân tâm, nó chỉ đơn giản là cái hay biết. Nó không tạo tác nên bất cứ một ý tưởng nào cả. Nó nằm ở giữa, trung lập với tất cả mọi thứ. Chánh niệm trung lập: đó chính là chân tâm.

Chân tâm không hề có một cơ thể vật chất. Nó là một hiện tượng của tâm mà thôi. Nó chỉ đơn giản là sự chánh niệm. Bạn có thể đặt nó ở bất cứ nơi đâu. Nó không hề nằm trong hay nằm ngoài cơ thể. Khi chúng ta gọi trái tim cơ bắp trong ngực này là tâm, nó không phải là chân tâm thực sự. Nó chỉ là một cơ quan nội tạng bơm máu đi khắp cơ thể để nuôi sống chúng ta mà thôi. Nếu trái tim này không hoạt động nữa thì cuộc sống cũng chấm dứt.

Mọi người nói chung vẫn thường nói về tâm như thế này: “Tôi cảm thấy niềm hạnh phúc trong tâm...tôi cảm nhận nỗi buồn...sự nặng nề...sự thanh thản nhẹ nhàng...trong tâm”. Tất cả đều quy về tâm. ***Các học giả chuyên về Vi diệu pháp (Abhidhamma) thường hay nói rằng: có tâm bất thiện, tâm thiện, tâm vô nhân, tâm sắc giới, tâm vô sắc giới, tâm siêu thế và vân vân...nhưng không ai trong số họ hiểu được thế nào là tâm và thế nào là chân tâm.***

Tâm là cái suy nghĩ, lý luận và tạo dựng nên các ý tưởng. Nó phải sử dụng đến 6 giác quan làm công cụ. Ngay khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân cảm giác sự xúc chạm -nóng, lạnh, cứng, mềm - và ý suy nghĩ, nắm bắt các ý tưởng theo dòng phiền não, tốt hay xấu: nếu bất cứ điều gì cảm nhận là tốt, tâm liền thích thú; nếu xấu, nó chán ghét. Tất cả những điều này đều là công việc của tâm, hay của phiền não. Ngoài sáu giác quan này, tâm trí không thể sử dụng được cái gì nữa. Trong kinh điển, chúng được chia ra thành sáu căn, sáu trần và sáu giới, đại loại như vậy, nhưng không có thứ nào trong đó nằm bên trong sáu giác quan cả. Do vậy, những thứ này cũng đều là những đặc tính của tâm: cái không bao giờ chịu ngồi yên một chỗ.

Khi bạn huấn luyện tâm mình, hay nói cách khác là tu tập định, bạn phải chế ngự tâm mình vốn luôn lang thang chạy theo sáu giác quan và buộc nó đứng yên lại ở một điểm: đó chính là đề mục niệm *Buddho*. Đừng để nó tuột chạy đi đằng trước hay thụt lại đằng sau. Làm cho nó an trụ và hay biết rằng nó đang an trụ: đó chính là chân tâm. Chân tâm không có việc gì phải làm đối với sáu giác quan cả, chính vì thế nó được gọi là chân tâm.

Nói chung khi mọi người nói về chân tâm, họ thường ám chỉ về nơi tâm điểm của nó. Thậm chí, ngay cả khi họ nói về chân tâm của mình, họ cũng chỉ vào giữa ngực mình. Thực ra chân tâm chẳng nằm ở một nơi nào trong thân này cả, mặc dù nó vẫn luôn nằm ở nơi trung tâm của tất cả mọi thứ.

Nếu bạn muốn hiểu thế nào là chân tâm, bạn có thể thử làm một thí nghiệm sau đây. Hãy hít vào một hơi và giữ một lúc. Vào lúc đó, chẳng thể có cái gì cả, ngoại trừ một điều: chánh niệm đơn thuần, hoàn toàn trung lập. Đó chính là chân tâm, hay là “cái hay biết”. Nếu bạn cố gắng nắm bắt chân tâm của mình theo cách này, bạn sẽ không thể nắm giữ nó được lâu, chỉ lâu đến mức có thể nhin thở được mà thôi, nhưng bạn có thể thử làm như vậy, chỉ để thấy ra được thế nào là chân tâm thực sự mà thôi.

(Giữ hơi thở có thể giúp làm giảm nhẹ cơn đau trên thân. Những người phải chịu những cơn đau đớn vật vã thường giữ hơi thở như là một cách giảm đau khá hiệu quả).

Khi bạn đã nhận ra rằng tâm trí và chân tâm có những chức năng và đặc tính khác biệt nhau như thế, bạn sẽ thấy công việc huấn luyện tâm của mình trở nên dễ dàng hơn nhiều. Thực ra thì chân tâm và tâm trí cũng chỉ là một mà thôi. Như Đức Phật đã nói, chân tâm cũng chính là tâm trí. Khi thực hành thiền chỉ, thì chỉ cần huấn luyện tâm mình là đủ; một khi tâm đã được huấn luyện, thì ngay tại đó chúng ta sẽ thấy được chân tâm của mình.

CÁI BIẾT KHÔNG SINH KHÔNG DIỆT [13]

Achan Chah

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.

[13] *Suối nguồn tâm linh*, Chương 23, Trang 303, Minh Vy dịch Việt. Xem bản tiếng Anh 191.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

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.

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.

Bất cứ thứ gì phát sinh trong sự tu hành của bạn, cứ buông bỏ nó, biết rằng tất cả đều không chắc chắn, đều tạm bợ. Hãy nhớ như thế. Tất cả đều không chắc chắn. Hãy kết thúc với chúng. Đây là con đường dẫn bạn về với cội nguồn – cái Tâm Nguyên Thủy của bạn.

TÂM NGUYÊN THỦY [14]

Achan Chah
Minh Vy dịch Việt

Vấn đề của tâm là - thật sự thì không có gì trực 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

[14] Suối nguồn tâm linh, Chương I, Minh Vy dịch Việt. Xem bản tiếng Anh trang 192.

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 đong 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”. 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.

TÂM TRONG SÁNG [15]

Ajahn Mun

Hoang Phong dịch Việt

Từ bản chất tâm thức nguyên sinh trong sáng và rạng ngời, thế nhưng đã bị các thứ ô nhiễm tâm thần biến thành u mê.

"Này các tỳ kheo, từ nguyên thủy cái tâm thức ấy thật trong sáng và rạng ngời, thế nhưng chỉ vì các thứ ô nhiễm và uế tạp len vào biến nó thành u mê, và làm cho các tia sáng rạng rỡ của nó không sao hiển hiện lên được"

[15] Tâm giải thoát, Hoang Phong dịch Việt. <https://thuvienhoasen.org/a21856/tu-ban-chat-tam-thuc-nguyen-sinh>. Xem bản tiếng Anh trang 193.

Người ta thường so sánh các lời giảng này của Đức Phật với bài thơ dưới đây:

“Một gốc cây to tỏa rộng sáu nghìn cành.
Mỗi ngày hàng trăm con tắc kè hoa thật to leo lên,
Mỗi ngày hàng nghìn con tắc kè hoa thật bé bò lên.
Nếu người chủ không canh chừng,
Thì chúng sẽ kéo theo thêm bè bạn. ngày càng thêm đông.”

Sau đây là cách hiểu về bài thơ này: Nếu bỏ đi ba số không của con số 6.000 thì gốc cây chỉ còn lại sáu cành, biểu trưng cho sáu giác quan cửa mở ra cho những con tắc kè bò vào.

Những con tắc kè là những thứ "giả mạo", không phải là những gì đúng thật. Các thứ ô nhiễm không hề mang tính cách đích thật. Chúng chỉ là hàng trăm hay hàng ngàn thứ từ ngoài chui vào. Nào chỉ có thế đâu, các thứ ô nhiễm chưa kịp hiện ra sẽ tiếp tục hiện ra, và ngày càng nhiều hơn khi mình chưa tìm thấy được một giải pháp khả dĩ có thể biến cải được bản chất của tâm thức mình.

Tâm thức rạng ngời hơn bất cứ một thứ gì khác, thế nhưng chỉ vì các thứ giả mạo - tức những thứ ô nhiễm tạm thời len vào bên trong nó - đã khiến cho nó trở nên u mê. Nó đánh mất các tia sáng rạng ngời của nó, tương tự như mặt trời bị mây che khuất. Không nên nghĩ rằng mặt trời chạy theo các áng mây! Mà phải hiểu rằng chính các áng mây trôi ngang đã che khuất mặt trời.

Chỉ khi nào người hành thiền thấu hiểu được sự kiện ấy. Chỉ khi nào đã biến cải được tâm thức mình nhằm giúp mình đạt được thể dạng nguyên sinh của nó, thì khi đó các thứ ô nhiễm mới bị tẩy sạch. Nói một cách khác là các thứ giả mạo sẽ không còn xâm chiếm được tâm thức nguyên sinh của mình nữa, bởi vì các chiếc cầu nối liền các thứ ấy với tâm thức mình đã bị phá sập. Dù cho tâm thức vẫn còn tiếp xúc với các mối lo toan thế tục, thế nhưng các sự tiếp xúc ấy cũng chẳng khác gì như những hạt nước lăn trên tàu lá sen.

TÂM VÀ TỰ TÁNH CỦA TÂM [16]

Sogyal Rinpoche

Trí Hải dịch Việt

Quan niệm cách mạng trong Phật Giáo là, sự sống và chết ở ngay trong tâm, không đâu khác. Tâm được xem như nền tảng phổ quát của kinh nghiệm, kẻ sáng tạo ra hạnh phúc và khổ đau, kẻ sáng tạo ra cái ta gọi là sự sống và sự chết.

Có nhiều phương diện của tâm, nhưng có hai phương diện nổi bật hơn cả. Đầu tiên là cái tâm thông thường mà người Tây Tạng gọi là Sem. Một bậc thầy đã định nghĩa: “ Đó là cái tâm có khả năng phân biệt, có ý thức về nhị nguyên - hoặc lấy hoặc bỏ một đối tượng bên ngoài - đó là tâm”. Đó là thứ có thể giao thiệp với một thứ gì khác, bất cứ thứ gì khác, được xem là sở tri (bị biết), khác với cái năng tri (người biết). Sem là cái tâm suy nghĩ, tâm nhị nguyên, phân biệt, chỉ có thể vận hành tương quan với một điểm quy chiếu ở ngoài, bị nhận lầm và chỉ là một cái bóng được chiếu ra.

Vậy Sem là cái tâm suy nghĩ, đặt kế hoạch, ham muốn, vận động, cái tâm bùng lên trong cơn giận dữ, tạo ra và say mê trong những đợt sóng tư duy và cảm xúc tiêu cực, cái tâm cứ luôn phải tiếp tục quả quyết, đánh giá, và xác định lại hiện hữu của nó bằng cách cắt xén, đặt tên, củng cố kinh nghiệm. Tâm thông thường là miếng mồi thụ động di chuyển không ngừng theo những ảnh hưởng bên ngoài, theo những khuynh hướng tập quán và điều kiện: Những bậc thầy ví nó với ngọn đèn cầy đặt trước gió, phải bị lay động bởi tất cả những ngọn gió của hoàn cảnh.

Nhìn từ một góc cạnh, thì Sem là lay động, không dừng trụ, cố chấp, luôn xía vào việc của người khác; năng lực nó bị tiêu hao do chiếu ra ngoài quá nhiều. Đôi khi tôi ví nó như hột đậu nảy của xứ Mexico hay

[16] Sogyal Rinpoche, *Tạng thư sống chết*, chương 4, Trí Hải dịch.

một con khỉ không ngừng nhảy chuyền càngh. Tuy vậy, nhìn một cách khác thì tâm thông thường có một tính cố định sai lầm, tạm bợ, một tính trơ lì tự mãn, một sự bình thản lạnh lùng của thói quen ăn sâu, Sem lấu cá như một chính trị gia quý quyết, hoài nghi, nhiều mưu mô, lừa dối, và tinh vi với những trò lừa gạt, Jamyang Khyentse đã viết như vậy. Chính trong kinh nghiệm của Sem, cái tâm hỗn mang vô trật tự này mà chúng ta chịu những đổi thay và chết chóc.

Nhưng còn có bản tính tự nhiên của tâm, tính chất sâu xa của nó, cái tuyệt đối không dính tới đổi thay và chết chóc. Hiện giờ nó đang ẩn trong tâm Sem thông thường của ta, bị bao phủ và che mờ bởi những huyền não rộn ràng trong tâm, những ý nghĩ và cảm xúc. Mây có thể bị luồng gió mạnh thổi tan, để lộ mặt trời sáng chói và bầu trời rộng mở. Cũng thế trong vài trường hợp đặc biệt, một cảm hứng nào đó có thể vén mở cho ta thấy bản tính tự nhiên ấy của tâm. Những sự hé thấy này có nhiều mức độ cạn sâu, song đều đem lại cho ta một ít nhận thức, ý nghĩa và giải thoát tự do. Bởi vì ***bản tính tự nhiên này của tâm chính là gốc rễ của trí tuệ. Tiếng Tây Tạng gọi nó là Rigpa, sự tỉnh giác trong sáng thuần khiết có tính chất thông minh, biết nhận thức, sáng chói và luôn tỉnh thức. Có thể nói đó là kiến thức của chính kiến thức.***

Đừng tưởng lầm bản chất tự nhiên của tâm chỉ có trong tâm ta mà thôi. Kỳ thực nó là bản chất của mọi sự vật. Điều cần nói là, trực nhận bản tính tự nhiên của tâm cũng chính là trực nhận bản tính tự nhiên của mọi sự vật.

Những bậc thánh và hành giả huyền học trong lịch sử thường nói về sự chứng ngộ của họ bằng những tên khác nhau, khoác cho nó nhiều bộ mặt khác nhau, lối giải thích khác nhau, nhưng tất cả điều kinh nghiệm một điều căn bản là bản tính thuần túy của tâm. Người Ki Tô và Do Thái giáo gọi nó là “Thượng Đế”; Ấn Độ giáo gọi là “Đại ngã”; “Shiva”, “Brahman” và “Vishnu”; những nhà thần bí Sufi gọi nó là “Tính chất ẩn nấp” (hidden essence); còn Phật tử thì gọi là “Phật Tính”. Trọng tâm của

mọi tôn giáo là niềm xác tín rằng, có một chân lý thâm căn, và đời sống là một cơ hội thiêng liêng để tiến hóa và nhận ra chân lý ấy.

Khi ta nói Phật, tự nhiên nghĩ đến thái tử xứ Ấn Độ Gautama Siddhartha đạt giác ngộ vào thế kỷ 6 trước công nguyên, người đã giảng dạy con đường tâm linh mà hàng triệu người khắp châu Á noi theo, ngày nay gọi là Phật Giáo. Tuy nhiên danh từ Buddha có một ý nghĩa sâu xa hơn nhiều. Nó có nghĩa là một con người, bất cứ người nào, đã hoàn toàn thức dậy từ giấc ngủ ngu dốt và mở mang tiềm năng trí tuệ bao la của mình. Một “Đức Phật” chính là một người đã chấm dứt đau khổ và bất mãn, đã tìm ra một niềm bình an, hạnh phúc dài lâu bất tận.

Nhưng đối với nhiều người trong thời đại hoài nghi này, trạng thái ấy có vẻ như một điều huyền hoặc, mộng mi, hay một sự thành tựu hoàn toàn vượt ngoài tâm. Điều quan trọng nên nhớ là, Đức Phật đã từng là một con người như bạn và tôi. Ngài chưa từng tuyên bố mình là thần thánh gì cả, ngài chỉ biết mình có Phật tính, hạt giống của giác ngộ, và mọi người cũng đều có. Phật tính là quyền sống của mọi chúng sinh, và tôi thường nói rằng, “Phật tính nơi chúng ta cũng tốt như Phật tính nơi bất cứ Đức Phật nào”. Đây là tin lành mà Đức Phật mang lại cho chúng ta từ khi ngài giác ngộ tại gốc bồ đề, nơi mà nhiều người sau này đã tìm thấy nguồn cảm hứng thiêng liêng. Thông điệp của ngài: Sự khai sáng luôn ở trong tầm tay tất cả chúng ta, luôn đem lại cho ta một hy vọng tràn trề. Nhờ luyện tập, chúng ta cũng có thể đạt đến sự tỉnh thức. Nếu điều này không đúng, thì vô số người từ xưa cho đến ngày nay đã không giác ngộ.

Tương truyền khi Đức Phật mới đạt giác ngộ, điều duy nhất ngài muốn làm là chỉ cho tất cả chúng ta bản chất của tâm, san sẻ cho chúng ta những gì ngài đã giác ngộ. Nhưng ngài cũng thấy, với nỗi đau buồn và lòng từ bi bao la, thật khó mà làm cho chúng ta hiểu được.

Mặc dù cũng có bản chất của tâm như Phật, nhưng chúng ta không nhận ra được vì nó bị gói kín, bao trùm trong những cái tâm thông

thường phạm tục của ta. Hãy tưởng tượng một cái bình trống, khoảng không trong bình cũng giống hết như khoảng không bên ngoài. Tâm Phật trong ta bị vây kín trong những bức thành của tâm thông tục. Nhưng khi ta giác ngộ, cũng giống như cái bình vỡ tan thành mảnh vụn, khoảng không gian “ bên trong” liền tan hòa ngay vào không gian “ bên ngoài”. Cả hai trở thành một; Ngay lúc đó và tại chỗ đó, ta nhận thức được là chúng chưa từng có sự ngăn cách hay sai khác. Chúng vẫn luôn là một.

Vì vậy, dù đời ta có thế nào, Phật tính của ta cũng luôn ở đấy, luôn hoàn hảo. Ngay cả chư Phật với trí tuệ vô biên cũng không thể làm cho nó tốt hơn được, và chúng sinh với tất cả ngu dốt có vẻ bất tận, cũng không thể làm cho nó lấm lem. Tính bản nhiên của chúng ta có thể ví như bầu trời, và sự mờ mịt của tâm thông tục giống như mây. Có những ngày bầu trời hoàn toàn bị mây phủ kín. Khi ấy nếu nằm xuống đất mà nhìn lên, ta thực khó mà tin nổi trên trời còn có cái gì khác ngoài mây. Nhưng chỉ cần bay trong một chiếc máy bay ta sẽ thấy tít trên cao nữa là một vùng trời xanh trong bao la vô tận. Từ đấy nhìn xuống thì thấy những đám mây (mà khi ở dưới đất, ta tưởng là tất cả mọi sự) thật xa xăm nhỏ bé làm sao.

Ta phải luôn nhớ rằng: Những đám mây không phải là bầu trời, và không “ thuộc về” bầu trời. Chúng chỉ lơ lửng giữa tầng không, và đi qua với kiểu hơi lơ bịch, không lệ thuộc vào đâu. Nhưng chúng không bao giờ có thể để dấu vết làm lấm lem nền trời.

Vậy thì Phật tính ấy đích thực nằm ở đâu? Nó nằm ngay nơi bản chất của tâm, cái tự tính được ví như bầu trời ấy. Hoàn toàn cởi mở, tự do, vô biên, Phật tính ấy thực đơn giản, tự nhiên như nhiên tới nỗi không bao giờ có thể trở thành phức tạp, hư hỏng, hay bị nhiễm ô; nó thuần khiết tới nỗi vượt ngoài cả ý niệm dơ sạch. Nhưng nói về bản chất của tâm ví như bầu trời ấy chỉ là một ẩn dụ để giúp ta bắt đầu tưởng tượng được tính chất vô biên bao trùm tất cả của nó; vì Phật tính có một tính chất mà bầu trời không có được, đó là tính sáng chói của tỉnh thức.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

Như có câu:

Đó là sự hoàn thiện đơn giản, sự nhận thức tồn tại, sự hiểu biết và trống rỗng, giản đơn mà sáng suốt.

Dudjom Rinpoche đã viết:

Không lời nào có thể mô tả,

Không ví dụ nào để chỉ rõ,

Sinh tử không làm nó xấu hơn,

Niết bàn không làm nó tốt hơn,

Nó chưa từng sinh,

Nó chưa từng diệt,

Chưa từng giải thoát,

Chưa từng u mê,

Chưa từng có cũng chưa từng không,

Nó không có một giới hạn nào,

Không thể xếp nó vào một phạm trù nào cả.

Nyoshul Khen Rinpoche nói:

Sâu xa vắng lặng, thoát mọi rắc rối;

Sự sáng suốt không do kết hợp mà thành,

Vượt ngoài tâm của những ý tưởng khái niệm;

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

Đó là tâm sâu xa của những người chiến thắng.

Trong đó không một vật gì phải bỏ đi,

Cũng không một vật gì cần thêm vào,

Đó đơn thuần là sự tinh khiết,

Đang nhìn vào chính mình một cách tự nhiên.

BẢN TÂM VÔ HÌNH TƯỚNG [17]

Joseph Goldstein

Nguyễn Duy Nhiên dịch Việt

Mặc dù nhất tâm ở đó, nhưng nó không hề hiện hữu. Khi một người đi tìm cái tâm chân thật của mình, họ sẽ khám phá ra rằng nó vô cùng siêu diệu, mặc dù vô hình tướng. ***Tự tánh của tâm là không che đậy, thanh tịnh, không có cấu tạo, vắng lặng, trong suốt, trống rỗng, bất nhị, bất tận, nguyên chất, không màu sắc, không ngăn ngại, không thể nào được hiểu như là một vật riêng biệt mà là sự đồng nhất của tất cả mọi vật, nhưng không phải được tạo nên bởi những vật khác, nó vượt lên trên tất cả mọi phân biệt.***

Nhất tâm vô cùng vắng lặng và không có một nền móng nào hết, tâm của ta cũng trống rỗng như một bầu trời. Muốn biết được việc này có thật hay không, hãy nhìn vào tâm mình. Hiện hữu chỉ là một dòng sông của sự bất thường cũng giống như không khí trong bầu trời, hình tướng của sự vật chẳng có một khả năng quyến rũ hay trói buộc. Muốn biết được việc này có thật hay không, hãy nhìn vào tâm mình. Mọi hình tướng chỉ là ý niệm của mình, sự tự tưởng tượng của mình, cũng giống như

[17] Joseph Goldstein, *Ba Mươi Ngày Thiền Quán*, chương 29, Nguyên tác: *The Experience of Insight*, 1976, Dịch giả: Nguyễn Duy Nhiên, 192.

những hình bóng trong gương. Muốn biết được việc này có thật hay không, hãy nhìn vào tâm mình. Chúng tự khởi lên và tự do như mây trên trời, mọi hình tướng bên ngoài sẽ dần dần phai mờ đi và trở về nơi xưa, chốn cũ của chúng. Muốn biết được việc này có thật hay không, hãy nhìn vào tâm mình.

Giáo pháp, chẳng hề giữ lại trong tâm, không có một nơi nào để quán chiếu, trừ ra tâm mình. Giáo pháp, chẳng hề giữ lại trong tâm, không có một sự thật nào để giữ một lời nguyện. Giáo pháp, chẳng hề giữ lại trong tâm, không có giáo pháp ở một nơi nào hết, để có thể dựa vào đó mà đi đến giác ngộ.

Tâm của ta trong suốt, không có một đặc tính nào. Vì trống rỗng nên nó được ví với lại một bầu trời không mây. Một tâm đạt được sự bất nhị đem đến sự giải thoát. Ta cứ nhắc đi, nhắc lại một điều, hãy nhìn vào trong tâm mình.

Khi giáo pháp được hiểu một cách thông suốt và sâu xa, ta sẽ thấy rõ rằng mọi phương tiện dẫn đến giải thoát đều giống như nhau. Tất cả chỉ khuyên ta nên tu tập một tâm không chấp hay trụ vào bất cứ một việc gì. Không thiên vị. Không phân biệt. Không phê bình. Không bám víu. Không ghét bỏ. Phương pháp tu tập chỉ là một, cho dù nó phát xuất từ nơi lục tổ Huệ Năng ở Trung Hoa hay từ Sĩ Đạt Ta Cồ Đàm ở Ấn Độ.

Tipola, một vị thánh Ấn Độ và là người thừa kế trong dòng thiền Mật Tông Tây Tạng, cũng dạy một pháp tu tâm y hệt, gọi là Đại Thủ Ấn (Mahamudra), cho đệ tử mình là Naropa.

Đại Thủ Ấn vượt ra ngoài mọi văn tự và hình tướng, nhưng vì người Naropa, siêng năng và trung thành, ta sẽ dạy cho. Sự vắng lặng không cần một tin cậy nào. Đại Thủ Ấn dựa trên sự rỗng không. Không cần một nỗ lực, chỉ giữ cho mình được thư thái và tự nhiên, ta sẽ bề gãy được ách

nặng, đạt được sự giác ngộ. Nếu sử dụng tâm, người hãy quán chiếu tâm ấy, tiêu trừ mọi sự phân biệt và đi đến quả Phật.

Những đám mây lang thang trên bầu trời không có gốc rễ, không có nguồn cội, cũng giống như những tư tưởng trôi nổi trong tâm ta. Khi thấy được tự tánh, sự phân biệt sẽ chấm dứt.

Trong không gian, có hình tướng và màu sắc, nhưng không gian không bị nhuộm màu trắng hay đen. Từ nơi tự tánh mà vạn vật khởi sinh. Bản chất của tâm không hề bị ô nhiễm.

Đừng làm gì thân ta cả, hãy thoải mái. Ngậm cầm miệng lại mà giữ im lặng. Làm cho tâm vắng lặng và đừng suy nghĩ gì nữa. Giống như một cây tre rỗng không, hãy để cho thân được nghỉ ngơi. Không cho, không nhận, giữ cho tâm yên nghỉ. Đại Thủ Ấn cũng giống như một tâm không bám víu vào nơi nào. Cứ như vậy mà thực hành rồi một ngày, người sẽ đắc được quả bồ đề.

Kẻ nào bỏ được tham dục và không còn bám víu vào chỗ này hay chỗ kia, sẽ nhận thức được ý nghĩa chân thật của lời kinh.

Vào lúc mới đầu, người hành giả sẽ cảm thấy tâm mình chảy ào ào như một ngọn thác; vào khoảng giữa nó giống như sông Hằng, chảy lặng lẽ, chậm chạp. Vào đoạn cuối nó trở thành một đại dương bao la, nơi mà ánh sáng của Con và Mẹ nhập lại lành Một.

"Kẻ nào bỏ được tham dục và không còn bám víu vào chỗ này hay chỗ kia, sẽ nhận thức được ý nghĩa chân thật của lời kinh". "Phát triển một tâm không trụ vào đâu cả". Buông bỏ mọi bám víu, buông bỏ những quyến luyến là con đường đi đến giải thoát.

Truyền thống thiền phát triển ở Nhật Bản, từ dòng thiền Huệ Năng và các tổ khác, đã sản xuất ra những áng văn chương tuyệt mỹ, thường

thì rất là dí dỏm. Một câu chuyện thí dụ về sự buông bỏ và không bám víu được diễn tả theo một lối Zen như sau:

Có một ông giáo sư đại học đến thăm một vị thiền sư. Ông ta cứ mãi mê nói về thiền. Vị thầy rót trà ra mời, đổ đầy chén, nhưng cứ tiếp tục rót mãi. Ông giáo sư thấy thế, bảo vị thầy ngưng rót vì chén đã quá đầy, không còn chỗ để chứa thêm nữa. Vị thầy đáp: "Cũng giống như chén trà ấy, đầu ông bây giờ đã đầy ắp những quan niệm và thành kiến, không còn chỗ cho những cái mới nữa. Nếu muốn kinh nghiệm được chân lý, ông phải biết làn cạn chén trà của mình đi trước đã".

Nếu chúng ta cứ mãi mê chấp vào quan niệm và thành kiến của mình, ta sẽ không thể nào kinh nghiệm được sự thật. "Không cần phải đi tìm chân lý. Chỉ cần thôi nâng niu những ý kiến của mình". Bằng sự buông bỏ những thành kiến, với tâm vắng lặng ấy, cả giáo pháp sẽ hiển bày. Mỗi người trong chúng ta phải làm cạn chén trà của mình, khiến cho tâm ta không còn vướng mắc vào những ý niệm hay tín ngưỡng.

Mỗi biểu hiện của giáo pháp có một vẻ đẹp và sự sáng tỏ khác nhau. Chúng ta rất may mắn không sanh ra trong một nền văn hóa bị ảnh hưởng bởi một truyền thống nào duy nhất, nếu chúng ta biết thật sự cởi mở để lắng nghe và cảm nhận được tất cả. Chúng đều cũng chỉ về một chân lý, là trực tiếp kinh nghiệm được giáo pháp ở trong mỗi chúng ta.

Đức Phật có khuyên:

"Đừng tin một điều gì vì các ông nghe người khác kể lại, vì truyền thống hay vì các ông tưởng tượng ra. Đừng tin những điều gì các bậc thầy nói, chỉ vì sự kính trọng của các ông đối với những người ấy. Nhưng chỉ tin khi nào chính các ông đã thí nghiệm kỹ lưỡng và thấy rằng nó dẫn đến hạnh phúc, an lạc cho mọi loài".

TẠI SAO KHÓ NHẬN RA BẢN TÂM? [18]

Sogyal Rinpoche

Trí hải dịch Việt

Tại sao người ta thấy khó, ngay cả cái chuyện nghĩ đến chiều sâu và vẻ sáng chói của tự tính tâm? Tại sao đối với nhiều người, đấng dường như là một ý niệm lạ lùng vô lối? Giáo lý nói đến bốn lỗi ngăn cản chúng ta không trực nhận được bản tâm ngay bây giờ:

1. *Tự tính tâm quá gần gũi đến nỗi ta khó nhận ra. Cũng như ta không thể nhìn chính cái mặt của mình, tâm cũng thấy rất khó nhìn vào tự tính của chính nó.*

2. *Nó quá sâu xa chúng ta khó dò thấu. Ta không thể biết tâm ta sâu tới mức nào, nếu biết, ta đã ngộ một phần nào tự tính của nó.*

3. *Nó quá đơn giản ta không tin nổi. Điều duy nhất ta cần làm là an trú trong sự tỉnh giác sơ nguyên thuần túy của tự tính tâm, cái luôn luôn có mặt hiện tiền.*

4. *Nó quá kỳ tuyệt ta không dung chứa nổi. Nội một tính chất bao la của nó cũng quá lớn rộng không lọt được vào lối suy nghĩ hẹp hòi của tâm ta. Ta không thể tin nổi, cũng không thể tưởng tượng nổi rằng giác ngộ lại là bản chất thực sự của tâm chúng ta.*

Nếu sự phân tích trên đây về bốn lỗi đã đúng trong nền văn minh Tây Tạng, một nền văn minh hầu như dành trọn cho sự nghiệp giác ngộ, thì nó lại càng đúng xiết bao ở trong nền văn minh tân tiến hiện nay, một nền văn minh dành phần lớn cho sự nghiệp tôn thờ ảo tưởng.

Chưa bao giờ ở Tây phương có một thông tin tổng quát nào về bản chất của tâm. Văn sĩ và những nhà trí thức chưa từng đề cập tới nó; những triết gia hiện đại không bàn về nó một cách trực tiếp; đa số khoa

[18] Sogyal Rinpoche, *Tạng thư sống chết*, chương 4, nguyên tác *The Tibetan Book Of Living And Dying*, Thích Nữ Trí Hải dịch, NXB Thanh Văn Hoa Kỳ 1992 và NXB Xuân Thu Hoa Kỳ 1996.

học gia hoàn toàn phủ nhận sự hiện hữu của nó. Nó không có chỗ đứng trong văn hóa nhân gian: Không ai hát ca về nó; không ai nói về trong những vở kịch; nó không có trên truyền hình. Chúng ta thực sự được giáo dục để tin rằng không gì có thực ngoài ra là những cái ta có thể nhận thức được bằng những giác quan thông thường của chúng ta.

Mặc dù sự chối bỏ toàn diện ấy về hiện hữu của tự tính tâm, chúng ta vẫn thỉnh thoảng thoáng thấy được nó. Những “thoáng thấy” ấy được cảm hứng bởi một khúc nhạc hay, bởi thiên nhiên, hoặc bởi một sự cố nhỏ nhặt thường ngày. Chúng có thể phát sinh khi ngắm tuyết rơi, hay nhìn mặt trời lên sau dãy núi, hay ngắm một tia nắng rơi vào phòng. Những giây phút của sự thấp sáng, của bình an và hạnh phúc ấy vẫn thường xảy đến với tất cả chúng ta và một cách lạ lùng, nó ở lại với chúng ta.

Tôi nghĩ rằng chúng ta đôi khi cũng hiểu được lò mờ những cái thoáng thấy ấy, nhưng nền văn hóa ngày nay không cung cấp cho ta một bối cảnh nào để có thể hiểu được chúng. Tệ hơn nữa là, thiên hạ đã không khuyến khích chúng ta nên thám hiểm những cái thấy ấy và đào sâu xem nó từ đâu tới, mà lại còn bảo ta, bằng cách vừa tinh vi vừa lộ liễu, phải gạt nó ra ngoài. Không ai sẽ nghe ta một cách nghiêm túc nếu ta cố san sẻ kinh nghiệm ấy với họ. Bởi thế ta thường tảng lờ những gì có thể thực sự là kinh nghiệm mặc khải nhất trong đời ta, nếu ta hiểu được chúng. Đây có lẽ là khía cạnh đen tối đáng buồn nhất của văn minh hiện đại; Vô minh và áp chế đối với sự thật là ai.

CÁI BIẾT VÀ TƯ TƯỞNG [19]

Jon Kabat-Zin

Nguyễn Duy Nhiên dịch Việt

[19] Jon Kabat Zin, Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây, trang Nguyên tác: *Wherever You Go, There You Are*, Nguyễn duy Nhiên dịch Việt, Nhà Xuất Bản Sinh Thức

Chính khả năng suy nghĩ của chúng ta đã giúp phân biệt loài người với những loại sinh vật khác, và nó vô cùng màu nhiệm. Nhưng nếu không cẩn thận, sự suy nghĩ ấy có thể dễ dàng lấn áp những khía cạnh quý báu khác của con người mình. Sự tỉnh thức thường lại là những nạn nhân đầu tiên.

Cái biết không phải là tư tưởng. Nó nằm ngoài sự suy nghĩ, mặc dù nó xử dụng ý nghĩ, cũng như tôn trọng giá trị và năng lực của chúng. Cái biết của ta cũng tương tự như một chiếc thuyền lớn, có thể chuyên chở và chứa đựng hết mọi tư tưởng của mình. Nó giúp cho ta thấy và hiểu được tư tưởng chỉ là tư tưởng, thay vì bị mắc kẹt và cho đó là thực tại.

Tư tưởng của ta nhiều khi rất vụn vỡ. Thật ra nó bao giờ cũng vậy. Vì đó là bản chất của tư tưởng. Nhưng nhờ có một cái biết phát khởi trong giây phút hiện tại với một ý định, giúp ta nhận thức rằng mặc dù giữa những vụn vỡ này, bản chất nguyên thủy của ta bao giờ cũng vẫn là hợp nhất và toàn vẹn. Không những nó không bị giới hạn vì sự rời rạc của tư tưởng, mà cái biết ấy cũng chính là cái nồi nấu, chứa đựng hết những mảnh vụn đó, cũng giống như một nồi canh chứa hết những rau, đậu, bầu, bí, hành, cà... cho phép chúng được nấu chín, hòa hợp nhau thành một bát canh thơm ngon. Nhưng đây là một cái nồi thần, giống như nồi luyện phép vậy, bởi vì nó không cần ta phải làm gì hết, ngay cả việc nhóm lửa bên dưới. Cái biết, nhận thức, tự nó nấu lấy, miễn là được duy trì. Ta cứ để yên cho những mảnh vụn đó khuấy động lên, trong khi có chánh niệm về chúng. Được như vậy, bất cứ những gì khởi lên trong tâm hay thân sẽ được bỏ vào nồi, và trở thành một phần của bát canh thơm.

Thiền tập không phải là cố gắng thay đổi sự suy nghĩ của ta bằng cách suy nghĩ thêm. Mà thiền là quan sát chính sự suy nghĩ ấy. Sự quan sát đó là cái nồi mà ta vừa nói. Khi ta theo dõi ý nghĩ của mình, không bị dính mắc vào chúng, ta sẽ học được những điều rất sâu sắc và khai phóng về sự suy nghĩ. Việc ấy sẽ giúp ta bớt là một tù nhân của những tập quán suy nghĩ của mình hơn – mà chúng thì vô cùng kiên cố. – như là nhỏ nhen, không chính xác, tự lợi, và đôi khi là hoàn toàn sai lầm.

Một cách khác để nhìn thiền tập là xem tiến trình suy nghĩ như một thác nước, những dòng tư tưởng liên tục đổ xuống. Khi ta thực tập chánh niệm, chúng ta vượt ra bên ngoài hoặc là phía sau tư tưởng của mình. Nó cũng giống như khi ta khám phá ra được một hang động hoặc một chỗ lõm nào trong vách đá phía sau thác nước này. Đứng nơi đây ta vẫn có thể nhìn thấy và nghe được tiếng thác đổ, nhưng không hề bị lôi cuốn bởi dòng nước.

Qua sự thực tập chánh niệm, những khuôn mẫu suy nghĩ của ta tự chúng sẽ thay đổi. Chúng sẽ trở nên hòa hợp hơn và từ bi hơn trong cuộc sống. Nhưng không phải vì ta cố gắng thay thế một tư tưởng xấu bằng những gì tốt lành hơn, mà là ta hiểu được tự tánh của tư tưởng chỉ là tư tưởng mà thôi, và mối tương quan của ta với chúng. Nhờ vậy, chúng ta có thể sai xử được chúng dễ dàng hơn, thay vì ngược lại.

Nếu bạn muốn suy nghĩ lạc quan, tích cực, việc ấy cũng tốt, nhưng đó không phải là thiền. Nó chỉ là sự suy nghĩ thêm mà thôi! chúng ta cũng rất có thể dễ dàng trở thành một tù nhân của những tư tưởng tiêu cực. Vì những ý nghĩ ấy có thể rất hạn hẹp, vụn vặt, không chính xác, ảo huyền, tự lợi và sai lầm. Cái mà ta cần là những gì có thể đem lại cho đời ta một sự chuyển hóa, và giúp ta vượt ra được khỏi phạm vi trù hạn của tư tưởng.

2

**HƯỚNG TÂM VỀ CỘI NGUỒN
VÔ TƯỞNG:
NHƯ LÝ TÁC Ý**

**NHƯ LÝ TÁC Ý
TRONG KINH TẠNG PALI**



**NHƯ LÝ TÁC Ý
Bát thánh đạo sanh khởi [1]**

“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.”

**NHƯ LÝ TÁC Ý
Thất giác chi sanh khởi [2]**

“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”.

**NHƯ LÝ TÁC Ý
Chánh kiến tăng trưởng [3]**

“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

[1] Tương ưng bộ kinh, Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương I, kinh Như Lý Tác Ý.

[2] Tăng chi bộ kinh, Chương I Một Pháp, Phẩm VIII - Phẩm Làm Bạn Với Thiện

[3] Tăng chi bộ kinh, Chương I - Một Pháp - Phẩm XVII

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.”

NHƯ LÝ TÁC Ý
Lậu hoặc đoạn trừ [4]

“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.”

NHƯ LÝ TÁC Ý
Thiện nghiệp tiếp tục làm [5]

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

“Này Mahàli, do nhân vô tham, do duyên vô tham, thiện nghiệp được làm, thiện nghiệp được tiếp tục làm. Này 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, thiện nghiệp được làm, thiện nghiệp được tiếp tục làm. Này Mahàli, đây là nhân, đây là duyên, thiện nghiệp được làm, thiện nghiệp được tiếp tục làm.”

NHƯ LÝ TÁC Ý
Từ bỏ bất thiện [6]

[4] Trung bộ kinh, Kinh số 2 Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc

[5] Tăng chi bộ kinh, Chương X - Mười Pháp - Phẩm V.

[6] Tiểu bộ kinh, Kinh Phật Thuyết Như Vậy, Chương I Phẩm II.

“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.”

NHƯ LÝ TÁC Ý
Diệu pháp không lu mờ [7]

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

PHI NHƯ LÝ TÁC Ý
Món ăn của Dục tham [8]

“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 Sân [9]

“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 chướng ngại 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

[7] Tăng chi bộ kinh, Chương I Một Pháp Phẩm VIII.

[8] Tương Ưng Bộ Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương II, Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi.

[9] Tương Ưng Bộ **Tập** V, Thiên Đại Phẩm Chương II, Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi

sinh được sanh khởi, hay thân đã sanh được tăng trưởng, quảng đại.”

PHI NHƯ LÝ TÁC Ý

Món ăn của Hôn trầm thụ miên [10]

“Cái gì là món ăn, này các Tỷ-kheo, khiến cho hôn trầm thụ miên chưa sanh được sanh khởi; hay hôn trầm thụ miên đã sanh được tăng trưởng, quảng đại? Không hôn 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 thụ miên chưa sanh được sanh khởi, hay hôn trầm thụ miên đã sanh được tăng trưởng, quảng đại.”

PHI NHƯ LÝ TÁC Ý

Món ăn của Trạo hối [11]

“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 Hoài nghi [12]

“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

[10] Tương Ưng Bộ Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương II, Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi

[11] Tương Ưng Bộ Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương II, Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi

[12] Tương Ưng Bộ Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương II, Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi

được sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng, quảng đại.”

NHƯ LÝ TÁC Ý
Món ăn cho Niệm Giác Chi [13]

“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 Trạch Pháp Giác Chi [14]

“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 Tinh Tấn Giác Chi [15]

“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,

[13] Tương Ưng Bộ Kinh Tập V , Thiên Đại Phẩm Chương II, Tương Ưng Giác Chi.

[14] Tương Ưng Bộ Kinh Tập V , Thiên Đại Phẩm Chương II, Tương Ưng Giác Chi.

[15] Tương Ưng Bộ Kinh Tập V , Thiên Đại Phẩm Chương II, Tương Ưng Giác Chi .

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 Hỷ Giác Chi [16]

“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 Khinh an Giác Chi [17]

“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 Định Giác Chi [18]

“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

[16] Tương Ưng Bộ Kinh Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương II, Tương Ưng Giác Chi.

[17] Tương Ưng Bộ Kinh Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương II, Tương Ưng Giác Chi.

[18] Tương Ưng Bộ Kinh Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương II, Tương Ưng Giác Chi.

cho viên mãn? Này 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 Xả Giác Chi [19]

“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? Này 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.”

[19] Tương Ưng Bộ Kinh Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương II, Tương Ưng Giác Chi

**HƯỚNG VỀ
CỘI NGUỒN TÂM VÔ TƯỚNG
(NHƯ LÝ TÁC Ý)**

Minh Tuệ Đỗ Minh

(Tâm quan trọng của Như lý tác ý)

Khi đến với những lời dạy của Đức Phật, đặc biệt là kinh tạng Pali, chúng ta sẽ gặp một cụm từ được lập lại trong khá nhiều bài pháp, đó là “Như lý tác ý”, viên kim cương giữa những lời vàng. Bốn chữ này có tầm quan trọng như thế nào mà Đức Thế Tôn lại dạy rằng:

“ 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.” [1]

“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” [2]

(Giải nghĩa)

Tiêu đề của bài viết cũng đã nói lên ý nghĩa chính của Như lý tác ý (Yoniso manasikara). Xin được nói thêm về bốn chữ này từ một số tài liệu đáng tin cậy.

Theo tự điển Pali-Anh [3] thì yoni có 2 nghĩa:

1. Womb (tử cung, cái cung của đứa con, mọi người đều từ đó sinh ra).

[1] Tương ưng bộ kinh, Tập V, Thiên Đại Phẩm Chương I, kinh Như Lý- Thích Minh Châu dịch.

[2] Tăng chi bộ kinh, Chương I Một Pháp, Phẩm VIII - Phẩm Làm Bạn Với Thiện- Thích Minh Châu dịch.

[3] Pali-English Dictionary, Pali Text Society, Rhy Davids and Steve.

2. Origin (nguồn cội), place of birth (nơi sanh), realm of existence (cảnh giới hiện hữu), nature (bản chất).

Yoniso có gốc từ yoni cũng có 2 ý:

1. Down to its origin or foundation (hướng về nguồn gốc hay nền tảng).

2. Thoroughly, wisely, properly, judiciously (thiện xảo, khéo léo, khôn ngoan).

Và nghĩa của yoniso manasikara là:

1. Fixing one's attention with a purpose (đặt sự chú ý có mục đích),

2. Proper attention (chú tâm đúng đắn),

3. Having thorough method in one's thoughts (thiện xảo trong cách hướng tâm).

“Hướng tâm về cội nguồn” cũng là nghĩa chung chung của Như lý tác ý mà một số vị thiền sư đã từng giải thích. Thầy Nhất Hạnh nói rằng ‘*Khi đưa (tâm) về đúng cội nguồn, không lạc hướng, thì gọi là yoniso. Đưa đi lạc khỏi cội nguồn thì gọi là ayoniso, hay Phi như lý tác ý*’ [4]. Theo Ajahn Brahm thì yoniso manasikara cũng có nghĩa là “*work of the mind that goes to the source*”- *hoạt động của tâm đi về cội nguồn* [5]. Và nghĩa của cội nguồn trở nên cụ thể hơn với Ajahn Sumedho khi nói Như lý tác ý là ‘*turn the mind towards the emptiness*’- *hướng tâm về sự trống rỗng* [6].

Như vậy, khi kết hợp cả nghĩa đen và nghĩa bóng của cụm từ này thì ý nghĩa “cội nguồn” rất rõ ràng. “Tử cung” là nguồn cội từ đó những đứa con được sinh ra, không gian của vũ trụ cũng giống như tử cung hay thai

[4] <https://thuvienhoasen.org/a16402/nhu-ly-tac-y>.

[5] *Happiness through meditation, Chapter 13, p.199* Xuất bản 2006, Wisdom Publication, Boston hay *Từ chánh niệm đến giác ngộ, Chương 13, trang 331.* Nhà xuất bản Phương Đông, 2009.

[6] *The Way It Is, Dhamma talk 15.* Amaravati Publications; First Edition edition (1991).

bào của người mẹ, từ đó xuất hiện mọi vật thể, khổng lồ như tử tử thiên thể, tinh tú, bé nhỏ như con sâu, cái kiến, đến và đi, sinh diệt trong cội nguồn hư không này. Biết hướng tâm thiện xảo, tác ý khéo là biết nhận ra, biết hướng vào chiều kích rộng của hư không, tịch lặng vô vi vốn không sinh không diệt, vĩnh hằng, không bị chi phối bởi thời gian. Quan trọng hơn là nhận ra cội nguồn của thân cũng chỉ là hư không, và cội nguồn của tâm là Niết-bàn rộng lặng.

(Tác ý vô tướng)

Cội nguồn là không gian không có tướng nên Đức Phật còn dùng một nhóm từ khác là *tác ý vô tướng* thay cho Như lý tác ý và *tác ý vào tất cả tướng* thay cho Phi như lý tác ý.

“Ở đây, Tỷ-kheo không tác ý tất cả tướng, chúng và trú Vô tướng tâm định” [7] hay

“Có hai duyên để chứng nhập vô tướng tâm giải thoát: không có tác ý nhất thiết tướng và tác ý vô tướng giới”. [8]

“Khổ và con đường thoát khổ” là cách nói đơn giản của giáo lý Tứ Diệu Đế. Nếu nhìn dưới góc cạnh tướng và vô tướng như trên thì có thể nói rằng khi tác ý nhất thiết tướng là hướng vào Khổ đế và Tập đế, còn tác ý vô tướng là hướng về Diệt đế và Đạo đế. Một là dòng phàm, một là dòng thánh. Một là cách đặt tâm của kẻ “trong mắt nhiều bụi”, một là cách hướng tâm của người “ít bụi trong mắt”. Và vô tướng chắc chắn là con đường xuất thế gian, thoát khỏi dòng phàm, nhập vào dòng thánh.

Như vậy, như lý tác ý hay tác ý vô tướng là một trong những điều kiện tối quan trọng trên đạo lộ giải thoát. Xin trích thêm một dòng kinh quen thuộc:

[7] Tương Ưng Bộ Kinh, tập 4, chương 40, kinh Vô tướng.

[8] Trung bộ kinh 43, Kinh Phương Quảng.

“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. [9]

(An trú không)

Khi như lý tác ý hay tác ý vô tướng được thực hành viên mãn còn được gọi là an trú không:

“Thuở xưa và nay, này Ananda, Ta nhờ an trú không nên an trú rất nhiều” [10].

“Sự an trú này, này Ananda, đã được Như Lai hoàn toàn giác ngộ, tức là sau khi không tác ý với tất cả tướng, chứng đắc và an trú nội không” [11].

Đây chắc chắn là tinh thần của “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” trong kinh Kim Cang, tâm kia kỳ diệu sẽ sanh khi không trụ vào bất kỳ tướng gì hay khi tâm trở về với cội nguồn vô tướng.

Khi Phật nói với Tôn giả Ananda điều này, có phải an trú không chỉ là chứng nghiệm đặc biệt của chính Ngài hay là kinh nghiệm chung cho những bậc thầy giác ngộ? Đây là câu trả lời của Đức Thế Tôn:

“Phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong quá khứ sau khi chứng đạt, đã an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh, tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt đều chỉ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh này”. [12]

[9] Kinh Tương Ưng 5, Thiên Đại Phẩm.

[10]. Trung bộ kinh 121, Kinh Tiểu không.

[11] Trung bộ kinh 122, Kinh Đại không.

[12] Trung bộ kinh 121, Kinh Tiểu Không.

An trú không là trạng thái tâm như hư không, hiện hữu yên lặng như hư không thuần khiết tựa bầu trời không mây, mặt hồ không sóng.

“Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Do sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.” [13].

(Hư không)

Hư không vốn có 10 đặc tính như Niết-bàn, cảm nhận những đặc tính này có thể nắm bắt phần nào trạng thái của Niết Bàn, trạng thái cội nguồn thuần khiết của tâm thức vô tướng:

1. không già (na jivati)
2. không chết (na miyati)
3. không thay đổi (na cavati)
4. không sanh (na uppajjati)
5. không bị ép chế (appasayhan)
6. không bị tổn hại (acprakahaniyam)
7. không có nơi nương đỡ (anissatam)
8. đường đi của loài phi cầm (vihinkakamanam)
9. không có gì cả (niravaranam)
10. không bờ không mé (anantam) [14]

Không gian là trạng thái vô vi của vũ trụ, là chân lý muôn đời vô thủy vô chung, dù có Phật ra đời hay không thì không gian vẫn thường hằng như thế. Khi một bậc giác ngộ xuất hiện là con đường này được khám phá lại, được mở ra và ánh sáng của Niết-bàn tỏa chiếu.

“Như người dựng đứng lại những gì đã bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho những người bị lạc hướng, đem đèn

[13] Trung bộ kinh 62, Đại kinh Giáo giới La-hầu-la.

[14] Nguyễn Đức Tài, Thực Tính Pháp, Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, 2010 hay Mi-tiên Vấn đáp, câu 173, HT Giới Nghiêm dịch, NXB Tôn Giáo, 2003.

sáng vào bóng tối để những ai có mắt có thể thấy” [15] là lời tán thán từ những người khi được Phật khai thị Pháp nhãn, nhìn được cội nguồn.

Không có khả năng cảm nhận được cội nguồn trống rỗng của không gian vô tướng thì “không có cửa” để thoát khỏi khổ đau. Kinh Phật đã xác định rõ ràng như vậy:

“Hư không, không dấu chân

Ngoài đây, không sa-môn” [16]

Và đường bay ra khỏi sinh tử luân hồi nhất định phải là đường không có dấu chân của tướng, thoát khỏi tầm mắt của Mara.

“Không vô tướng giải thoát

Như chim giữa hư không

Hướng chúng đi khó tìm” [17]

hay:

“Không vô tướng giải thoát

Như chim giữa hư không

Dấu chân thật khó tìm” [18]

Mọi người chúng ta được kết nối bởi không gian, di chuyển trong không gian, hít thở bầu không khí của không gian, nhìn được mọi vật nhờ ánh sáng của không gian, nghe được các âm thanh từ sự tĩnh lặng của

[15] Trường Bộ Kinh, kinh Đại Bát-niết-bàn.

[16] Kinh Pháp Cú 254.

[17] Kinh Pháp Cú 92.

[18] Kinh Pháp Cú 93.

không gian. Nhưng có mấy ai nhận ra được sự có mặt “âm thầm, lặng lẽ” của cội nguồn này? Như cá sống một đời trong nước mà cứ hỏi nước là chi?

Có lẽ vì thế mà có lời thiền như lời của thiền sư Bạch Ẩn:

Vì không biết đạo nằm ngay trước mắt

Người ta tìm nó tận đâu đâu

Như người ở ngay giữa dòng sông

Mà kêu gào xin nước uống. [19]

Con đường, cánh cửa dẫn đến Niết-bàn là hư không, là “đường vô lộ” (pathless path) hay “vô môn quan” (gateless gate). Mặc dù ‘sờ sờ’ ra đó nhưng vì không biểu hiện (unmanifested) nên rất khó để nhận ra. Tuy vậy nếu không có hậu cảnh vô hình đó làm nền tảng thì mọi hình tướng không có nơi xuất hiện, sinh diệt như phần tiền cảnh (foreground), biểu hiện ra (manifested) để giác quan có thể cảm nhận được.

Hai chiều kích vô tướng và tướng có thể dễ dàng nắm bắt hơn qua những hình ảnh như bầu trời và mây, đại dương và sóng, v.v.. vẫn thường được dùng. Một vĩnh hằng, bất biến, một tạm bợ, đổi thay.

“Pháp ở khắp mọi nơi” là câu thường hay nghe, nhưng phần lớn chỉ nhận biết được phần biểu hiện của pháp hữu vi, còn phần không biểu hiện của nguồn cội vô vi là không gian vô tướng thì hay “bị quăng cục lơ”. Pháp vô vi (vô tướng) là không gian, không có nhân duyên, không sanh không diệt. Pháp hữu vi (tướng) là vật thể (đối tượng, cảnh), có điều kiện, chịu sự chi phối của sinh diệt. Có thể gọi hai loại pháp này là Dhamma và dhammas. Dhamma (viết hoa, số ít) là pháp vô vi vì chỉ có

[19] 不知道就在面前，卻向外尋找。
如同住在水裡卻哭著說很渴

một, và dhammas (viết thường, số nhiều) là pháp hữu vi vì thiên hình vạn trạng, trùng trùng duyên khởi của chúng.

Nếu nhìn được hai chiều vô vi và hữu vi của thực tại, một bất biến, một vạn biến, ta sẽ có một “tâm nhìn” nhận biết rộng mở (spacious awareness). Tâm nhìn này có trung tâm và ngoại vi. Ngoại vi thì thay đổi, vô thường, còn trung tâm thì thường hằng, bất động.

Cách nhìn toàn diện thực tại này ngày xưa Đức Phật cũng đã từng dạy:

“Này Ananda, có hai giới này: hữu vi giới và vô vi giới. Này Ananda, cho đến khi biết được, thấy được hai giới này là vừa đủ để nói “Tỷ-kheo thiện xảo về giới”. [20].

Giới là tướng trạng đặc biệt của các pháp. Hữu vi giới là tướng trạng của tướng hay đối tượng của lục căn, vô vi giới là tướng trạng của không gian vô tướng, đối tượng chỉ có thể trực nhận bằng Pháp nhãn, Pháp nhĩ. Nhìn và phân biệt được hai tướng trạng này, chúng ta có sự lựa chọn trong việc chánh hướng tâm. *“Tâm đặt đúng hướng sẽ đâm thủng được vô minh”* còn *“tâm đặt sai hướng thì chuyện vô minh bị đâm thủng là không thể xảy ra”*. [21]

Tác ý vô tướng có nghĩa là tác ý đến không gian “không có gì”, nơi trống rỗng, không có tướng nhưng bao trùm các tướng. Khi hướng tâm nhìn vào trống rỗng của không gian, hướng tâm nghe vào tĩnh lặng của không gian, chúng ta lập tức sẽ kinh nghiệm được những thoáng nhìn về giải thoát. Tâm lập tức nhẹ nhàng khi thoát ra được sự trói buộc của vọng tưởng khi dính mắc với hình tướng. Tướng vẫn có đó nhưng vì không được đặt tâm nên trở nên vô tác dụng, không có sự dội lại của tướng. nguồn gốc của mọi đảo điên. Ý nghĩa thâm sâu của công án thiền

[20] Trung Bộ Kinh 115, Kinh Đa Giới.

[21] Kinh Tăng chi I, Chương 1, Phẩm Đặt hướng và trong sáng.

“tiếng vỗ một bàn tay” nằm ở đây chăng?

Hán tự có chữ “tưởng” 想 gồm chữ “tướng” 相 nằm trên chữ “tâm” 心 mang ý nghĩa rất sâu sắc về ý đạo này. Do tâm hướng vào tướng, phi như lý tác ý, nên sinh vọng tưởng. Mà “*vọng tưởng là bệnh hoạn, là cục bấu, là mũi tên*” cần phải chữa trị, cần phải giải phẫu, cần phải nhổ ra và “*khi vọng tưởng không có chuyển động, vị ấy được gọi là một ẩn sĩ tịch tịnh*” [22]. Khi vọng tưởng đã được đoạn diệt chính là tâm không tướng, hay vô tướng tâm định, là tâm đã trở về với cội nguồn tự tính, vốn rỗng không, vốn thanh tịnh và chói sáng sẵn có của mình.

(Phi như lý tác ý hay Tác ý tắt cả tướng)

Nếu thế gian như căn nhà lửa và Niết-bàn ví như lửa được dập tắt thì tác ý vào tướng giống như thêm nhiên liệu cho lửa, hay Niết-bàn ví như thoát khỏi rừng rậm thì phi như lý tác ý giống như loanh quanh mãi trong rừng, không thấy đường ra. Đó là lý do Phật luôn luôn dạy về sự nguy hiểm của tướng:

*“Ai sống nhìn tịnh tướng
Không hộ trì các căn
Ma uy hiếp kẻ ấy
Như cây yếu trước gió”* [23]

Lục căn có trở về với sự thanh tịnh được hay không hoàn toàn được quyết định bởi sự tu tập cách không nắm giữ tướng, không dính mắc tướng, không chấp thủ tướng. Trong tam học Giới Định Tuệ, Giới là một nền tảng chắc chắn cho sự tu tập Định Tuệ vì Giới giúp ta không bị trôi buộc bởi tướng - nguồn gốc của lậu hoặc, nhiễm ô.

“Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm

[22] Trung bộ kinh 140, Kinh Giới Phân Biệt.

[23] Kinh Pháp Cú 7.

xúc... ý nhận thức các pháp, không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, chúng ta sẽ tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn". [24]

(Không gian bên trong vật thể)

Cảnh giới vô tướng không chỉ là không gian bao trùm bên ngoài các vật thể, làm nền cho các tướng có mặt mà còn nằm bên trong mọi vật thể. Thuật ngữ Phật giáo gọi hư không nằm trong sắc pháp này là *sắc giao giới*, *sắc hư không*, hay *không giới*, *không đại*.

Ngày nay, khoa học vật lý lượng tử (quantum physics) khi nhìn vào cấu trúc nguyên tử (atomic structure) đã thấy được tính rỗng không của các dạng vật chất, 99,9999 % là hư không. Cơ thể người cũng không ngoại lệ.

"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 giữa 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 thì như là một làn sóng, hay một tần số rung động, nhiều hơn là những vi thể của vật rắn." (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). [25]

[24]. Trường Bộ Kinh 2, Kinh Sa-môn Quả.

[25] Eckhart Tolle, *Sức mạnh của hiện tại*, chương 7, trang 206, Nhà xuất bản Trẻ, năm 2010.

Khám phá này dù mới đối với nhân loại nhưng cũng chỉ là một sự công nhận của khoa học đối với trí tuệ của Phật cách đây hơn 25 thế kỷ. “*Sắc tức thị không, không tức thị sắc*” [26] hay “*sắc ví như bọt nước*” [27] là những lời kinh tuyệt vời khi nói về sự thật này đã được tuyên thuyết khi xưa.

Khi nhìn được sự “đồng nhau cả thấy” của muôn loài vốn “giai không” thì “bình đẳng tánh trí” sẽ tự động sanh khởi. Tâm từ bi sẽ tự nhiên hiển lộ khi nhận ra “ai cũng như ai”, “tất cả là một, một là tất cả”. Sự khác biệt chỉ là phần nổi trên bề mặt, còn chiều sâu thì vạn pháp đều trống rỗng giống nhau.

Dù không có không gian thì vật thể không thể xuất hiện nhưng nếu không có vật thể thì không thể hiểu được không gian. Hiểu biết về bản chất rỗng không của thế giới hình tướng không có nghĩa là phủ nhận chúng mà ngược lại chúng ta càng biết trân trọng và biết ơn sự có mặt của chúng. Vì nếu không có hình tướng thì không thể hiểu được vô tướng là gì. Phi như lý tác ý hay không tác ý tất cả tướng mang ý nghĩa sâu sắc là đừng dính mắc vào giá trị “*vị ngọt*” ảo tạm thời của chúng. Chúng ta sử dụng thân ngũ uẩn này để “*xuất ly*” nên phải khéo chăm sóc, giữ gìn như người thủy thủ bảo vệ chiếc thuyền của mình khi vượt sóng ra khơi.

(Kết luận)

Trong đoạn mở đầu có trích dẫn bài kinh với ý một người đi trong bóng đêm, nếu như lý tác ý sẽ thấp thoáng thấy được ánh sáng tờ mờ của rạng đông với tràn đầy hy vọng về buổi bình minh đang tới. Cũng giống như người thấy ánh sáng cuối đường hầm, tuy vẫn còn trong bóng tối nhưng niềm vui hy vọng đó thật ngậy ngất biết bao. Thực hành như lý tác ý như cầm trong tay chiếc chìa khóa chủ mở cánh cửa giải thoát với ba tên gọi: Không, Vô tướng, Vô tác.

[26] Bát nhã tâm kinh.

[27] Tương Ưng Bộ Kinh tập III, Phẩm V. Phẩm Hoa, Kinh Bọt Nước.

Tánh Không là cốt lõi của Phật giáo, dù truyền thống nào cũng không thể phủ nhận sự thật này. Nếu chưa thấy được tinh túy này thì coi như vẫn còn là ‘ngoại đạo’ (bên ngoài con đường).

“Như lý nhìn các pháp

Hiện rõ tánh trống không” [28]

“Hãy nhìn đời trống không

Thần chết không thấy được” [29]

Đi vào vô tướng là đi vào được cốt lõi của hiện tại (sanditthiko) , không gian luôn luôn có mặt “ở đây và bây giờ” với sự hiện hữu đơn thuần trong sạch vốn có của nó. Không gian không có thời gian, vượt ngoài ảo tưởng của thời gian, không bị chi phối bởi thời gian (akaliko), đến để mà thấy, thể nhập để thấy chân lý (ehipassiko), có khả năng xuôi về Niết-bàn (opanayiko) và chỉ người trí mới tự mình chứng hiểu (paccatam veditabbo vinnuhi).

Với cách nhìn Như lý tác ý hay Tác ý vô tướng theo lời dạy của Đức Phật như thế này (chánh kiến), khả năng phân biệt được đâu là đường đến Tham Sân Si, đâu là đường về Vô Tham Vô Sân Vô Si sẽ rất rõ ràng.

“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. [30]

[28] Tương Ưng Bộ Kinh tập III, Phẩm V. Phẩm Hoa, Kinh Bọt Nước.

[29] Kinh Tập, Chương 5, Phẩm con đường đến bờ bên kia, Câu hỏi của thanh niên Mogharāja.

[30] Tăng chi bộ kinh, Chương I, Một Pháp, Phẩm XVI

“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”. [31]

Theo dấu chân Phật, những dấu chân không dấu, là thực hành như lý tác ý. Diệu pháp liên hệ đến không vẫn tỏa sáng trên thế gian này nếu còn có những người con của Như Lai với tâm hướng về chiều kích vô tướng, vô vi của Niết-bàn.

“Như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, đưa đến diệu pháp được an trú, không bị lu mờ, không bị biến mất.” [32]

Và diệu pháp không bị lu mờ, không bị biến mất khi vẫn còn có người hiểu được pháp thù thắng của bài kinh Tứ Niệm Xứ - cánh cửa mở vào vô tướng hay con đường thể nhập tánh không,

[31] Tăng chi bộ kinh, Chương I, Một Pháp, Phẩm XVI.

[32]. Tăng chi bộ kinh, Chương I, Một Pháp, Phẩm X

TỨ NIỆM XỨ - CON ĐƯỜNG VỀ LẠI CỘI NGUỒN TÂM CHÓI SÁNG

Minh Tuệ Đỗ Minh

Kinh Tứ Niệm Xứ trong Trung bộ kinh 10 và Trường bộ kinh 22 là hai bản kinh thường được đọc. *“Con đường duy nhất đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, đoạn tận khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn”* còn được lập lại lần cuối cùng trước khi Đức Thế Tôn nhập diệt.

“Này Ananda, thế nào là vị Tỷ-kheo hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác?”

“Này Ananda, ở đời, vị Tỷ-kheo, đối với thân, quán thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời; đối với các cảm thọ... đối với tâm... đối với các pháp, quán pháp, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời. Này Ananda, như vậy vị Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.” [1]

Qua lời kinh này, chúng ta dễ dàng nhận thấy *“ánh sáng ngọn đèn”* và *“chánh pháp”* là cùng một ý nghĩa: Ánh sáng của chân lý. Điều đó cũng đồng nghĩa là mỗi người đều có khả năng thắp đèn để thấy được chân lý ngay nơi chính mình. Khả năng tự mình là ánh sáng cho chính mình, còn được gọi là *phật tính*, ai cũng có sẵn, nhưng phật tính này cũng giống số zero, lớn nhỏ tùy nơi bụi trong mắt ít hay nhiều. Người thì bé như hạt bụi chìm trong bóng tối, người như ngọn đèn, và cũng có người như mặt trời, mặt trăng.

[1] Trường bộ kinh 16. Kinh Đại Bát-Niết-Bàn.

Khi đã nhận ra mình có ngọn đèn, có khả năng thắp đèn thì việc còn lại chỉ là giữ cho ngọn đèn cháy mãi. Con đường thiền chính là hành trình điều chỉnh ngọn đèn này mỗi ngày một sáng hơn để bóng tối mỗi ngày một giảm hơn.

(Xin mở ngoặc nói thêm về hai từ “phật tính”, ở đây Phật được viết thường, không phải viết hoa, với ý nghĩa là tiềm năng giác ngộ, khả năng tỉnh thức)

Đọc toàn bộ bài kinh Tứ Niệm Xứ, từ nổi bật và quan trọng nhất là Biết, có biết có, không có biết không có. Cái biết giống như phần nền vô tướng ẩn sâu để các pháp hữu vi “*vô thường, anicca, khổ, dukkha, không phải là tôi, không phải của tôi, anatta*” nổi lên bề mặt và được cái biết này quan sát.

Cái biết này còn được gọi là **Cái biết không sinh không diệt** và đối tượng được biết là các pháp sinh diệt của thân, thọ, tâm, pháp. Nói như thiền sư Achan Chah:

“Tất cả mọi suy nghĩ chỉ là sự dao động của tâm, và cái biết thì không sinh và không diệt. 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.” [2]

Cốt lõi của thiền quán là nhận ra được cái tâm thật hay cái biết không sinh không diệt. Cái tâm và cái biết này còn được gọi bằng nhiều cách khác nhau: *người quan sát, người nhận biết, người chứng kiến v.v...*

Ví dụ, khi quan sát hơi thở, cùng với những cảm giác và suy nghĩ đi theo như “đang thở vào”, “đang thở ra”, hay “phồng”, xẹp” ... Nếu chỉ có thể thôi thì chưa đủ, mà phải thấy được rằng tất cả những pháp này đều được quan sát một cách toàn diện bởi một nhân chứng vô hình, vô tướng “đang ở đâu đó” nhưng “biết hết mọi sự”. Nhân chứng “đứng phía sau”

[2] Achan Chah, *Suối nguồn tâm linh*, Chương 23, Trang 303, Minh Vy dịch

này chính là ông chủ, còn pháp sinh diệt hữu vi “phía trước” là khách. ***Tinh túy của thiền quán chính là nhận ra ông chủ này, và quan trọng hơn là duy trì được vị trí bất động của người chủ như một trung tâm để quan sát những gì diễn ra ở phần ngoại vi, luôn thay đổi, giống như ánh sáng cố định của mặt trời chiếu soi sự vận hành, chuyển động của trái đất.***

Và có phải nhận ra “ông chủ” và luôn an trú với “cái biết” này là ý nghĩa của “*đặt niệm trước mặt*” (parimukham satim upatthapetvā) mà ngay từ đầu bài kinh đã được đề cập tới ? Xin trình bày đôi chút về bốn chữ này, tuy đơn giản về mặt nghĩa đen nhưng rất quan trọng vì nếu “đầu không xuôi” thì sẽ “đuôi không lọt”.

Có nhiều cách giải thích khác nhau về ý nghĩa của cụm từ này trong các sách chú giải về Kinh Tứ Niệm Xứ của các thiền sư

U Silananda, S.N. Goenka, Sayadaw Pa Auk [3], nhưng hầu hết đều cho rằng “*đặt niệm trước mặt*” là đặt vào một điểm nào đó trên gương mặt vật lý như đầu chóp mũi, hay ở bụng tùy theo kinh nghiệm và phương pháp thực hành riêng biệt của họ.

Thiền sư Ajahn Brahm thì khác hơn khi cho rằng: “*Khi Đức Phật dạy “ngay trước mặt”, Ngài không có ý muốn nói đặt sự chú ý vào đầu chóp mũi hay môi trên của bạn. Đặt cái gì trước mặt có nghĩa là xem việc ấy là quan trọng. Vì vậy, lời hướng dẫn trước tiên là thiết lập chánh niệm bằng cách xem đó là việc ưu tiên” (Buddha said “in front of you” he didn’t mean putting attention on the tip of your nose, or on your upper lip, or some place in front of your eyes. To put something in front means to make it important. So this preliminary instruction is to establish mindfulness by giving it priority)* [3]

Và cách lý giải này của Ajahn Brahm phù hợp với những ý nghĩa

[3] Tham khảo: - 1. Đại Niệm Xứ, U Silananda, Khánh Hỷ dịch, trang 29, Như Lai thiền viện, 1999. - 2. Đại Niệm Xứ tường giải, Pa Auk Sayadaw, Pháp Thông dịch Việt, trang 104, NXB Tôn giáo, 2010. - 3. Tứ Niệm Xứ giảng giải, S.N. Goenka, Pháp Thông dịch, trang 44, NXB Văn hóa Sài Gòn, 2006.

tổng quát của cụm từ “parimukham satim upaṭṭhapetvā” trong tự điển Pali-Anh: 1. “Set up his memory in front” (ưu tiên cho việc thiết lập sự nhớ) và 2. “to set one’s mindfulness alert” (thiết lập chánh niệm một cách tỉnh thức). [4]

Và khi tu tập “tâm không chấp thủ” hay “tâm vô trụ” , việc quan trọng ưu tiên của người hành thiền khi “trú niệm trước mặt” phải là an trú vững vàng vào ‘cái biết không sinh không diệt’ hay cái ‘tâm ông chủ’ đã có sẵn và đã được nhận ra. Không biết hiểu theo cách này có đúng với tinh thần “an trú không” và “vô tướng tâm định” thuở xưa của Phật không?

Nếu mở rộng hơn, phải chãnh có thể nói “mặt” ở đây là “gương mặt nguyên thủy” hay “bản lai diện mục”? Hay nếu thay “trước mặt” bằng “trước mắt” thì mắt ở đây chính là “pháp nhãn” của chân tâm?

Xin dẫn thêm lời của thiền sư Achan Chah:

“Theo như tôi thấy, tâm như là một điểm trung tâm của vũ trụ, còn những trạng thái của tâm thì như những người khách tới ở đó trong một thời gian ngắn hoặc dài. Cần tìm hiểu những người khách đó cho kỹ. Làm quen với những hình ảnh họ gọi ra, những câu chuyện họ bày ra để lôi kéo mình theo họ. Nhưng đừng rời khỏi cái ghế mình đang ngồi, chỉ có một cái ghế thôi. Nếu mình tiếp tục ngồi chắc chắn và –không rời ghế, để tiếp đón những người khách đó khi họ đến, mà vẫn giữ vững sự thấy biết để đối tâm mình thành ‘người giác ngộ’, người tỉnh giác, thì những người khách đó sẽ không còn tới nữa.” [5]

Hai đoạn pháp thoại của thiền sư Achan Chah chính là sự nói về cái biết trong kinh Tứ Niệm Xứ: **Cái biết bất biến quán chiếu pháp sinh diệt vạn biến.**

[4] Ajahn Brahm, *Happiness through meditation, Chapter 7, p.82, Wisdom Publication, 2006 – và Từ chánh niệm đến giác ngộ, Nguyên Nhật Trần Như Mai dịch, chương 7, trang 146, NXB Phương Đông, 2009.*

[5] Ajahn Chah, <https://thuvienhoasen.org/a8727/cuoc-doi-ajahn-chah>

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

Trong thiền tập, cái biết này thường được diễn đạt bằng câu “*Lấy tâm nhìn tâm*” khi nói về nghệ thuật chánh niệm. Nghĩa sẽ rõ ràng hơn nếu thêm *chân* và *vọng* hay *vô vi* và *hữu vi* để trở thành “*lấy chân tâm nhìn vọng tâm*” hay “*lấy tâm vô vi nhìn tâm hữu vi*”. Cách thiện xảo nhất vẫn là “*bám chân buông vọng*” hay “*biết vọng liền buông*”. Có nhiều cách để trình bày hai thực tại này, xin dùng biểu đồ đơn giản dưới đây:

Lấy	VÔ VI	Nhìn	hữu vi
	TÂM		tâm
	CHÂN		vọng
	THỰC		giả
	TĨNH		động
	THƯỜNG HẰNG		vô thường
	CHỦ		khách
	GỐC		ngọn

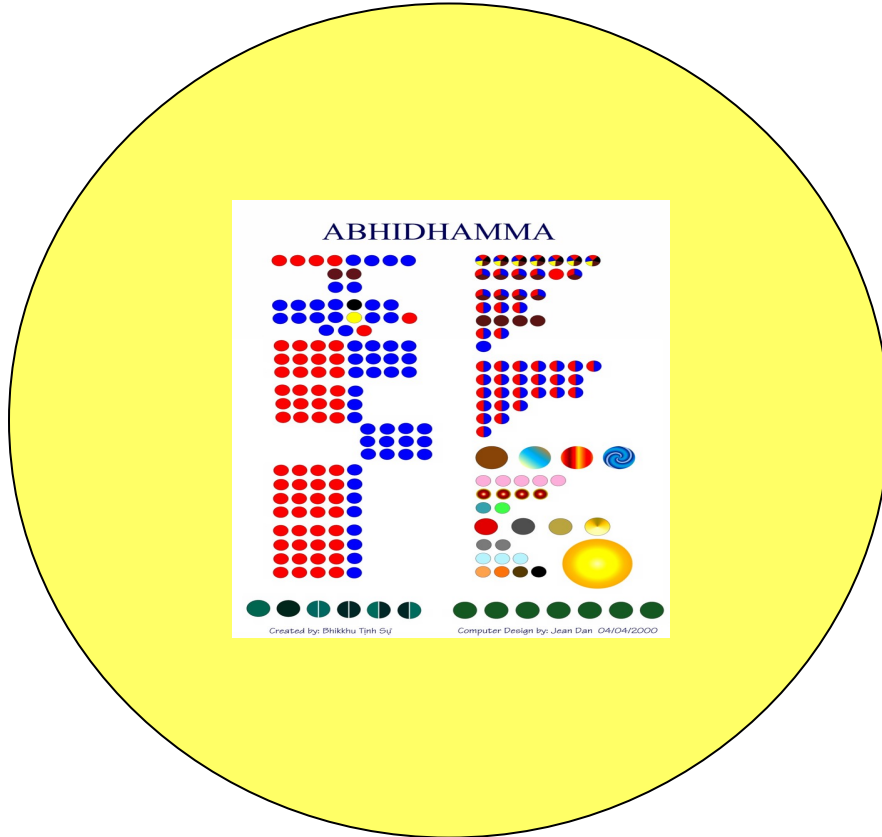
(Trong biểu đồ có chữ in và chữ thường để phân biệt thật và giả)

Hoặc biểu đồ dùng “số” sau đây : số zero tượng trưng cho *chân tâm* và những con số 1,2,3...tương trưng cho *vọng tâm*.



CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

Hay trong biểu đồ của môn học Vi Diệu Pháp, nếu dời vòng tròn của *Niết-bàn vô vi* từ góc phải, bên dưới trở thành vòng tròn bao trùm các *pháp hữu vi* sinh diệt ở bên trong thì sẽ thấy rõ hơn chiều kích của hai thực tại: một tuyệt đối vô sinh bất diệt và một tương đối hữu diệt hữu sinh.



Như vậy, ta thấy có hai phần rõ rệt, **phần tâm và phần trạng thái tâm, tâm thật và tâm giả, hay ta thật và ta giả**. Tâm thật, Ta thật là gì? Tâm giả, Ta giả là ai?

“Bạn là bầu trời, mọi thứ khác đều là thời tiết” (*You are the sky. Everything else is just the weather*) của Pema Chodron, một vị nữ thiền sư truyền thống Tây tạng là câu trả lời hay cho câu hỏi này.

Mà bầu trời hay không gian là gì? Chỉ là sự rỗng không, rỗng không nhưng tròn đầy. Chẳng là ai cả, chẳng là gì cả nhưng dung chứa tất cả. Chưa bao giờ sinh, chưa bao giờ diệt. Đó là lý do tại sao để hiểu được cái biết không sinh không diệt (chân tâm) này, hư không vô sanh bất diệt là một “đối tượng” thích hợp để cảm nghiệm. Chúng ta cùng đọc mười đặc tính của hư không trong kinh Mi-tiên vấn đáp:

Thứ nhất, hư không và Niết bàn đều không già.

Thứ hai, hư không và Niết bàn đều không chết.

Thứ ba, hư không và Niết bàn đều không rời đi, rớt đi.

Thứ tư, hư không và Niết bàn đều không tái sanh.

Thứ năm, hư không và Niết bàn không ai áp chế được.

Thứ sáu, hư không và Niết bàn không ai trộm cắp hoặc sở hữu được.

Thứ bảy, hư không và Niết bàn đều không có gì dính mắc được.

Thứ tám, hư không là nơi đi lại của chim, chư thiên, người và dạ xoa có thần thông- Niết bàn là nơi đi lại của bậc Thánh.

Thứ chín, hư không và Niết bàn không có gì ngăn ngại.

Thứ mười, hư không và Niết bàn là nơi mênh mêng không có chỗ cuối cùng. [6]

Khi cảm nhận được chiều kích vô vi của hư không cũng là lúc ánh sáng của tánh biết hòa nhập được với ánh sáng cội nguồn, nhận ra chiều vô biên, vô lượng “thường chiếu”, “tịch chiếu” sẵn có của tâm thức thanh tịnh, thuần khiết.

Và khi hành thiền quán Tứ Niệm Xứ, phải luôn luôn nhớ đến *cái biết như hư không* này để quan sát “thời tiết” lúc này, lúc khác của thân, thọ, tâm pháp và không đồng hóa với chúng, cho chúng là ta, là của ta. Đây chính là mục đích của con đường giải thoát, kinh nghiệm được *“tâm không bám víu”*, và điều đó đã thể hiện rất rõ ràng trong lời kinh qua câu

[6] Mi Tiên Vấn Đáp (Milinda Panha), Giới Nghiêm dịch. Câu 173.

nói được Phật lập đi lập lại rất nhiều lần: “*Vị ấy không nương tựa, không chấp trước bất cứ một tướng gì ở trên đời*”.

Cặp mắt phân biệt được cái gì là thật, cái gì là giả, đâu là vô vi thường hằng, đâu là hữu vi hư vọng là yếu tố quyết định được trí tuệ và an lạc trên đường tu. Vô vi là thật vì không bao giờ mất, tại sao lại không bao giờ mất? Bởi vì không có nhân duyên thì không thể có sinh, có diệt: có thể nói là “không có gì để mất”. Cũng như hư không, không có gì làm sao mất được. Vạn pháp sinh và chết trong lòng của hư không, nhưng hư không là bất tử.

*Chân thật, biết chân thật
Không chân, biết không chân
Chứng đạt được chân thật
Do chánh tư, chánh hạnh [7]*

Chân thật chính là ánh sáng vô tướng của tánh biết, *không chân* là bóng tối của hình tướng qua bao nhiêu kiếp sống đã che mờ tánh biết chân thật đó. Hay nói cách khác là nhận ra được bản chất chói sáng của tánh biết là nhận ra cái “ta thật”. Và nói như thế có phải hành trình phá vỡ sự đồng hóa với bản ngã hay cái “ta giả” sẽ được dễ dàng hơn chăng?

Dù trong kinh Pali, Phật chỉ nói “*Tâm này là sáng chói, nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào. Tâm là sáng chói và tâm này được gột sạch các cấu uế từ ngoài vào.*” [8]. không nói gì đến cái ta thật nhưng cũng đã hàm ý là có một cái tâm thật chói sáng, vô nhiễm và một tâm giả ô nhiễm, lu mờ.

[7] Kinh Pháp Cú 12..

[8] Kinh Tăng Chi, Chương Một, Phẩm đặt hương và trong sáng.

Và để dễ hiểu, chúng ta có thể nói thế này: ***Cái gì mà ta có thể quan sát được thì cái đó không phải là ta. Ta chính là người quan sát nên không thể thấy được chính mình, giống như con mắt có thể thấy mọi vật nhưng không thể thấy được chính nó.***

Trong nhiều truyền thống Phật giáo, có những cách nói khác nhau để tạm thời phân biệt được thật và giả cũng là một điều chính đáng, như nói Ta thật là “*Tánh biết*” hay “*chơn tâm*”, “*chơn ngã*”, “*chơn tánh*”, “*tự tánh*”, “*minh tâm*”, “*phật tánh*” .v.v... hay gì gì đi nữa cũng không thành vấn đề, quan trọng ở đây là hiểu được ngôn từ, khái niệm chỉ là những ngón tay (pointer) hay bảng chỉ đường (signpost) và vượt qua nó để thực chứng chân lý vốn tịch diệt, không lời, chỉ có thể nhận ra bằng tĩnh lặng, vô ngôn. Kinh nghiệm được vô ngã, vốn bất khả tư nghì, không thể bằng chữ nghĩa.

Mở đầu bài kinh Tứ niệm xứ, câu “*tinh cần, chánh niệm, tỉnh giác*” khi “*quán tánh sanh diệt*” là một câu rất quan trọng về thái độ khi đi vào thiền. Niệm (sati) nghĩa là nhớ (remember), là nghĩ (think), là biết (know). Nhớ là nhớ đến cái biết chân thật, nghĩ là nghĩ đến chiều kích vô vi của tâm tỉnh thức và biết là biết rõ cái biết không sinh không diệt cùng với bản chất vô thường của các pháp sanh diệt. Và chánh niệm (samma-sati) với ý nghĩa sâu nhất là sự hiện hữu đơn thuần, trống rỗng và thanh tịnh như hư không. Tỉnh giác là tinh cần gìn giữ kiên cố ngọn đèn quan sát này, không để bị pháp sanh diệt cuốn đi, lúc nào cũng nhớ, cũng nghĩ đến nhiệm vụ nhận biết của người chủ nhà.

Với thái độ như vậy để “*niếp phục tham ưu ở đời*”, ta sẽ hiểu được sự thanh thoi, ung dung, tự tại, nỗ lực không cần dùng sức trong thiền quán nếu biết nghệ thuật điều chỉnh cách nhìn. ***Không làm gì cả, chỉ hiện hữu với “cái đang là”, “xuôi thuận” với những gì đang xảy ra, “cắm rễ” và “song hành” với không gian và sự tĩnh mặc ngoài thời gian của phút giây hiện tại. Dù đi, đứng, nằm, ngồi, tâm lúc nào cũng “tĩnh tọa” và rộng sáng như bầu trời.***

Có phải đây là nghệ thuật “dừng lại” và “buông bỏ” dành cho những ai muốn “vượt bực lưu” hay “đặt gánh nặng xuống” mà Phật đã dạy khi xưa?

QUÁN PHÁP

Tu là vượt qua phiền não, có thể nói phần Quán Pháp trong Tứ Niệm Xứ thể hiện rõ ràng được quá trình “vượt qua” này, như một câu kinh trong Bát-nhã: *“gate gate paragate parasamgate bodhi svaha!”* (Vượt qua, vượt qua, vượt qua bên kia, hoàn toàn vượt qua, đến bờ kia).

Phần này gồm có sáu phần: năm triền cái, ngũ uẩn, sáu nội ngoại xứ, tứ đế, thật giác chi và bát chánh đạo. Với nội dung của các pháp được nêu ở đây, ta có thấy được tiến trình thanh lọc của con đường từ chặng đầu đến chặng cuối.

“Vạn sự khởi đầu nan” là vượt qua năm triền cái. Cửa ải đầu tiên phải đối diện là cảnh *“tắc nghẽn giao thông”*, đối diện với *“đài phát thanh không ngừng nghỉ”*. Tình trạng đầy gai góc chập chùng này còn gọi là năm chướng ngại hay năm pháp che lấp. Chướng ngại vì là bức màn che lấp mất ánh sáng của cội nguồn tâm, làm mờ *“bản lai diện mục”*. “Gương mặt nguyên thủy” này không thể hiển lộ, không như thật biết được, thấy được cũng chính vì năm triền cái.

“Này Bà-la-môn, một bát nước trộn lẫn với thuốc nhuộm gôm lắ, hay màu đỏ tía, hay màu xanh, hay màu vàng, và ở đây một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, không có thể như thật biết được, thấy được.”(tham triền cái)

“Này Bà-la-môn, một bát nước được lửa đun sôi, sôi lên sùng sục, sôi lên cuồn cuộn. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được.”(sân triền cái)

“Này Bà-la-môn, một bát nước bị rong rêu che phủ. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được.” (hôn thụy triền cái)

“Này Bà-la-môn, một bát nước bị gió thổi, dao động, chấn động, nổi sóng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được.” (trạo cử triền cái)

“Này Bà-la-môn, một bát nước bị khuấy động, khuấy đục, khuấy bùn, đặt trong bóng tối. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được” (hoài nghi triền cái). [9]

Khi tâm bị che lấp bởi năm triền cái được ví như một người bị mắc nợ, người bệnh hoạn, tù nhân, kẻ nô lệ và người giàu đi qua sa mạc. Khi đã thoát ra được những triền cái này là cảm giác sung sướng, hoan hỷ của một người trả hết nợ, người khỏi bệnh, người tự do, người đến được đất lành bình an. [10]

Và cách vượt qua khéo léo nhất vẫn là cách giữ vầng vàng tấm gương trước thiên hình vạn trạng của hình ảnh đi qua tấm gương đó.

Tấm gương và hình ảnh phản chiếu là một trong những ví dụ hay để minh họa cho cái biết và đối tượng được biết. Tấm gương vô hình (invisible), vô tướng (formless), vô ngã (nonself) với những đặc tánh như hư không, bao giờ cũng chói sáng (luminous), rỗng không (empty), mở rộng (open, spacious), sẵn sàng tiếp nhận (receptive), yên tĩnh (silent). Gương chỉ làm nhiệm vụ của người quan sát (observer), người chứng kiến (witness) đơn thuần với cái nhìn không chống đối (non-resistance), không phán xét (non-judgement), không dính mắc (non-attachment). Hình ảnh phản chiếu của tham, sân, hôn thụy, trạo cử, hoài nghi cứ như

[9] Tương Ưng Bộ - Tập V - Thiên Đại Phẩm - Chương II, Phẩm VI.

[10] Xem Trung Bộ Kinh 39, Đại kinh Xóm ngựa.

thể đi qua, không lưu lại dấu vết trong gương. Gương không làm gì cả, chỉ ghi nhận và buông xả.

Khi qua được “mật mù” của ngũ cái, sự hiểu biết về bản chất giả tạm của ngũ uẩn sẽ rất sâu sắc, cũng như tính chất duyên khởi của vạn pháp phát sinh khi lục căn (sáu nội xứ) tiếp xúc với lục trần (sáu ngoại xứ), bốn sự thật cùng với cảnh “trời quang mây tạnh”, gió lặng sóng yên” tràn đầy “vị mặn giải thoát” của thất giác chi và bát chánh đạo.

QUÁN THÂN – QUÁN THỌ - QUÁN TÂM

Khi bước vào thiền, giai đoạn khởi đầu bao giờ cũng với hơi thở, “*cảm nghiệm toàn thân*” với hơi thở ra, hơi thở vào thực sự là chuyển động của gió khi kết nối không gian bên ngoài và không gian bên trong thân. Cách quan sát này có thể gọi vui là “gió vào nhà trống” hay “gió lộng vườn không”. Khi gió hòa với đất, nước, lửa tạo được quân bình giữa không đại là bước khởi đầu vững chắc gọi là giai đoạn “*an tịnh thân hành*”, tạo nền tảng cho những cảm nghiệm tiếp theo như “*cảm giác hỷ thọ*”, “*tâm hân hoan*”, “*tâm định tĩnh*”, “*tâm giải thoát*” v.v..[11]

Xin trở lại với ví dụ “bầu trời và thời tiết” đã đề cập phần trên. Bầu trời là không gian vô biên của tâm nhận biết, gió là hơi thở, mây là suy nghĩ, còn những rung động khác như nhịp tim, mạch đập, cảm giác dễ chịu, khó chịu là động đất. Vẫn với nguyên tắc “lấy tĩnh chế động”, hướng tâm đến sự an bình và tĩnh lặng của bầu trời phải là “ưu tiên hàng đầu”, còn gió, mây ...thuộc về thời tiết đổi thay là “chuyện nhỏ”, dầu cường độ thế nào cũng giữ cái biết “bình chân như vại” để quan sát bản chất vô thường của chúng nhưng không “té ngã”. Khi mới bước vào thiền, “té lên té xuống” là điều không thể tránh khỏi, nhưng cũng giống như học võ, mỗi lần té và cố gắng đứng dậy là mỗi lần công lực tăng lên. Con chim trước khi bay vào không trung cũng “rớt lên, rớt xuống” không ít lần với đôi cánh còn non yếu.

[11] xem Trung bộ kinh 118, Kinh quán niệm hơi thở.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

Để kinh nghiệm được cội nguồn vô tướng của tâm, dấu hiệu đầu tiên để nhận biết sự sáng chói, rỗng không này chính là những khoảng trống vô niệm (no-mind gap), không có suy nghĩ, chỉ có cái biết thuần túy nhưng không có nội dung. Khi tâm lắng xuống, trong dần, chúng ta sẽ quán sát và kinh nghiệm được những khoảng trống yên lặng này (silent gap) giữa hai luồng tư tưởng. Khoảng trống vô niệm và yên lặng này giống như khoảng trời xanh giữa hai đám mây, hay khoảng cách giữa những giòng xe khi lưu thông trên đường. Một tâm trí tán loạn, phóng dật, thích suy tư, diễn dịch, không được tu tập chỉ như mây chập chùng, hay như xe cộ ồn ào, dày đặc, không thể hiểu được sự vi diệu của trạng thái gọi là “sự im lặng của bậc thánh” này. Đây là một trong những ý nghĩa sâu thẳm của Trung đạo, con đường ngược dòng đi giữa các tướng thuộc thế gian!

Hãy cùng đọc một đoạn ngắn trong phần quán tâm:

“Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo, với tâm có tham, tuệ tri: “Tâm có tham”; hay với tâm không tham, tuệ tri: “Tâm không tham”. Hay với tâm có sân, tuệ tri: “Tâm có sân”; hay với tâm không sân, tuệ tri: “Tâm không sân”.v.v
[12]

Giữa dòng tâm thức khi xuất hiện *tâm không có tham, tâm không có sân, tâm không có si, tâm được thấu nhiếp, tâm quãng đại, tâm có định, tâm có giải thoát* ... chính là những khoảng trống, có thể nói đó những thoáng nhìn (glimpse) được sự thuần khiết của tâm thức cội nguồn. Với nhiệt tâm và tỉnh giác, theo thời gian những khoảng trống này sẽ kéo dài hơn, kinh nghiệm về tâm định vô tướng sẽ sâu hơn. “Satori” (flash of enlightenment, ánh chớp giác ngộ) là một từ quen thuộc để diễn tả trạng thái này, khi satori được mở rộng ra sẽ là samadhi.

Trên con đường thể nhập “cứu cánh vô thượng không tánh”, giai

[12] Trung Bộ Kinh 10, Kinh Niệm Xứ.

Đoạn cuối của cuộc hành trình được Phật diễn tả rất đẹp khi nói về Chánh Định (samma samaddhi), hay Thánh định, Tứ thiền siêu thế. Đây là những chặng cuối bước vào sự an tịnh trầm lặng, không động không rung chuyển của bậc thánh. Mỗi chặng đều bắt đầu bằng những từ khác nhau nhưng có cùng một nghĩa: “ly”, “xả”, “diệt”.

“Ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ từ trước, chứng và trú Thiền thứ tư không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh ”.[13]

Những trạng thái này là kết quả chứng nghiệm cuối cùng của quá trình “ly tướng”, giống như trang giấy trắng chào vĩnh biệt những con chữ cuối cùng rơi ra khỏi nó để trở về thuở tinh khôi không chữ ban đầu, bởi vậy tâm giải thoát còn được gọi là “tâm nguyên thủy” (original mind) hay “sơ tâm” (beginner’s mind). Thơ thiền Việt Nam có chữ “vô tâm” (no-mind, zero mind) trong “đối cảnh vô tâm” cũng là ý này.

Giai đoạn cuối của việc “tháo chốt nhổ đinh” để phá tan ngôi nhà đã qua bao kiếp sống nổi trôi trong tam giới cũng là giai đoạn thể nhập được chánh định này, sự phá chấp cuối cùng.

Ôi! Người làm nhà kia

Người không làm nhà nữa

Đòn tay người bị gãy

Kèo cột người bị tan [14]

[13] Kinh Trường bộ, Kinh Sa-môn quả.

[14] Kinh Pháp Cú 154.

Hành thiền thực ra không phải để chứng đạt được cái gì chưa có mà là xả ly tướng để phát hiện lại kho báu đã có sẵn bên trong. Vàng ròng vốn sẵn đó, chỉ cần loại sắt kẽm đồng chì. Nước trong vốn sẵn đó, chỉ cần lọc được rong rêu, bùn sinh. Vải vốn trắng đó, chỉ cần gội rửa cấu uế, tạp dơ. Lõi cây vẫn có đó, chỉ cần buông cành lá, vỏ cây. Mặt trăng sáng vẫn sáng đó, chỉ cần thoát khỏi mây mù. Những hình ảnh quen thuộc này đã được Phật giảng trong nhiều bài kinh. [15]

Nói cách khác, chân lý đã có sẵn đó rồi, chỉ cần “hồi đầu” thì sẽ nhận ra thôi. Việc cần làm là buông bỏ các tướng, đặt gánh nặng của các tướng xuống thì vô tướng sẽ hiển lộ, bóng tối sẽ tan dần khi ánh sáng sanh lên.

Để kết bài, xin mượn hai bài thơ thiền quen thuộc, tuy ngắn nhưng chứa đựng tinh thần “*không chấp trước bất cứ một tướng gì ở trên đời*” của Kinh Tứ Niệm Xứ và cũng chính là cốt tủy “*ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*” trong kinh Kim Cang.

1. "*Nhận quá hàn đàm, nhận khứ nhi đàm vô lưu ảnh*"

"Phong lai sơ trúc, phong khứ nhi trúc bất lưu thanh"

2. "*Nhận quá trường không*

Ảnh trầm hàn thủy

Nhận vô di tích chi ý

Thủy vô lưu ảnh chi tâm" [16]

[15] Xem phần I của sách

[16] Nhận ảnh, Thiền sư Hương Hải (1627-1715)

3

**CỘI NGUỒN VÔ VI: NỀN TẢNG
CHO VẠN PHÁP HỮU VI KHỞI
SINH VÀ HOẠI DIỆT**

PHÁP VÔ VI VÀ PHÁP HỮU VI

Minh Tuệ Đỗ Minh

Trong bài “Hướng tâm về cội nguồn vô tướng (như lý tác ý)” có dùng nhiều từ tướng và vô tướng. Pháp hữu vi và vô vi là một cách nói khác thay cho tướng và vô tướng.

“Các pháp hữu-vi thật không bền vững. Nó có tánh sanh diệt là thường vì nhân sanh rồi diệt, diệt rồi sanh, nên thường hay có sự khổ-não,. Chỉ có Niết-Bàn là pháp tịch diệt, dứt cả pháp hữu-vi ấy được, mới có sự an vui tuyệt đối”.

Câu kinh nhật tụng này đã nói lên khái quát giáo pháp về hai sự thật của Đức Phật. Một hữu vi tương đối, do nhân duyên kết hợp, một vô vi tuyệt đối, không có nhân duyên. Tương đối vì vô thường, sanh diệt, tuyệt đối vì thường hằng, không sanh không diệt. Hai sự thật này có mặt ở khắp mọi nơi, ngay cả trong tấm thân dài một trượng này. Ở đâu chẳng là không gian và vật thể, ở đâu chẳng là tĩnh lặng và âm thanh. Lúc nào không sáng ngời ánh đuốc nếu nghe lời Phật đã tự mình thắp lên. Ánh sáng của ngọn đuốc chánh niệm chính là ánh sáng vô vi như không gian và tĩnh lặng và những gì xuất hiện trong ánh sáng đó là những pháp thuộc hữu vi: lục trần, lục căn, lục thức. Mười tám giới này cũng giống như vật thể và âm thanh hiện biến giữa ánh sáng nhận biết, vốn thuần khiết, an tịnh như hư không.

Hằng ngày chúng ta tụng kinh Tam bảo: *“Chẳng có chi đáng cho tôi phải nương theo, chỉ có Phật bảo (Pháp bảo, Tăng bảo) là quý báu, nên tôi phải hết lòng mà nương theo, đặng cầu sự an lạc đến cho tôi, y như lời chân thật này”.*

Nhưng Tam bảo chỉ có ý nghĩa thật sự khi một người con Phật biết nương tựa vào chính ba ngôi báu nơi bản thân mình, như Đức Thế Tôn đã từng dạy: *“Hãy sống tự mình làm hòn đảo cho chính mình, này các Tỷ-kheo, hãy nương tựa nơi chính mình, không nương tựa một ai khác. Hãy*

lấy pháp làm hòn đảo, hãy lấy pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác.”

Hòn đảo để nương tựa, pháp để nương tựa ở đây chính là Chánh niệm không sinh không diệt hay Tánh giác vô vi (unconditioned awareness). “Ai khác” không có nghĩa là người khác mà chính là thân tâm hữu vi này vì nó “không phải là ta, không phải của ta”. Nếu đồng hóa với cái ta hữu vi do nhân duyên kết hợp này là đã đặt làm nơi nương tựa.

Nói khác hơn là hãy nhận ra pháp vô vi đã có sẵn và nương tựa vào đó như một thành lũy an toàn giữa tám ngọn gió đời hữu vi điên đảo. Ý nghĩa của “xây chùa, dựng tượng, đúc chuông”, phải là xây ngôi chùa tĩnh lặng bên trong, dựng tượng đài chánh niệm, đúc chuông tỉnh thức, thì mới thực sự là quy y tam bảo?

Xin cảm hứng ý này với vài câu kệ:

Ta về nương tựa chính ta

Hư hư tánh giác bao la vô hình

Không ai mới thực là mình

Vô vi hòn đảo rộng tình mênh mông

Pháp hữu vi và pháp vô vi tồn tại trong nhau giống như bùn và sen. Câu “phiền não tức bồ đề” hay “phật pháp bất ly thế gian giác” cũng muốn chỉ sự không tách rời này. Khi buông bỏ được hữu vi thì vô vi sẽ xuất hiện. Như một trang giấy đầy chữ, xóa được một chữ là một khoảng trống hiện ra, xóa nhiều chữ thì khoảng trống rộng hơn, xóa hết chữ thì trang giấy sẽ hoàn toàn trắng.

Bậc trí theo tuần tự

Từng sát na trừ dần

Như thợ vàng lọc bụi

Trừ cấu uế nơi mình [1]

[1] Pháp cú 239.

Có người nói “Sự đơn giản là điều phức tạp nhất trên đời” (Simplicity is the most complicated thing to achieve). Cứ thử hướng mắt vào không gian, đừng nhìn vào vật này vật kia theo thói quen “xuôi dòng” xưa cũ, quan sát sự “giã giũa” khi được đưa về sự đơn giản, bình thường và trong sạch vốn có của nó, ta sẽ hiểu sâu hơn lời Phật:

*Như cá quăng trên bờ
Vất ra ngoài thủy giới
Tâm này vững vẫy mạnh
Hãy đoạn thế lực ma. [2]*

Chúng ta có mặt trên đời này là do sự dính mắc đã quá lâu nhưng đồng thời cũng chính là cơ hội vàng để thoát ra sự dính mắc đó, nhờ nghe được “phật pháp nan văn”. Thoát ra được trói buộc của chấp thủ không phải là chuyện dễ nhưng cũng không phải là bất khả thi vì đã từng có biết bao người “vượt ngục”.

Dù biết pháp hữu vi có bản chất vô thường, bất toại nguyện nhưng chúng ta vẫn bị “sập bẫy” là do niềm vui hời hợt của “lạc nhỏ” từ chúng mang lại. Từ bỏ được lạc nhỏ thì sẽ hưởng được lạc lớn hơn do sự có mặt của pháp vô vi.

*Nhờ từ bỏ lạc nhỏ,
Thấy được lạc lớn hơn,
Bậc trí bỏ lạc nhỏ,
Thấy được lạc lớn hơn. [3]*

Hay nói như thiền sư Achan Chah: “*Buông bỏ ít, hạnh phúc ít. Buông bỏ nhiều, hạnh phúc nhiều. Buông bỏ hoàn toàn, hạnh phúc hoàn toàn.*” (Letting go a little brings little peace. Letting go a lot brings a lot of peace. Letting go completely brings complete peace). Buông bỏ là không nắm giữ, không dính mắc vào pháp hữu vi. Hạnh phúc là kết quả của sự không chấp thủ đó. Người khéo tu là người học được nghệ thuật buông

[2] Pháp cú 34.
[3] Pháp Cú 290.

bỏ hay phá chấp, nhất là chấp vào tầm thân ngũ uẩn này. Nếu tấm thân tứ đại hữu vi này ví như ngôi nhà thì chúng ta phải là kẻ theo Phật làm “phá gia chi tử”.

*Ôi người làm nhà kia
Ta tìm nhưng chẳng gặp
Người không làm nhà nữa
Đòn tay người bị gãy
Kèo cột người bị tan [4]*

Người viết thỉnh thoảng hứng bút viết về nhạc sĩ Trịnh Công Sơn cũng chính vì nhận ra ý thiền chứa đựng chiều kích vô vi trong những câu chữ của ông. Hãy nghe thử một đoạn trong tùy bút Mở theo lời điệu:

“Có kẻ đứng trước bao la mà không thấy được bao la. Có kẻ ở buổi bình minh nghe tiếng chim hót đã chạm mặt với cõi vô lượng. Biết được vô lượng là cùng lúc đến với vô biên. Cái vô biên nằm đâu đó trên cánh vạc chở hoàng hôn về núi mỗi chiều.”

Tiếng chim hót buổi bình minh là âm thanh hữu vi vang lên một thời gian ngắn rồi lại rơi vào sự yên lặng vô lượng mênh mông của vô vi “không có gì”. Cánh vạc buổi hoàng hôn là vật thể hữu vi xuất hiện trong thoáng chốc rồi lại chìm giữa không gian vô biên trống rỗng của vô vi “không hình tướng”.

Người có một tấm lòng không ai không công nhận giá trị của những thông điệp yêu thương mà người nhạc sĩ này đã để lại cho đời. Nhưng còn thông điệp tâm linh sâu thẳm thì không nhiều người cảm được. “Trăm năm vô biên chưa từng hội ngộ” (sống một đời nhưng chưa hề nhận ra được sự vô biên của không gian và tĩnh lặng vốn là pháp vô vi, cả bên ngoài lẫn bên trong) trong bài Một cõi đi về là một trong số thông điệp quý giá đó. Phải chăng đây là cảnh “vô duyên đối diện bất tương phùng”? Vàng nhạt nguyệt vẫn rọi suốt trăm năm nhưng có mấy ai thấy

[4] Kinh Pháp cú 153.

được ánh sáng đó, và thế là cứ “đi đâu loanh quanh cho đời mỗi mệ”. Loanh quanh giữa hữu vi, hữu hờ với vô vi thì làm sao đời vui cho đặng. Nếu chiều sâu này được khai mở thêm và có thể “lọt vào mắt xanh” của ai đó trong số những người yêu quý Trịnh để họ có thể thấy bóng hình của Phật trong chính bản thân mình thì thật đẹp biết bao. Chắc chắn cuộc sống sẽ thơm hơn khi có thêm một làn hương ngọt!

PHÁP HỮU VI VÀ PHÁP VÔ VI [5]

Ajahn Sumedho

Susanta Nguyễn dịch Việt

1.

Giáo lý của Đức Phật rất đơn giản vì Đạo Phật xem tất cả càn khôn vũ trụ hay vạn pháp được chia làm hai: pháp điều kiện và pháp không điều kiện. Pháp điều kiện hay pháp hữu vi là pháp sinh rồi diệt. Pháp điều kiện gồm tất cả những gì chúng ta thấy và biết được qua sáu giác quan, qua sự tiếp xúc của cơ thể, cảm thọ, tư tưởng, và trí nhớ. Chúng là những điều kiện hay duyên; chúng bắt đầu rồi chấm dứt, sinh rồi diệt. Trong tiếng Pali, từ *sankhara* hay *hành* (các pháp do các điều kiện hay duyên hợp lại và tạo thành) được dùng để chỉ các pháp điều kiện hay pháp hữu vi. *Sankhara* bao gồm tất cả những gì sinh rồi diệt, cho dù đó là vật chất hay tâm. Chúng ta không nên thắc mắc nghi vấn là các pháp được sinh ra ở đó hay ở đây, các pháp sinh rồi diệt trong chớp mắt hay trong nhiều đời nhiều kiếp. Trong khi hành thiền, vấn đề này không quan trọng và sẽ không có sự khác biệt nào cả vì tất cả pháp hữu vi đều bị giới hạn bởi thời gian.

Pháp không điều kiện hay pháp vô vi là cái mà phần lớn chúng sinh đều không nhận thức được. Lý do chính là vì họ vẫn mãi mê trong các pháp điều kiện hay pháp hữu vi. Muốn nhận thức hay chứng ngộ được

[5] Ajahn Sumedho, *Tâm và Đạo*, chương 8 và chương 10, Susanta Nguyễn dịch Việt. Xem bản tiếng Anh trang 194.

pháp không điều kiện chúng ta phải dứt khoát và triệt để buông bỏ các pháp điều kiện.

Các pháp không điều kiện giống như không gian trong một căn phòng. Khi bạn bước vào một căn phòng, bạn chú ý đến phần không gian hay khoảng trống của căn phòng hay bạn bị thu hút bởi những đồ đạc trong phòng? Dĩ nhiên, bạn sẽ chú ý đến bức tường, cửa sổ, con người, bàn ghế, màu sắc, và các đồ vật trang trí. Nhưng không gian của căn phòng thì ít ai nhận thấy mặc dù nó luôn có mặt ở đó. Và khi bạn lo ngắh nhìn người và đồ vật trong phòng, chúng ta sẽ không thể nào ghi nhận được khoảng không gian trong phòng. Chỉ khi nào chúng ta buông bỏ tất cả những tư tưởng, lời nói, lo toan, và tưởng tượng, thì lúc đó chúng ta mới có thể ý thức và nhận ra được không gian trong căn phòng. Khi để tâm chú ý đến nó, chúng ta sẽ thấy rằng không gian là rất bình yên và bao la. Ngay cả bức tường của căn phòng cũng không thể chia cắt được không gian ấy.

Tâm chúng sanh cũng như thế ấy. Tâm là vô biên và vô hạn; nó có thể chứa đựng tất cả mọi vật. Nhưng chúng ta lại tự trói buộc mình vào những điều kiện hữu hạn của tâm như tư tưởng, quan điểm, và ý kiến. Tâm luôn có chỗ dành cho mọi lý thuyết, ý kiến, và quan điểm; Tất cả những cái này là những điều kiện sinh rồi diệt, và không có cái nào là trường tồn và vĩnh cửu. Do đó, tâm luôn có chỗ cho tất cả mọi người và mọi vật, cho tất cả tôn giáo, quan điểm chính trị, tư tưởng, và tất cả loại người. Nhưng con người luôn muốn kiểm soát, giới hạn, và tuyên bố: "Chỉ có những người này mới được chấp nhận, còn những người kia không có quyền ở đây." Trong quá trình sở hữu, chiếm đoạt, và bám víu, chúng ta tự trói mình vào những điều kiện và chính những điều kiện này sẽ dẫn chúng ta đến chỗ diệt tận và phiền não.

Bất cứ cái gì mà chúng ta hy vọng và mong đợi, nếu chúng ta bám víu vào chúng, sẽ đưa chúng ta đến chỗ thất vọng và sầu não. Lý do chính là những gì mà chúng ta bám víu và dính mắc đều sinh rồi diệt. Không có

cái gì được sinh ra mà sẽ tiếp tục sinh ra mãi mãi; nó có thể sinh ra và tồn tại trong một thời gian nào đó nhưng rồi sẽ hoại diệt. Vì thế nên khi bạn bám víu vào bất cứ điều kiện nào đang sinh khởi, chắc chắn nó sẽ đi cùng với bạn đến chỗ hoại diệt. Khi bạn bám víu vào cái gì đang sinh khởi như thân thể của bạn hay bất cứ điều kiện tự nhiên nào, nó sẽ đưa bạn đến chỗ diệt tận. Và vì thế, sự hoại diệt hay sự chết là điểm cuối cùng của cái được sinh ra, và nỗi tuyệt vọng sâu não là mặt trái của niềm hy vọng và mong đợi.

Khi một cái gì đó bắt đầu trở nên khó chịu hay bất toại nguyện, chúng ta có khuynh hướng chạy đi tìm một điều kiện khác, đang sinh khởi và thoải mái hơn. Điều này khiến cho cuộc sống của con người trở thành một cuộc tìm kiếm và săn đuổi không ngừng chạy theo những khoái lạc, những mối tình lãng mạn, và những cuộc phiêu lưu đầy mạo hiểm. Con người luôn luôn chạy theo những gì hấp dẫn và lý thú, làm cho họ mê đắm và trốn chạy khỏi những gì đối nghịch lại họ. Chúng ta trốn tránh sự nhàm chán, tuyệt vọng, già, bệnh, và chết vì đây là những điều kiện mà chúng ta không muốn xảy đến cho chúng ta. Chúng ta muốn chạy trốn, quên bẵng đi, và không để ý đến chúng.

Nhưng trong khi hành thiền, thái độ chính là sự chấp nhận, nhẫn nhục và nhẫn nhục đến tận cùng với những điều kiện, cho dù những điều kiện này đang trở nên khó chịu và nhàm chán. Nếu chúng ta luôn muốn đi tìm một cái gì đó lý thú và hấp dẫn hơn, chúng ta sẽ tiếp tục đi vòng vòng. Đây chính là vòng luân hồi sinh tử (*Samsara*) mà Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta.

2.

Chúng ta phải biết rằng những lo sợ và nhận thức của chúng ta chỉ là những điều kiện hay những gì do nhân duyên tạo thành. Chúng không phải là sự thật tuyệt đối. Trong quá trình phát triển tâm linh, chúng ta sẽ tiến đến một trạng thái quân bình khi nhận ra rằng những gì sinh khởi trong tâm chỉ là những điều kiện do nhân duyên tạo thành; điều này có

nghĩa là chúng bắt đầu rồi chấm dứt. Cho dù chúng là những điều kiện vật chất hay tinh thần, chủ thể hay khách thể, chúng đều có cùng những tính chất, đó là vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã.

Pháp vô vi hay pháp không điều kiện là cái mà bạn không thể hiểu bằng khái niệm vì tất cả những khái niệm đều thuộc về các pháp hữu vi hay các pháp điều kiện. Pháp vô vi là cái mà bạn phải trực nhận. Niết Bàn là pháp không điều kiện, vì thế nên khi nói chúng ta hướng về Niết Bàn, điều này có nghĩa là chúng ta hướng về các pháp vô vi hay các pháp không điều kiện.

Thế thì pháp vô vi là gì? Bạn không thể thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, nghe, hay suy nghĩ về pháp vô vi nhưng nó là nơi mà tất cả pháp hữu vi hội tụ về. Nó không thuộc về cảm giác. Nó là sự an tịnh. Nó không sinh khởi hay hoại diệt, không có sự bắt đầu hay chấm dứt. Chính nó là cội nguồn mà từ đó tất cả các pháp hữu vi được sinh khởi. Khi để tất cả sự việc hiện lên trong tâm và ra đi, bạn đang để cho chúng trở về với pháp vô vi hay pháp không điều kiện.

Thế thì mục tiêu tối hậu của con người là thấy và biết rằng các pháp điều kiện chỉ là những điều kiện, và pháp không điều kiện chỉ là pháp không điều kiện. Mục tiêu tối hậu của con người là trở thành chính sự biết và thấy đó. Nói khác đi, mục tiêu tối hậu của chúng ta là chánh niệm. Đó không phải chỉ là một niềm tin tôn giáo, đó là cái mà chính bạn phải thực hành -- và không ai có thể làm thế điều này cho bạn. Và đạo Phật là chiếc xe, là quy ước, là cách thức, là truyền thống giúp bạn phá vỡ và đi xuyên qua những ảo tưởng, thoát khỏi những trói buộc của những điều kiện của thế giới luân hồi sinh tử. Khi thấy được pháp không điều kiện, hay pháp vô vi, hay Niết bàn, lúc đó, bạn đang ở trạng thái vô sanh và bất tử.

BẢN CHẤT THẬT SỰ CỦA CÁC PHÁP HỮU VI [6]

Ajahn Sumedho

Susanta Nguyễn dịch Việt

Đức Phật dạy cho chúng ta thấy là tất cả điều kiện hay các pháp hữu vi là vô thường (tiếng Pali là *sabbe sankhara anicca*). Khi nói đến từ "điều kiện", "duyên", hay "hành" (tiếng Pali là *sankhara*), chúng tôi muốn nói đến một cái gì đó được thiết lập trong tâm hay sự thành hình của một trạng thái tâm, chẳng hạn như sự thành hình của một tư tưởng hay ý kiến trong tâm thức chúng ta. Đạn ông và đàn bà là những điều kiện hay duyên. Người Do Thái và người Gentiles, tín đồ Phật giáo và tín đồ Thiên chúa giáo, người Á châu và người Âu châu, người Phi Châu, giai cấp công nhân, giai cấp trung lưu, giai cấp thượng lưu -- tất cả những cái này chỉ là những điều kiện hay những duyên đi qua tâm chúng ta. Chúng không phải là những sự thật tuyệt đối. Chúng chỉ là những phương tiện mà con người dùng để truyền thông với nhau. Trong cuộc sống, chúng ta phải sử dụng những phương tiện truyền thông này, nhưng chúng ta cũng phải biết rằng chúng chỉ là những cái được con người chế đặt chứ không phải là những sự thật tuyệt đối. Biết được điều này, tâm của chúng ta sẽ không bị kẹt hay dính mắc vào những quan điểm hay ý kiến. Quan điểm hay ý kiến sẽ chỉ được nhìn như là những điều kiện hay duyên được sinh khởi rồi diệt đi trong tâm chúng ta, vì bản chất thật sự của chúng là sinh và diệt. Tất cả duyên hay điều kiện là vô thường, đều sinh rồi diệt.

Đức Phật cũng dạy rằng tất cả các pháp là vô ngã (tiếng Pali là *sabbe dhamma anatta*). Điều này có thể hơi khó hiểu cho người bình thường, nhưng khi hành thiền nhiều hơn và khi thấy được bản chất của các pháp, chúng ta sẽ thấy rõ rằng tất cả các pháp là vô ngã. Chúng ta sẽ thấy không

[6] Ajahn Sumedho, *Tâm và đạo*, chương 7, Susanta Nguyễn dịch Việt. Xem bản tiếng Anh trang 196.

cần phải đồng hóa và tùy thuộc vào một điều kiện hay một địa vị nào đó. Chúng ta sẽ thấy không cần phải tìm hiểu xem chúng ta là ai, phải đặt cho chúng ta một tên gọi, hay phải đồng hóa với bất cứ cái gì ở trên đời này. Đây chính là sự tự do, sự giải thoát khỏi những dính mắc và luyến ái và sự tự do này sẽ đưa chúng ta đến Niết Bàn.

Càng tiếp tục hành thiền, chúng ta sẽ ngày càng ý thức nhiều hơn về sự thật đang hiển lộ và phơi bày trong hiện tại. Trong đạo Phật, chúng tôi gọi sự thật này là Pháp và Pháp sẽ ngày càng có nhiều ý nghĩa hơn đối với chúng ta. Quán tưởng Pháp là rất hữu ích vì Pháp là bao gồm tất cả, cả pháp hữu vi lẫn pháp vô vi, cả pháp hữu hạn lẫn pháp vô hạn hay pháp bất tử. Khi hiểu được Pháp, chúng ta sẽ không đứng về phía bên này hoặc bên kia: Chúng ta không chối bỏ Pháp hữu vi để bám vào Pháp vô vi. Tuy nhiên, khi không còn chấp vào Pháp hữu vi, thì cái còn lại với chúng ta sẽ là Pháp vô vi hay Pháp bất tử. Do đó, người có trí tuệ sẽ nhận chân được rằng bản chất của Tục đế hay cái thực tế mà con người chế đặt ra là vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã (đây là ba tính chất của tất cả những hiện tượng do duyên sinh hay các pháp hữu vi) và vị đó sẽ đủ tỉnh giác để buông bỏ các pháp hữu vi này.

Samsara hay Luân hồi là tình trạng trong đó con người bị dính mắc, chấp trước, và đau khổ. Khi còn kẹt trong luân hồi, chúng ta sẽ thường thốt lên những câu như, "Ước gì tôi đã không nghĩ như thế. Ước gì tôi không gặp những khó khăn này. Tôi ghét điều này. Tôi lo sợ điều nọ. Tôi không thích cái này. Tôi không nên như thế này. Anh không nên như thế đó." Những tiếng nói nho nhỏ nhưng đầy rên xiết, đầy khát vọng chiếm đoạt và kiểm soát, đầy lo âu và sợ hãi, và tham đắm này chính là Luân hồi. Khi bị dính mắc với tất cả những thứ ấy, bạn đang ở trong Luân hồi. Luân hồi là cảnh giới của khổ đau. Niết Bàn là cảnh giới của tự do và giải thoát xuất phát từ trạng thái không dính mắc và buông bỏ. Khi chúng ta quán sát và nhận ra được những gì đang xảy ra trong tâm, cho dù đó là tiêu cực hay tích cực, phê phán hay tán dương, như chỉ là những điều kiện sinh rồi

diệt, thì đó chính là Tâm Phật, Phật tính, hay Tánh giác; đó cũng chính là Niết Bàn.

RỔNG KHÔNG – KHÔNG ĐIỂM TỰA [7]

Ajahn Chah

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.

HƯỚNG VỀ PHÁP VÔ VI [8]

Achan Chah

Minh Vy dịch Việt

Đức Phật giảng dạy về các pháp hữu vi và pháp vô vi. Pháp hữu vi thì hằng hà sa số - vật chất hay phi vật chất, lớn hay bé – nếu tâm chúng ta còn chịu ảnh hưởng của mê mờ, nó sẽ làm cho những thứ này sinh sôi, nảy nở, phân loại chúng thành tốt xấu, ngắn dài, thô tế. Tại sao tâm lại chế biến như thế? Bởi vì nó không biết cái thực tại tương đối. Nó không

[7] Ajahn Chah, *Suối nguồn tâm linh Chương 29*, Minh Vy dịch Việt. Xem bản tiếng Anh trang 198.

[8] *Suối nguồn tâm linh*, Minh Vy chuyển ngữ, chương 37, trang 438, NXB Lao động, 2008. Xem bản tiếng Anh trang 198.

biết chút gì về luật duyên khởi. Không biết những điều này, tâm không nhìn thấy Pháp. Khi không nhìn thấy Pháp, tâm nắm giữ đủ thứ, con người không thể ra khỏi cảnh giới duyên khởi. Chừng nào con người còn chưa ra khỏi cảnh giới duyên khởi, họ còn bị rối rắm và còn chịu ảnh hưởng của sinh, lão, bệnh, tử, ngay cả trong suy nghĩ. Cái tâm như thế là tâm thuộc pháp hữu vi.

Pháp vô vi, asankhata dhamma, nói đến cái tâm đã nhìn thấy Pháp, thấy sự thật về ngũ uẩn, biết rằng chúng là tạm bợ, bất toàn và vô chủ. Tất cả những ý tưởng về ‘tôi’ hay ‘của tôi’, ‘họ’ hay ‘của họ’, đều thuộc về cái thực tại tương đối. Thật vậy, chúng đều là những điều kiện. Khi chúng ta biết thực chất của pháp điều kiện, chúng ta sẽ biết thực chất của những quy ước. Khi chúng ta biết những điều kiện không phải là chúng ta, không thuộc về chúng ta, chúng ta buông bỏ tất cả những điều kiện và quy ước. Khi chúng ta buông bỏ các pháp điều kiện, chúng ta ngộ Đạo, chúng ta chứng ngộ Pháp. Khi chúng ta ngộ Đạo, chúng ta biết rõ ràng. Chúng ta biết điều gì? Chúng ta biết rằng ngoài những quy ước ra, không có gì cả. Không có tự ngã, không có ‘ta’ hay ‘họ’. Đây là hiểu biết bản chất của sự việc.

Nhìn thấy sự việc như thế, tâm vượt lên chúng. Thân thể có thể già, bệnh, và chết, nhưng tâm vượt lên những trạng thái này. Khi tâm vượt lên pháp hữu vi, nó biết sự vô vi. Khi tâm trở thành vô vi, một trạng thái không còn những yếu tố của điều kiện. Tâm không còn bị chi phối bởi những vấn đề của thế gian, các điều kiện không còn ô nhiễm tâm. Hạnh phúc và đau khổ không còn ảnh hưởng tâm. Không một thứ gì có thể ảnh hưởng tâm hay thay đổi nó. Tâm đã thoát khỏi mọi sự chế biến. Nhìn thấy bản chất của điều kiện và quy ước, tâm giải thoát.

Cái tâm giải thoát này gọi là pháp vô vi, không còn bị chi phối bởi năng lực chế biến. Nếu tâm không thật sự biết pháp điều kiện và quy ước, nó sẽ bị những thứ này ảnh hưởng. Khi gặp sự tốt, xấu, vui, buồn, tâm chế biến thuận theo nhưng cảm thọ đó. Tại sao nó lại chế biến? Bởi vì vẫn còn có nguyên nhân ở đó. Nguyên nhân gì? Nguyên nhân là sự tin tưởng rằng

thân thể này là ‘ta’ hay ‘của ta’, cảm thọ đó là ta, thuộc về ta, tri giác đó là ta, là của ta, tâm trí suy nghĩ khái niệm là ta, là tự ngã của ta. Khuynh hướng xem xét sự việc theo cách này là nguồn gốc của hạnh phúc, đau khổ, sanh, già, bệnh, chết. Đây là cái tâm hữu vi, quay cuồng và thay đổi mãi bởi sự chi phối của những điều kiện thế gian.

Nếu bạn hiểu bản chất của những quy ước, bạn có thể sống bình an. Nhưng nếu bạn tin rằng một người, một vật, cái ‘của tôi’, cái ‘của họ’ v.v... là những phẩm chất có thực, bạn sẽ cười khóc vì chúng. Nếu chúng ta xem những thứ đó là của ta, chúng ta chắc chắn sẽ đau khổ. Đây chính là tà kiến, micchaditthi.

GHI NHẬN KHÔNG GIAN [9]

Ajahn Sumedho

Susanta Nguyễn dịch Việt

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.

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.

Điều này không có nghĩa là chúng ta quăng bỏ hết đồ đạc trong

[9] Ajahn Sumedho, *Tâm và Đạo*, chương 10. Xem bản tiếng Anh trang 207.

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.

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.

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.

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 cặn bã 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 ắp 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.

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, ngạc nhiên, giật 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 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.

Bằng cách chú tâm vào 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 phán 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 - NGOÀI SAO TRONG VẬY [10]

Eckhart Tolle

Diện Mục Nguyễn văn Hạnh dịch Việt

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 láng 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 bông bênh trong không gian. Thế vũ trụ gồm những thứ gì? Vật thể và không gian. 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

[10] Eckhart Tolle, *Thức tỉnh mục đích sống*, Chương VII, *Diện mục Nguyễn văn Hạnh dịch Việt*. Xem bản tiếng Anh trang 200.

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 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. 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.

Cơn 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, 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 tướng và phủ nhận hình tướng, tức là chỉ rõ rằng hình tướng không phải bản chất chân chính của bạn.

KHÔNG GIAN VÀ SỰ TĨNH MẶC ^[11]

Eckhart Tolle

Diện Mục Nguyễn văn Hạnh dịch Việt

SỰ TĨNH MẶC

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

[11] Eckhart Tolle, *Sức mạnh của Hiện tại*, Chương VII, Diện mục Nguyễn văn Hạnh dịch Việt. Xem bản tiếng Anh trang 203.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

này thường nguy trang rất kỹ đến nỗi, hầu hết mọi người đều bỏ quên nó hoàn toàn. Nếu bạn biết cách tìm, thì bạn sẽ tìm thấy cội 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 thế nào thì ở bên trong cũng tĩnh lặng như thế ấy. Bây giờ bạn vừa đi vào cội 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, rốt 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.

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.

H: 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?

Đ: 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 dáng 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

H: Đó không phải là điều chúng ta đang làm ư?

Đ: 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.

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 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 nôi 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. Vì họ đã bị mất đi sự quân bình.* 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 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.

SỰ YÊN TĨNH VÀ IM LẮNG [12]

Eckhart Tolle

Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh dịch Việt

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 tướng*.

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*. Đây chính là cái Chân Ngã sâu kín của bạn vượt lên trên Tên Gọi và Hình Tướng:

[12] Eckhart Tolle, *Sức mạnh của tĩnh lặng*, Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh dịch. Xem bản tiếng Anh trang 209.

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 thế 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*.

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 tịnh. 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 với những biểu hiện bên ngoài của hình tướng.

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 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, 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 bận 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.

LẮNG NGHE TIẾNG VÔ THANH TRONG NHẠC TRỊNH CÔNG SƠN

Minh Tuệ Đỗ Minh

Mục đích tối hậu của thiền là nhận ra bản chất chói sáng của tâm thức thuần khiết đã có sẵn trong mỗi người chúng ta. Công án là một trong nhiều phương cách thiện xảo để kinh nghiệm được cứu cánh đó.

Trong di sản ca khúc của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn, “Tôi là ai”, một công án được sử dụng phổ biến trong nhiều truyền thống tâm linh, đã được nhắc đến nhiều. Ở đây, xin nói về “Tiếng vỗ một bàn tay”, một công án thiền nổi tiếng khác, qua hai bài hát Tình Xót Xa Vừa và Tôi Đang Lắng Nghe.

Trước khi đi vào hai ca khúc này, xin tóm tắt câu chuyện về công án “Tiếng vỗ một bàn tay” (the sound of one hand): Thầy Mokurai trao cho trò Toyo công án này để đi vào thiền. Suốt một năm đều đặn, liên tục tìm trong những âm thanh như tiếng đàn, tiếng hát, tiếng nước, tiếng gió, tiếng chim....., cuối cùng Toyo hiểu được đó chính là được “tiếng động vô thanh” (soundless sound), một cách nói khác của sự yên lặng (silence, stillness). Toyo đã ngộ được “tiếng vỗ một bàn tay”, sự tĩnh mặc vô biên của cội nguồn vô tướng.

Tình Xót Xa Vừa bắt đầu như thế này:

*Xin vỗ tay cho đều khi đêm đổ xuống đời ta
Xin vỗ tay cho đều khi tình trôi đã trôi xa
Nụ cười đã cuốn ta đi, một ngày lại thấy ta về
Xin đứng yên trong chiều, trên môi thở khói quạnh hiu
Xin đứng yên trong chiều, phơi tình cho nắng khô mau
Về đây thân xác hư hao, đêm đêm nằm nghe lá
Than van chút niềm đau ngọt ngào*

Nếu “vỗ tay” được hiểu là hai bàn tay chạm vào nhau phát thành tiếng như “mẹ vỗ tay reo mừng xác con, người vỗ tay hoan hô hòa bình” trong một bài khác cũng của Trịnh thì hai câu mở bài “xin vỗ tay cho đều khi đêm đổ xuống đời ta...” nghe “kỳ kỳ”! Có lẽ vì vậy mà ca khúc này không được nhiều người hát vì ngay từ đầu đã khó hiểu. Nhưng nếu cảm nhận đây là tác giả đang cố gắng quan sát tâm mình trong im lặng thì sẽ thấy câu hát này rất sâu.

Ngày xưa Toyo đã đều đặn nghe một bàn tay vỗ, hôm nay mình cũng “tinh cần, chánh niệm, tỉnh giác” theo gương. Nụ cười, niềm vui bên ngoài làm sao sánh được với sự an lạc bên trong. Có một căn nhà yên lặng để về sau những chuyến đi ồn ào thì hãy cố gắng về đều hơn, thường hơn vì tuổi đã gầy, thân đã xế. Phù du đến và cũng đã xa trôi, buông tất cả để trở về với an bình của yên lặng.

“Xin đứng yên trong chiều” làm rõ hơn ý “xin vỗ tay cho đều”: thân hãy ngồi yên, tâm hãy dừng lại. Hãy hiện hữu trong im lặng cùng với gốc rễ vô âm của đất trời. Tâm trí suy nghĩ dày như khói đặc, đứng yên để thấy “trên môi thở khói quạnh hiu”. Cảm nhận sự mờ dần, nhạt dần của khói bốc lên càng lúc càng thưa giữa bầu trời tâm thức. Dưới ánh sáng của quan sát yên lặng, tình ướt thế nào thì cũng phải khô vì luôn luôn có nắng.

Trong yên lặng “đêm đêm nằm nghe lá”? Sao không nghe gió mà là nghe lá? Lá rơi ngoài vườn kia hay suy nghĩ đang bay trong tâm tưởng này? Nằm nghe lá là nằm nghe sự đổi thay của đất trời “bốn mùa thay lá”? Suy tư đến phận người cũng như chiếc lá, chóng héo úa, tàn phai? Hay lắng nghe “tình như lá bồng vàng bồng xanh”? Hay dù “thân xác hư hao” nhưng lúc nào cũng mong tâm hồn vẫn mãi xanh như lá, đừng để bị mòn già như xác thân kia? Có thể là “nằm lá trong tay” từ những lời kinh Phật đang được nhớ lại chăng?

“Niềm đau” thì cứ “than van” nhưng nếu có sự “ngọt ngào” của yên lặng để nương nấu thì vết thương nào chẳng chóng khỏi, mau lành.

*Một ngày trên vai bão tố nguôi ngoai
Nhìn đời quanh đây hết những mê say
Lòng chùng đăm mê sớm tối qua đi ơ hờ
Từng ngày chôn chân nhớ phố lang thang
Đời tình nuôi quên những sáng mênh mông
Trả lại hôm nay bốn phía thình không ngõ ngàng*

Khi biết dừng lại, ngồi lại để nghiệm về lẽ vô thường của đời sống là lúc trong cuộc đời có mặt những “dấu lặng”. Đó là thời gian cho “bão tố nguôi ngoai” trong an tĩnh sáng suốt, thấy lòng mình lắng lại để “nhìn đời quanh đây hết những mê say”. Lui về để thoát ra vòng xoáy của “đường trần đâu có gì” của thế gian vô vị.

“Lòng chùng đăm mê”? Trịnh đã “chùng” không biết bao nhiêu lần trong đời mình: “ngựa buông vó chùng chân người đi đã bao lần”. “Chùng” ở đây mang ý nghĩa tích cực hay tiêu cực? Một người hiểu được gốc rễ của sự sống là sự yên lặng vĩnh hằng thì đăm mê nào cũng khó có thể căng được. Khi “tỉnh thức căng lên” thì “đăm mê chùng xuống”. Với con mắt tỉnh thức thì mọi thứ thuộc thời gian sớm tối đều không còn hấp dẫn nữa, chỉ có sự yên lặng của tâm mình là không bị chi phối bởi sớm tối của thời gian.

Cũng giống như bàn tay thích “mời mọc”, bàn chân thường “ngựa quen đường cũ” “nhớ phố lang thang”, thích lang thang xuống phố. Bây giờ là lúc phải “chôn chân”, cắm rễ vào lặng yên, không cho chân chạy theo thói quen “hai bàn tay vỗ”.

“Đời tình nuôi quên những sáng mênh mông”? Chăm sóc, nuôi dưỡng cái này thì quên lãng cái kia, vương vấn tình đời thì phụ rẫy “những sáng mênh mông”. “Quên những sáng mênh mông”? Hai chữ “mênh mông” ở đây thật hay, “sáng” cũng thế. Có thể là thời gian đầu ngày, cũng có thể là ánh sáng, ánh sáng giữa mênh mông, ánh sáng của đạo hư vô mà Trịnh đã một đời khát khao mong thấy được “bản lai diện mục” của chính mình. Nhưng nếu hát “ánh sáng mênh mông” thì rõ ràng

nhưng lại mất hay, cứ để nó chìm dưới những cái có thể “sờ mó” được thì mới là thơ, là họa.

Và “hôm nay” trở về để được “trả lại” tấm gương trong suốt đã từng bị mịt mờ, phủ lấp bởi khói bụi thời gian. Tấm gương như “thinh không”, hư không không âm thanh, vốn tĩnh lặng, an bình “bốn phía”. Hãy vỗ vào sự trống rỗng vô thanh ấy. Đó là “quê hương” lúc nào cũng “dang rộng cánh tay chờ mong” nhưng kẻ ra đi không đoái hoài gì đến. Lâu lâu mới như hôm nay, về nhà thăm lại bỗng thấy “ngỡ ngàng”, không ngờ lại đẹp, lại mới như vậy. Cả một chân trời kỳ diệu mở ra trước đôi mắt như trẻ thơ của một người thiết tha tầm đạo.

*Xin vỗ tay cho đều trong tim giọt máu vừa khô
Xin vỗ tay cho đều, môi người thôi những âm ba
Một lời tình cuối vu vơ, một ngày tình xót xa vừa*

Tình đời “vu vơ” luôn mang đến “xót xa” như thế là vừa đủ.

“Giọt máu vừa khô” là dấu hiệu của vết thương lành. “Môi thôi những âm ba” là tâm thức tĩnh lặng như mặt hồ không xôn xao sóng. Đó là kết quả của bàn tay khi vỗ đều vào yên lặng của hư không.

(“Âm ba” là một từ chuyên môn vật lý, với nghĩa sóng âm, do dao động trong không khí tạo thành. Hình ảnh này giống như sóng biển được Trịnh dùng nhiều để nói về những dao động của suy tưởng. Có những lúc giữa những bộn bề của trí não, những câu như “nhiều đêm thấy ta là thác đổ” hay “biển sóng, biển sóng đừng xô tôi, đừng xô tôi ngã dưới chân người” đã được hát lên. Ở đây, “âm ba” nếu hiểu như một sự kết hợp giữa một từ Hán Việt và một từ thuần Việt cũng vui vui: “âm” là âm u, “ba” là sóng, thành “sóng âm u” trong “sóng âm u dội vào đời buốt giá”.)

*Xin đứng yên trong chiều lao xao từng bóng hoàng hôn
Xin đứng yên trong chiều treo tình trên chiếc đỉnh không
Gập ghềnh nhiều kiếp lưu vong
Ta lẫn đời đã quá đôi tay vẫn còn ôm mịt mù.*

Gặp “lao xao” ở đây, chợt nhớ đến câu “Ta dại ta tìm nơi vắng vẻ Người khôn người đến chốn lao xao”. Hoang hôn mà vẫn còn lao xao, chưa vắng vẻ được. Tuổi già bóng xế rồi mà sao vẫn không yên. Bởi vậy mới “xin đứng yên trong chiều”, mong sao một chút thanh bình rơi trên tà dương bóng đổ.

Nhưng câu tiếp theo “treo tình trên chiếc đỉnh không” có lẽ là một trong những câu khó nhưng hay nhất trong bài, vì ý lạ. Treo áo thì phải cần đỉnh, không đỉnh là rớt. “Đỉnh không” ở đây là “không đỉnh”, ý nói tới sự buông bỏ, không dính mắc với tình. Có lần Trịnh viết trong Đóa Hoa Vô Thường “Tình do tâm mà có”, tình là động, không thật, đến và đi theo luật vô thường như “một chút mây phù du, đã thoáng qua đời ta”. Vậy khi bóng của tình có mặt, tái hiện lại trong tâm, dẫu có đẹp thế nào cũng phải quên, để “rớt” xuống, không nên dính vào “đỉnh” trở lại, cho tâm có cơ hội trở về với cội nguồn trong sáng, trống rỗng của nó.

Trước khi kết Tình Xót Xa Vừa, thêm một lần nữa, triết lý luân hồi của Phật giáo lại được nhắc đến với câu “gặp ghềnh nhiều kiếp lưu vong”. Vòng tử sinh trong đó mọi chúng sinh lăn trôi vô tận, “đã quá” nhiều, “đã quá” khổ, không biết bao giờ mới thật sự về lại được mái nhà xưa để thấy được trọn vẹn “những sáng mênh mêng”, thay vì mãi lênh đênh “ôm mịt mùng” bóng tối.

Như vậy ý nghĩa công án “tiếng vỗ một bàn tay” là sự yên lặng mà khi xưa Toyo đã ngộ, bây giờ chúng ta không cần phải tìm nữa, chỉ việc lắng nghe thôi.

Tiếng vô âm bên ngoài là cội nguồn của vũ trụ, là cái nền vô tướng, vô hình để từ đó vạn vật phát sinh. Tiếng vô âm bên trong là điều mà những ai đi tìm chân lý đều khát khao thể nhập.

Và Trịnh một lần nữa hát về “tiếng vỗ một bàn tay” hay âm thanh của tịch lặng này trong bài Tôi Đang Lắng Nghe. Chỉ xin giới thiệu mà không cần phải nói gì thêm.

*Im lặng của đêm tôi đã lắng nghe
Im lặng của ngày tôi đã lắng nghe
Im lặng của đời tôi đã lắng nghe
Tôi đã lắng nghe trái tim lạc loài
Bao đêm đã qua im lặng của người
tôi đã lắng nghe im lặng của tôi
Im lặng giọng sông tôi đã lắng nghe
Im lặng ngọn đời tôi đã lắng nghe
Im lặng thở dài tôi đã lắng nghe
Tôi đã lắng nghe im lặng thở dài
Sau cơn bão qua im lặng mặt người
Nghe bao nỗi đau trên một bàn tay
Tôi đang lắng nghe im lặng cuộc tình
Sau một cuộc tình tôi đang lắng nghe
Khi hoa héo khô im lặng nụ tàn
Tôi đang lắng nghe tôi đang lắng nghe
Tôi đang lắng nghe im lặng đời mình*

Sự tĩnh mặc bao giờ cũng có đó, bất kể đêm ngày, bất luận nơi đâu. Hãy hướng mắt “vỗ” vào hư không tĩnh lặng thay vì vật này vật nọ, hãy hướng tai “vỗ” vào tĩnh lặng hư không thay vì tiếng nọ tiếng kia, hãy hướng ý “xúc” vào không gian vô biên của tâm thức thay vì suy nghĩ chấp chùng để cảm nhận sự kỳ diệu tiếng vô âm của một bàn tay vỗ.

ĐI VÀO BẦU TRỜI TRONG VEO [13]

Osho

Ngô Trung Việt dịch Việt

[13] Osho, Thiên – Tự do đầu tiên và cuối cùng. Xem bản tiếng Anh trang 212.

Cái trống rỗng là trung tâm bên trong nhất của bạn. Mọi hoạt động đều chỉ ở phần ngoại vi: trung tâm bên trong nhất chỉ là số không.

Trong mùa hè khi bạn thấy toàn bộ bầu trời trong trẻo vô tận, đi vào trong sự sáng tỏ ấy.

Thiền về bầu trời đi: bầu trời mùa hè không mây, trống rỗng và trong trẻo vô tận, chẳng có gì di chuyển trong nó, trong sự thuần khiết hoàn toàn của nó. Suy tư về nó, thiền về nó, và đi vào sáng tỏ này. Trở thành sáng tỏ này, sáng tỏ tựa không gian này.

Thiền về bầu trời là đẹp dễ. Nằm xuống để cho bạn quên đi mặt đất; nằm ngửa trên bất kì bãi cát nào một mình, trên bất kì mảnh đất nào, và chỉ nhìn lên trời thôi. Bầu trời trong trẻo sẽ có ích - trời không mây, vô tận. Khi nhìn lên, ngược nhìn vào bầu trời, cảm thấy sự sáng tỏ của nó - sự mở rộng không giới hạn, không mây mù - và rồi đi vào sự sáng tỏ đó, trở thành một với nó. Cảm thấy dường như bạn đã trở thành bầu trời, thành không gian.

Kĩ thuật này - nhìn vào sự sáng tỏ của bầu trời và trở thành một với nó - là một trong những kĩ thuật được thực hành nhiều nhất. Nhiều tín ngưỡng đã dùng kĩ thuật này. Và đặc biệt cho tâm trí hiện đại, nó rất có ích, vì chẳng có gì còn lại trên trái đất để thiền nữa - chỉ còn bầu trời. Nếu bạn nhìn xung quanh, mọi thứ đều nhân tạo, mọi thứ đều bị giới hạn, với biên giới, giới hạn. Chỉ có bầu trời là tĩnh lặng, là vô biên, cởi mở cho việc thiền.

Điều quan trọng là đừng nghĩ về bầu trời, nhớ lấy. Bạn có thể bắt đầu nghĩ về bầu trời. Bạn có thể nhớ đến nhiều bài thơ, nhiều bài thơ hay về bầu trời - thế thì bạn sẽ lỡ mất vấn đề. Bạn không nên nghĩ về nó - bạn nên đi vào nó, bạn nên trở thành một với nó - vì nếu bạn bắt đầu nghĩ về nó, lần nữa rào chắn sẽ được dựng lên. Bạn lại lỡ bầu trời lần nữa, và bạn lại bị bao vây trong tâm trí mình lần nữa.

Đừng nghĩ về bầu trời. Là bầu trời đi. Chỉ nhìn và di chuyển vào trong bầu trời, và cho phép bầu trời di chuyển vào trong bạn. Nếu bạn di chuyển vào trong bầu trời, bầu trời sẽ di chuyển vào trong bạn ngay lập tức.

Làm sao bạn có thể làm được việc đó? Làm sao bạn sẽ làm được việc đó - việc chuyển vào trong bầu trời này? Cứ nhìn xa mãi xa mãi đi. Cứ tiếp tục nhìn - dường như bạn đang cố tìm ra biên giới. Đi sâu vào. Đi vào nhiều nhất có thể được. Chính khoảnh khắc đó sẽ phá vỡ rào chắn. Và phương pháp này nên được thực hành trong ít nhất bốn mươi phút; ít hơn sẽ không có tác dụng, sẽ không có ích nhiều lắm.

Khi bạn thực sự cảm thấy rằng bạn đã trở thành một, thế thì bạn có thể nhắm mắt. Khi bầu trời đã đi vào trong bạn, bạn có thể nhắm mắt. Bạn sẽ có thể thấy nó cũng ở bên trong nữa. Cho nên chỉ sau bốn mươi phút, khi bạn cảm thấy rằng cái một đã xảy ra và có sự cảm thông và bạn đã trở thành một phần của nó và tâm trí không còn nữa, nhắm mắt lại và duy trì trong bầu trời bên trong.

Và bạn tiếp tục đi vào sự sáng tỏ đó - bầu trời không ô nhiễm, không mây. Nhận biết về sáng tỏ tất cả đang bao quanh bạn. Đừng nghĩ về nó; chỉ nhận biết về sáng tỏ, cái thuần khiết, cái hồn nhiên. Không nên lặp lại những lời này. Bạn phải cảm thấy chúng chứ đừng nghĩ về chúng. Và một khi bạn nhìn vào trong bầu trời, cảm giác sẽ đến, vì việc tưởng tượng ra những điều này không phải là phần bạn - chúng có đấy rồi. Nếu bạn nhìn chúng sẽ bắt đầu xảy ra cho bạn. Nếu bạn thiên về bầu trời không mây rộng mở, bỗng nhiên bạn sẽ cảm thấy nhận biết rằng dường như bầu trời trong trẻo cũng đã đi vào trong bạn nữa. Sẽ có khoảng hở. Với thời gian, ý nghĩ sẽ dừng - dường như giao thông đã dừng và không ai di chuyển nữa.

Ban đầu đấy chỉ là những khoảnh khắc, nhưng ngay cả những khoảnh khắc đó cũng đang biến đổi. Lát nữa thôi tâm trí sẽ chậm dần, lỗ hổng lớn hơn sẽ xuất hiện. Trong vài phút sẽ không còn ý nghĩ nữa,

không còn mây nữa. Và khi không còn ý nghĩ, không mây, bầu trời bên ngoài và bầu trời bên trong trở thành một, vì chỉ ý nghĩ mới tạo ra bức tường. Chỉ vì ý nghĩ mà bên ngoài mới là bên ngoài và bên trong mới là bên trong. Khi ý nghĩ không có đó, bên ngoài và bên trong mất biên giới của chúng, chúng trở thành một. Biên giới chưa bao giờ thực sự tồn tại ở đó cả. Chúng chỉ dường như có đó bởi vì ý nghĩ, cái rào chắn.

Nhưng nếu không phải là mùa hè thì bạn sẽ làm gì đây? Nếu bầu trời đầy mây, không trong sáng, thế thì nhắm mắt lại và đi vào bầu trời bên trong. Nhắm mắt, và nếu bạn thấy ý nghĩ nào đó, thấy chúng dường như chúng là mây nổi trên bầu trời. Nhận biết về nền tảng, về bầu trời, và về khác biệt với ý nghĩ.

Chúng ta quá bận tâm tới ý nghĩ và chẳng bao giờ nhận biết đến lỗ hổng. Một ý nghĩ trôi qua, và trước khi một ý nghĩ khác đi vào, có một lỗ hổng - trong lỗ hổng đó bầu trời có đấy. Thế thì, bất kì khi nào không có ý nghĩ, sẽ có gì ở đấy? Cái trống rỗng có đấy. Cho nên nếu bầu trời mây mù - không phải vào mùa hè và trời không trong - nhắm mắt lại tập trung tâm trí bạn vào nền tảng, bầu trời bên trong mà trong đó ý nghĩ tới rồi đi. Đừng chú ý nhiều tới ý nghĩ; chú ý đến không gian trong đó chúng di chuyển.

Chẳng hạn, chúng ta đang ngồi trong phòng này. Tôi có thể nhìn vào căn phòng này theo hai cách. Hoặc tôi có thể nhìn vào bạn, đứng dưng với không gian bạn đang ở trong đó, không gian căn phòng, cái phòng bạn đang ở đó - tôi nhìn vào bạn, tôi tập trung tâm trí mình vào bạn, người đang ở đây, và không chú ý vào căn phòng nơi bạn đang ở - hay, tôi có thể thay đổi tập trung của mình: tôi có thể nhìn vào căn phòng, và tôi trở nên đứng dưng với bạn. Bạn có đấy, nhưng nhấn mạnh của tôi, sự hội tụ của tôi, là vào căn phòng. Thế thì toàn bộ khung cảnh thay đổi.

Làm điều này trong thế giới bên trong đi. Nhìn vào không gian. Ý nghĩ đang di chuyển trong nó: đứng dưng với chúng, đừng chú ý gì vào chúng cả. Chúng có đó; ghi nhận rằng chúng có đó, đang di chuyển. Giao

thông đang vận hành trên phố. Nhìn vào phố và đứng dưng với giao thông. Đừng nhìn để thấy người đi qua; chỉ biết rằng cái gì đó đang trôi qua và nhận biết về không gian mà nó diễn ra trong đó. Thế thì bầu trời mùa hè xảy ra bên trong.

TRUNG TÂM YÊN LẶNG GIỮA ÂM THANH [14]

Osho

Ngô Trung Việt dịch Việt

Âm thanh bao giờ cũng hiện hữu. Nó có thể có trong chợ hay nó có thể có tại nơi ẩn cư Himalayas: âm thanh luôn có đấy. Ngồi im lặng, và với âm thanh còn có cái gì đó rất đặc biệt. Bất kì khi nào có âm thanh, bạn đều ở trung tâm. Tất cả các âm thanh đều đến với bạn từ mọi nơi, từ mọi hướng.

Với cái nhìn, với mắt, điều này không phải như vậy. Cái nhìn là theo đường thẳng. Tôi thấy bạn, thế thì có đường thẳng hướng tới bạn. Âm thanh đi vòng; nó không đi thẳng. Cho nên tất cả âm thanh đều đến từ vòng tròn và bạn là trung tâm. Dù bạn ở đâu, bạn bao giờ cũng là trung tâm của âm thanh. Với âm thanh, bạn bao giờ cũng là trung tâm của toàn bộ vũ trụ. Mọi âm thanh đều đang đến với bạn, chuyển tới bạn, theo vòng tròn.

Kĩ thuật này nói, “Tắm trong trung tâm của âm thanh.” Bất kì khi nào bạn có đấy, nếu bạn đang thực hành kĩ thuật này, nhắm mắt lại, và cảm thấy toàn bộ vũ trụ tràn ngập âm thanh. Cảm thấy dường như là mọi âm thanh đều đang hướng về bạn và bạn là trung tâm. Ngay cả cảm giác này về việc bạn là trung tâm cũng sẽ cho bạn an bình rất sâu sắc. Toàn bộ vũ trụ trở thành chu vi, còn bạn là trung tâm và mọi thứ đang di chuyển hướng về bạn, rơi vào bạn.

[14] Osho, *Thiền – Tự do đầu tiên và cuối cùng*. Xem bản tiếng Anh trang 215.

Nếu bạn đang ngồi bên cạnh thác nước, nhắm mắt và cảm thấy âm thanh khắp quanh bạn, rơi vào bạn, từ mọi phía, tạo ra trung tâm trong bạn từ mọi phía. Tại sao phải nhấn mạnh vào cảm giác là bạn đang trong trung tâm? Vì trong trung tâm không có âm thanh. Trung tâm không âm thanh; đó là lí do tại sao bạn có thể nghe thấy âm thanh. Nếu không, bạn chẳng thể nào nghe nổi chúng. Âm thanh này không thể nghe nổi âm thanh khác. Vì bạn là vô âm tại trung tâm nên bạn mới có thể nghe thấy âm thanh. Trung tâm là tuyệt đối im lặng: đó là lí do tại sao bạn có thể nghe thấy âm thanh đi vào bạn, tới với bạn, thấm vào bạn, vây quanh bạn.

Nếu bạn có thể tìm thấy chỗ của trung tâm, nơi trong bạn mọi âm thanh dồn tới, bỗng nhiên âm thanh sẽ biến mất và bạn sẽ đi vào trong cái vô âm. Nếu bạn có thể cảm thấy một trung tâm nơi mọi âm thanh đều được nghe thấy, bỗng nhiên sẽ có sự chuyển biến tâm thức. Khoảnh khắc này bạn sẽ nghe thấy toàn bộ thế giới tràn ngập với âm thanh, và khoảnh khắc khác, nhận biết của bạn bỗng nhiên quay vào trong và bạn sẽ nghe thấy cái vô âm, trung tâm của cuộc sống.

Một khi bạn đã nghe thấy điều đó, thế thì chẳng âm thanh nào quấy rầy được bạn. Nó tới bạn, nhưng nó chẳng bao giờ đạt tới bạn. Nó tới bạn, nó bao giờ cũng tới bạn, nhưng nó chẳng bao giờ đạt được tới bạn. Có một điểm mà không âm thanh nào đi vào được. Điểm đó là bạn.

TÂM NHƯ BẦU TRỜI [15]

Jack Kornfield

Lâm Hạnh Nhiên dịch Việt

Ta có thể mở rộng tối đa ống kính của sự quan sát và để mặc cho sự nhận biết của ta giống như không gian hay cả bầu trời. Như Đức Phật vẫn dạy trong kinh *Trung Bộ*, “*Hãy mở rộng tâm bao la như không*

[15] <https://thuvienhoasen.org/a28910/mot-tam-nhu-bau-troi-chu-tam-thien-xao-va-tinh-giac-rong-mo>. Xem bản tiếng Anh trang 216.

gian, nơi những kinh nghiệm cả dễ chịu lẫn khó chịu đều có thể hiện ra rồi mất đi mà không hề cản ngại nhau, chống đối nhau hay làm hại nhau. Hãy an trú trong cái tâm rộng như không gian đó”.

Từ cái nhìn rộng mở này, khi ta thiền tọa hay thiền hành, ta đều mở rộng sự chú tâm của ta như không gian, cứ để mặc cho những kinh nghiệm của ta sinh khởi không giới hạn, không bên trong, không bên ngoài. Thông thường, ta hay có khuynh hướng cảm giác là cái tâm nằm ở trong đầu, thay vì vậy, ta có thể buông bỏ và kinh nghiệm bằng sự nhận biết rộng mở, không giới hạn của tâm. Ta cho phép sự nhận biết trải nghiệm cái tâm thức không bị ràng buộc trong những điều kiện đặc biệt của cái nhìn, cái nghe, cái cảm giác; tâm thức độc lập trước mọi điều kiện đang biến đổi – đó là trạng thái tâm không điều kiện.

Ngài Jumnieu, một vị trưởng lão của phái tu trong rừng, nói hình thức thực hành này là Đại Minh sát tuệ, an trú trong tự thân sự nhận biết, không thời gian và không sinh không diệt. Đối với người hành thiền, điều này chẳng phải là một việc lý tưởng hay một kinh nghiệm quá cao xa. Nó luôn trực tiếp có mặt, ngay trong hiện tại, tự do; nó trở thành chỗ an trú cho một con tim minh triết.

Để mở rộng và đào sâu những hiểu biết về cách thực hành chánh niệm như không gian, những hướng dẫn sau đây có thể có ích. Một trong những cách dễ tiếp cận nhất với sự tỉnh giác rộng mở là thông qua nhã cả, việc lắng nghe mọi âm thanh của vũ trụ quanh ta. Vì dòng sông âm thanh đến và đi một cách tự nhiên, và vì chúng nằm ngoài sự kiểm soát của ta, nên việc lắng nghe mang lại cho tâm ta một trạng thái cân bằng tự nhiên của sự rộng mở và sự chú tâm. Tôi đã học được cách thực hành rất đặc biệt này, về việc dùng âm thanh như là cánh cổng đưa vào không gian, từ một vị đồng nghiệp là Joseph Goldstein từ hơn 25 năm qua; và từ đó đến nay, lúc nào tôi cũng dùng đến nó. Việc tỉnh giác đối với mỗi âm thanh trong không gian có thể là một phương pháp tuyệt hảo để bước vào thực hành vì nó bắt đầu một thời ngời thiền với một phong vị của sự thư giãn tỉnh táo và sự buông bỏ phóng khoáng.

Bất kỳ khi nào bắt đầu, ta chỉ cần ngồi xuống một cách thoải mái tự nhiên. Hãy thả lỏng cơ thể rồi mặc cho hơi thở ra vào. Nhắm mắt lại. Hít sâu vào rồi thở ra nhẹ nhàng. Tự cho phép mình tịch lặng.

Rồi, hãy chuyển sự tỉnh giác ra khỏi hơi thở. Hãy bắt đầu lắng nghe rung động của những âm thanh quanh ta. Hãy nhận biết âm thanh lớn, âm thanh nhỏ, âm thanh xa, âm thanh gần. Chỉ lắng nghe thôi. Hãy ghi nhận các âm thanh nổi lên rồi biến mất mà chẳng để lại một dấu vết gì. Hãy lắng nghe trong trạng thái cởi mở và thư giãn.

Khi lắng nghe, hãy cho phép ta cảm nhận hay tưởng tượng rằng tâm của ta không chỉ bị giới hạn trong đầu mình. Cứ thư giãn trong sự rộng mở ấy và chỉ lắng nghe. Cứ mặc cho âm thanh đến rồi đi, dù xa hay gần, như những đám mây trôi giữa bầu trời mênh mông của sự nhận biết. Sự xôn xao của những âm thanh ấy di chuyển khắp bầu trời, hiện ra rồi biến mất, không hề đối kháng.

Khi ta nghỉ ngơi trong sự tỉnh giác ấy, hãy ghi nhận những tư tưởng và những hình ảnh cũng xuất hiện rồi biến mất như những âm thanh. Hãy mặc cho những hình ảnh và tư tưởng đến rồi đi không chống cự, không đối kháng. Những hình ảnh, tư tưởng, ngôn từ, cảm xúc dù dễ chịu hay khó chịu đều được chuyển động không bị giới hạn trong khoảng không mênh mông của tâm ta. Những trở ngại, những khả năng, niềm vui, nỗi buồn đều đến và đi như những đám mây giữa bầu trời trong trẻo của tâm.

Sau đó, hãy để cho sự tỉnh giác mở rộng ấy ghi nhận về thân. Hãy bắt đầu quan sát xem những cảm giác của hơi thở và của thân thể đang nổi trôi bèn bồng và thay đổi trong cái bầu trời nhận biết ấy như thế nào. Hơi thở tự thân nó đang hô hấp, nó chuyển động như một cơn gió nhẹ. Thân thể chẳng còn chắc đặc nữa. Nó được cảm thấy như thể là một vùng cảm giác có chỗ rắn có chỗ mềm, có chỗ bị đè nén có chỗ thấy ngứa ngáy, có chỗ ấm có chỗ lạnh, tất cả đều bèn bồng giữa khoảng không của sự tỉnh giác trong tâm.

Hãy để cho hơi thở chuyển động như một cơn gió nhẹ. Hãy nghỉ ngơi trong trạng thái phóng khoáng đó. Hãy mặc cho mọi cảm giác bồng bồng thay đổi. Cho phép mọi hình ảnh và tư tưởng, cảm giác và âm thanh đến rồi đi như những đám mây giữa bầu trời trong trẻo của sự tỉnh giác.

Cuối cùng, hãy chú tâm vào chính sự tỉnh giác. Hãy ghi nhận xem không gian rộng mở của sự tỉnh giác ấy tự nhiên trở nên sáng tỏ, trong suốt, ngoài thời gian và không mâu thuẫn đến mức nào – cho phép tất cả mọi sự xảy ra, không giới hạn.

Đức Phật nói, *“Này! Cái Thiên tính cao quý kia, hãy nhớ rằng cái bản chất thật của người cũng giống như bầu trời bao la, sáng tỏ. Hãy trở về đó. Hãy tin vào đó. Đó chính là nhà”*.

TÂM NHƯ MẶT HỒ TĨNH LẶNG [16]

Jon Kabat Zin

Nguyễn Duy Nhiên dịch Việt

Hình ảnh của thiên nhiên là một trong nhiều phương tiện có thể hỗ trợ cho sự tu tập của ta, và giúp cho nó được thêm sinh động và cơ bản. Những hình ảnh về núi non, cây cối, sông nước, mây trời cũng có thể rất hữu dụng. Hình ảnh ấy có thể làm nhận thức về sự tu tập của ta được thêm phần thâm sâu và rộng mở.

Có người kinh nghiệm rằng hình ảnh về mặt hồ tĩnh lặng có một công dụng rất đặc biệt trong thiền tập. Bởi vì hồ là một khối nước mở rộng, hình ảnh ấy có quan hệ với tư thế nằm, mặc dù ta có thể thực hiện trong khi ngồi cũng được. Chúng ta biết rằng, nguyên lý của nước rất cơ bản như yếu tố đất đá, và tự tánh của nước còn mạnh mẽ hơn, vì nó có thể làm mòn đá. Ngoài ra, nước còn có một đặc tính tiếp thu rất kỳ diệu.

[16] Jon Kabat Zin, *Nơi ấy cũng là bây giờ và ở đây*, trang 168, Nguyên tác: *Wherever You Go, There You Are*, Nguyễn Duy Nhiên dịch Việt, Nhà Xuất Bản Sinh Thức

Nó tự phân ra để tiếp nhận bất cứ một vật gì, và rồi tự hòa nhập lại. Nếu bạn lấy một cây búa đập vào núi hoặc tảng đá, dù chúng có cứng rắn đến đâu, thật ra vì sự rắn chắc ấy, đá sẽ bị mẻ hoặc vỡ ra. Nhưng nếu bạn dùng búa để đập biển hoặc hồ, cuối cùng bạn chỉ đạt được một cây búa rỉ sét. Đức hạnh của nước biểu thị trong việc đó.

Bạn có thể sử dụng hình ảnh của một mặt hồ để thực hành thiền tập. Hãy tưởng tượng trong tâm một mặt hồ, một vùng nước rộng nằm yên trong một chỗ trũng lớn trên mặt đất. Bạn biết rằng nước bao giờ cũng chảy xuống chỗ thấp. Nó luôn tìm nơi yên nghỉ và muốn được chứa đựng. Mặt hồ của bạn có thể cạn hoặc sâu, xanh dương hoặc xanh lá cây, vẫn đục hoặc trong veo. Những khi không có gió, mặt hồ hoàn toàn phẳng lì. Như một tấm gương nó phản ánh cây cỏ, trời mây, đá núi, trong một giây phút ngắn ngủi, nó tàng chứa hết mọi sự vật trong đó. Những khi gió nổi lên, mặt hồ khởi sóng, từ những gợn lăn tăn đến những làn sóng nhấp nhô. Lúc ấy sự phản ánh rõ rệt không còn nữa. Nhưng ánh nắng vẫn có thể lấp lánh và nháy múa trên đầu những ngọn sóng, long lanh như những hạt ngọc châu. Khi đêm đến, ánh trăng lại về khiêu vũ trên mặt hồ, và nếu nước tĩnh lặng, nó sẽ phản chiếu những dáng dấp của cây cỏ trong bóng đêm. Mùa đông về, mặt hồ có thể đông cứng, nhưng bên dưới sự sống và sinh động vẫn đầy đầy.

Khi bạn thiết lập được một hình ảnh của mặt hồ trong tâm rồi, bạn hãy cho phép mình trở thành là một với mặt hồ ấy, khi bạn nằm xuống hoặc ở trong tư thế ngồi thiền. Bạn hãy duy trì năng lượng của mình bằng chánh niệm, bằng một sự mở rộng và bằng tình thương đối với chính mình, cũng giống như nước trong hồ được cất chứa bởi sự tiếp thu và chấp nhận của mặt đất. Bạn hãy thử với hình ảnh của mặt hồ trong tâm, cảm nhận thân của nó là thân bạn, cho phép tâm bạn được mở rộng và tiếp nhận, phản chiếu bất cứ một vật gì đến gần. Kinh nghiệm giây phút hoàn toàn tĩnh lặng ấy, khi cả hai – vật phản chiếu và mặt nước – hoàn toàn được rõ rệt, và những giây phút khi mặt hồ bị xao động, bập bềnh, vật phản ánh và đáy sâu bị mờ khuất. Trải qua mọi biến đổi, khi bạn an

trú trong thiền định, hãy đơn giản ghi nhận những trò chơi của các năng lượng khác nhau trong tâm, như là tư tưởng, cảm thọ, sự thúc đẩy và phản ứng nhất thời, chúng đến rồi đi như những ngọn sóng lăn tăn. Bạn hãy ghi nhận ảnh hưởng của chúng, như khi bạn quan sát những năng lượng khác nhau thay phiên khiêu vũ trên mặt hồ: gió, sóng, ánh sáng, bóng tối, màu sắc, mùi hương...

Những ý nghĩ và cảm thọ của bạn có làm mặt hồ chao động không? Bạn có phiền việc ấy không? Bạn có chấp nhận những gợn sóng, những lao xao là một phần nét tự nhiên của hồ nước, của sự kiện là ta có một bề mặt không? Bạn có thể nào thấy rằng, mình không những chỉ là mặt hồ, mà còn là toàn thể khối nước nữa? Vì vậy cho nên, bạn cũng là sự tĩnh lặng bên dưới mặt nước, nó chỉ kinh nghiệm một chút chao động, cho dù mặt hồ bên trên có nhấp nhô sóng gió đến đâu.

Cũng vậy, trong thiền tập cũng như trong cuộc sống hằng ngày, bạn nên nhớ rằng, mình không phải chỉ là một nội dung của những tư tưởng và cảm thọ, mà còn là khối chánh niệm minh mông bất lay chuyển, nằm bên dưới bề mặt của tâm thức nữa. Trong lúc thiền quán về mặt hồ, chúng ta ngồi với ý muốn giữ hết mọi cá tính của tâm và thân trong chánh niệm và bằng sự chấp nhận. Cũng giống như hồ nước được ôm ấp, gìn giữ và cất chứa bởi mặt đất, nó phản chiếu mặt trời, ánh trăng, cây cỏ, mây trôi, bóng chim bay và được vuốt ve bởi những làn gió nhẹ, làm khơi dậy một vẻ đẹp lóng lánh, nét sinh động và tinh túy của nó.

4

**KẾT NỐI VỚI CỘI NGUỒN
BẰNG KHOẢNG TRỐNG GIỮA
NHỮNG TƯ TƯỞNG**

KHOẢNG TRỐNG CỦA VÔ NIỆM [1]

Eckhart Tolle

Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh dịch Việt

Khi bạn lặng lẽ chú tâm đến một ý tưởng hay một cảm xúc ở trong bạn là bạn không những đang ý thức về sự hiện diện của ý tưởng hay cảm xúc đó mà bạn còn ý thức được cả chính bạn, vì bạn đang làm chứng nhân của ý tưởng/cảm xúc đó. Sẽ có một chiều không gian mới của tâm thức được nảy sinh khi bạn lặng lẽ chú tâm đến một ý tưởng/một cảm xúc, bạn có thể cảm nhận được một sự hiện hữu có ý thức – một cái gì sâu kín, chân thực của bạn – nằm đằng sau, hay bên dưới những suy tưởng-không-chủ-đích kia.

Do đó nếu giờ có một ý tưởng đang hiện hữu trong đầu bạn, nó sẽ bị giảm thiểu đi sức mạnh kiềm tỏa đối với bạn, và từ từ nó sẽ bị biến mất. Vì bây giờ bạn không còn làm cho phần trí năng hay suy tưởng miên man ấy mạnh lên khi sai lầm tự đồng hóa với thứ trí năng hay loại suy tưởng đó. Đây chính là lúc bạn có thể bắt đầu để chấm dứt hẳn lối suy tư, hay cảm xúc không kiểm soát, không có chủ đích của mình.

Khi một ý tưởng như thế lắng xuống, bạn sẽ cảm nhận được một sự gián đoạn trong dòng chảy của những suy tư ở trong đầu bạn – một khoảng hở của tâm thức mà Thiền thường gọi là khoảng trống vô niệm, trạng thái yên tĩnh của Tâm. Đó là một trạng thái tâm thức rất tỉnh táo, sáng sủa, nhưng không hề có những ý nghĩ lo sợ vẫn vơ, vắng bật những tạp niệm, suy tưởng lăng xăng, miên man không thể dừng được ở trong bạn. Thoạt tiên, những khoảng hở Vô Niệm ấy vẫn còn rất ngắn ngủi, có khi chỉ trong vài giây thôi, nhưng dần dần, khoảng hở đó sẽ dài hơn. Những khi có những khoảng hở này xuất hiện, bạn sẽ cảm nhận được

[1] Eckhart Tolle, *Sức mạnh của hiện tại*, chương I. Xem bản tiếng Anh trang 219.

một cảm giác yên tĩnh và an bình ở trong bạn. Đây là sự bắt đầu của trạng thái tự nhiên, trạng thái hợp nhất với Sự Hiện Hữu mà trước đây nó thường bị trí năng và những suy nghĩ miên man không chủ đích che mờ. Nhưng với sự thực hành bền bỉ thì khả năng cảm nhận sự yên bình của bạn sẽ càng ngày càng sâu sắc hơn. Quả thực bạn sẽ khó cảm nhận được hết chiều sâu của mức độ tĩnh lặng và an bình này. Bạn cũng sẽ cảm nhận được một niềm vui mơ hồ toát ra từ trong sâu thẳm của chính bạn : Niềm vui ung dung tự tại với toàn thể đời sống chung quanh bạn.

Tuy nhiên, đây không phải là một trạng thái mê. Vì không có sự đánh mất ý thức sáng tỏ ở đây. Trái lại, trong trạng thái liên hệ mật thiết nội tại thuần khiết như thế, bạn sẽ trở nên tỉnh giác hơn, sáng suốt hơn là khi bạn ở trong trạng thái tự đồng hóa mình với những suy tưởng miên man. Và bạn đang có mặt một cách trọn vẹn. Trạng thái này sẽ nâng cao tần số của những trường năng lượng chung quanh bạn, tạo nên một sức sống mới cho cơ thể bạn.

Khi bạn đi sâu vào trạng thái Vô Niệm, trạng thái Không-Có-Những-Tâm-Niệm-Suy-Tư này, như người phương Đông vẫn thường gọi, bạn sẽ nhận ra được một trạng thái tính chất của Tâm – TRẠNG THÁI CỦA TRỰC GIÁC THUẦN KHIẾT. Trong trạng thái tưởng chừng như trống rỗng đó, bạn sẽ cảm nhận sự hiện hữu của mình với một cường độ và niềm vui mãnh liệt, đến độ tất cả những suy tưởng, tình cảm, thân thể cũng như thế giới chung quanh bạn đều trở nên không đáng kể nữa. Tuy nhiên đây không phải là một trạng thái ích kỷ, mà trái lại là khác, vì đó là một **trạng thái vô ngã**. Trạng thái ấy đưa bạn vượt thoát những gì trước đây bạn cho là bạn, là tự ngã. Sự hiện hữu đó chủ yếu vừa là bạn mà lại vừa to lớn hơn bạn, vượt thoát ra khỏi tầm hiểu biết của chúng ta.

Hãy cương quyết chú tâm bền bỉ vào phút giây hiện tại. Thay vì “quan sát những suy tư, cảm xúc ở bên trong bạn”, bạn có thể chọn cách thứ hai để tạo nên một khoảng hở ở trong dòng chảy của tâm tư bằng cách hướng sự chú tâm của bạn vào phút giây hiện tại. Bạn chỉ cần ý thức một cách chăm chú vào phút giây hiện tại thôi đã là một điều thỏa mãn

rất sâu xa cho bạn rồi. Vì khi làm như thế, bạn sẽ đưa tâm trở về với mình, rời xa những hoạt não, và tạo nên một khoảng hở của Vô Niệm trong dòng chảy của tâm tư ở trong đầu, trong khi bạn vẫn rất tỉnh táo và sáng suốt mà trong đầu không vương bận suy tư gì cả. Đây chính là tinh yếu của Thiền Tập.

KHOẢNG TRỐNG GIỮA HAI TƯ TƯỞNG [2]

Guru Rinpoche Padmasambhava

Nguyễn Thế Đăng dịch Việt

Giữa hai tư tưởng, khoảng trống không có tư tưởng ấy, không có một duyên sanh nào cả, không có một chủ thể cái tôi nào cả, không có một đối tượng nào cả. trong khoảng trống không giữa hai tư tưởng không có sự tương tục của một cái tôi hay một cái ở ngoài tôi. Sự tương tục của chấp ngã và chấp pháp tạm thời bị cắt đứt. Chính đây là trạng thái vô ngã, vô pháp.

Chính đây là trạng thái tánh không, mà ở nơi tâm thức thì gọi là tâm không. Chính đây là cánh cửa mở vào không gian giải thoát. Kéo dài khoảng cách giữa hai tư tưởng và nhìn sâu vào đó, chúng ta thấy đó là một trạng thái vắng bật cái tôi và những sự vật, vắng bật chấp ngã và chấp pháp, mọi thứ đều bị cắt đứt, đều được xa lìa (viễn ly), chúng ta bắt đầu cảm nghiệm trạng thái giải thoát là gì? Chúng ta bắt đầu thấy ra bản tánh của tâm thức. Bản tánh của tâm thức là tánh không.

Thiền là làm quen với trạng thái đó, và khi ở lâu được trong trạng thái đó, nỗ lực nhìn vào bản tánh của tâm thức trong trạng thái đó, những che chướng của chấp ngã chấp pháp dần dần mỏng, rơi rụng, cho đến khi người ta trực tiếp thấy tánh không hay pháp thân nằm giữa hai tư tưởng.

[2] Tự Giải Thoát Qua Cái Thấy Trần Trụi, [\(Văn Hóa Phật Giáo số 198\)](#).

Nói theo kinh Kim cương, giữa hai tư tưởng là cái tâm không chỗ trụ, không có ngã, không có nhân, không có chúng sanh, không có thọ mạng. Đây là sự giải thoát.

Giữa hai tư tưởng, thật sự là trạng thái không tư tưởng, trạng thái vô niệm, cũng như giữa hai đám mây là bầu trời.

KHÔNG GIAN CHUNG QUANH NHỮNG TƯ TƯỞNG [3]

Ajahn Sumedho

Susanta Nguyễn dịch Việt

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 hay 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 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

[3] Ajahn Sumedho, *Tâm và đạo*. Chương 8, Susanta Nguyễn dịch. Xem bản tiếng Anh trang 220.

"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.

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.

Bạn có thể áp dụng cái nhìn rộng mở và trù phủ 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 thế này...Tôi không nên như thế 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.

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, "Su 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.

KHOẢNG TRỐNG GIỮA HAI TƯ TƯỞNG [4]

Krisnamurti

Phạm Công Thiện dịch Việt

Tâm trí là kết quả của quá khứ, tức là tiến trình của sự qui định. Làm thế nào tâm trí có thể tự do, giải thoát? Muốn được tự do giải thoát, tâm trí không phải chỉ nhìn thấy hiểu biết sự đong đưa của quả lắc giữa quá khứ và tương lai mà còn phải ý thức trực tiếp về khoảng cách giữa những tư tưởng. Khoảng cách ấy đột phát một cách tự nhiên, mình không thể tạo ra khoảng cách ấy bằng bất cứ quan hệ nhân quả, bằng bất cứ ước vọng nào, bằng bất cứ sự cưỡng bách nào.

Nếu bạn quan sát một cách kỹ càng bạn sẽ thấy rằng dù sự đáp ứng, sự vận hành của tư tưởng có vẻ như nhanh chóng, thế mà vẫn có những lỗ trống, những khoảng cách giữa những tư tưởng. Giữa hai tư tưởng thì có một giai đoạn im lặng không liên hệ gì với tiến trình tư tưởng. Nếu quan sát, bạn sẽ thấy rằng khoảng im lặng ấy, khoảng cách ấy, không thuộc vào thời gian, và sự khám phá khoảng cách ấy, sẽ giải phóng ngài ra khỏi sự qui định nô lệ - hoặc nói đúng hơn, việc ấy không giải phóng “bạn” mà giải phóng khỏi chính sự qui định. Vì thế, sự lý hội tiến trình tư tưởng là tham thiền. Chúng ta hiện nay không phải chỉ thảo luận về cơ cấu và tiến trình của tư tưởng, tức là bối cảnh của ký ức, của kinh nghiệm, của kiến thức, mà đồng thời chúng ta cũng cố gắng tìm xem tâm thức có thể tự giải phóng ra ngoài bối cảnh. Chỉ khi nào tâm trí không còn tạo ra sự tiếp diễn liên tục cho tư tưởng, khi nào tâm trí được im lặng với một sự im lặng tự nhiên, chứ không phải sự im lặng cố ý do mình làm khởi phát, nghĩa là sự im lặng bên ngoài bất cứ quan hệ nhân quả nào – chỉ có lúc ấy mới có thể có sự tự do thoát khỏi bối cảnh qui định.

[4] *Krisnamurti, Thiền-Tự do đầu tiên và cuối cùng. Xem bản tiếng Anh trang 222.*

NHÌN VÀO KHÔNG GIAN [5]

Osho

Ngô Trung Việt dịch Việt

Nhận ra tánh không khi chăm chú về không gian yên lặng. Điều này chính là phương pháp thiền tuyệt vời: *“Nhìn không gian, nhìn bầu trời mà không nhìn gì cả. Nhìn với cặp mắt trống không”* Nhìn mà không tìm kiếm. Đơn giản chỉ là cái nhìn trống rỗng.

Nhìn bầu trời mà không tìm kiếm bất cứ gì. Khi tìm kiếm cái gì đó, một vầng mây sẽ xuất hiện không thể tránh; “Cái gì” nghĩa là một vầng mây. “Không có gì” là cái rỗng không rộng lớn của bầu trời xanh.

Đừng tìm kiếm bất cứ vật thể nào. Nếu tìm kiếm một đối tượng, cái nhìn sẽ tạo đối tượng như một vầng mây, bạn nhìn và bám chặt vào nó.

Đừng nhìn những vầng mây, kể cả khi có những vầng mây. Đừng dùng cái nhìn bám vào chúng. Chỉ đơn giản nhìn, hãy để tất cả trôi qua. Vì nó chỉ hiện diện trong thoáng chốc (vô thường).

Đột nhiên, giây phút nào đó, khi cách nhìn mới đã được điều chỉnh với “Cái nhìn không nhìn” Những vầng mây biến mất chỉ còn lại bầu trời bao la. Thật khó khăn vì đôi mắt bạn đã quen tập trung vào đối tượng, quen hướng vào vật thể.

Đây là một trong những kỹ thuật thiền độc đáo: Chúng ta nhận thấy tánh không; khi nhìn xuyên suốt không gian. Thế nên đừng tìm kiếm cái gì để thấy, cứ thản nhiên nhìn. Những ngày đầu, bạn thấy cái gì đó. Đơn giản chỉ do thói quen. Chúng ta nghe, thấy, hiểu sự việc tất cả đều do thói quen.

[5] Osho , Tantra: Minh Triết Tối Ưu. Xem bản tiếng Anh trang 223.

Ban đầu, bạn không thành công và cứ lãng quên. Bạn không có khả năng liên tục nhớ, nhưng đừng thất vọng. Điều này tất nhiên do quán tính dài lâu. Mỗi khi nhớ lại hãy ngưng tập trung đôi mắt vào vật thể, thư giãn và đơn giản nhìn bầu trời. Hãy đơn giản nhìn mà không làm gì cả. Chắc chắn đến một lúc nào đó, bạn có thể nhìn bầu trời mà không cần cố gắng bất cứ một hơi sức nào.

Sau đó, hãy thử nhìn bầu trời bên trong. Với tâm thức, chúng ta quan sát bầu trời tâm thức... Bạn nhắm mắt và nhìn vào bên trong, trong trạng thái không tìm kiếm bất cứ thứ gì. Đơn giản giữ cái nhìn vắng bật đối tượng (suy nghĩ).

Những tư tưởng đi qua, không cần tìm kiếm hay lưu tâm đến chúng. Không cần để ý - bạn chỉ thản nhiên nhìn. Chúng đến, tốt; không đến cũng tốt. Chẳng gì phiền toái. Như vậy bạn sẽ có khả năng nhìn những khoảng cách: Một tư tưởng đi qua, một tư tưởng khác đến - và ở giữa là khoảng lặng. Thế là từ từ, bạn có khả năng nhìn với tư tưởng trong suốt. Khi tư tưởng đi qua, bạn vẫn nhìn vào khoảng lặng. Có nghĩa vẫn tiếp tục nhìn bầu trời ẩn núp sau những vầng mây.

Khi cách nhìn này đã được điều chỉnh, tư tưởng càng không thể tồn tại. Chúng ít dần, ít dần. Khoảng lặng ngày càng rộng hơn. Những giây phút trọn vẹn trôi qua không còn những ý tưởng.

Tất cả đều yên lặng và bên trong bạn hòa điệu lần đầu tiên với tổng thể. Tất cả hoàn toàn phức tạp, không dao động. Và nếu cái nhìn này trở thành tự nhiên với bạn thì nó sẽ là một trong những điều tuyệt vời nhất của sự vận hành.

Bạn chỉ cần không tập trung vào một điểm. Có nghĩa cắt hết những điều kiện tạo thành sự chú tâm vào một điểm. Như thế, tất cả phân biệt tự hủy diệt và tan biến. Vậy, không có gì thiện ác hay xấu đẹp. Thế là trạng thái Phật được đạt đến.

Trạng thái phật có nghĩa đạt đến trạng thái tỉnh thức cao nhất không còn phân biệt. Mọi chia chẻ không còn hiện diện. Sự thống nhất hiện hữu duy chỉ cái một còn giữ lại. Cũng không thể nói là một vì nói thể có nghĩa còn thuộc về tính nhị nguyên.

Cái một giữ lại nhưng không thể nói một. Vì làm sao có thể nói một khi hai được thành hình tự bên trong? Không, đừng nói chỉ còn một ở lại. Hãy đơn giản nói hai đã biến mất. Cái hằng sa đã biến mất. Bây giờ chỉ là cái bao la không biên giới (bất nhị).

Một thân cây tự hòa vào thân khác, đất được hòa tan vào những thân cây, thân cây được hòa tan trong bầu trời, bầu trời hòa tan trong cái vượt khỏi tư lương. Bạn, bạn được hòa vào tôi và tôi được hòa vào bạn... Tất cả hòa tan vào nhau.

Những dị biệt đã biến đi, tất cả tuôn chảy, hòa trộn vào nhau như những ngọn sóng tan hòa vào lượn sóng khác. Cái bao la rung chuyển, sống động không biên giới, không định danh, không thích nghĩa, và không đồng dị.

Nhà hiền triết hòa vào lão ngư phủ. Lão ngư phủ hòa vào nhà hiền triết... Cái thiện ác biến thành trung tính. Đêm là ngày ngày cũng là đêm vì chỉ là đơn vị thời gian trong tổng thể.

Duy chỉ giây phút này trạng thái phật được đạt đến. Thiện, ác, tội lỗi hay đức hạnh không còn hiện hữu. Không bóng tối cũng chẳng đêm sâu. Không gì cả. không còn định danh phân biệt. Vì tất cả đều trong trạng thái trung tính.

Những khác biệt hình thành từ đôi mắt bạn. Sự khác biệt là sự việc được huân tập. Sự khác biệt không có chỗ trong hiện hữu. Sự khác biệt do tri thức phóng chiếu. Sự khác biệt do bạn cho nó thâm nhập vào cuộc sống; vì nó không thể tự hiện hữu. Đây là mọo vật phát sinh từ cái nhìn của mắt. Có nghĩa đôi mắt bạn đang lừa dối bạn.

Nhưng khi bản ngã hay tâm thức được quan sát, tất cả phân biệt ngưng bật. Như những vầng mây đang lảng đảng trên bầu trời. Tương tự tư tưởng bạn; tương tự bầu trời bên trong bạn. Những tư tưởng không gốc rễ cũng không xuất xứ như những vầng mây, chúng chỉ lang thang đâu đó. Không cần thiết chiến đấu, đối kháng hay cố ngăn chặn chúng.

Trong không gian, những hình thái và những màu sắc đến và đi... Trong không gian không tô điểm trắng hay đen... Và, dù có gì xảy ra, bầu trời vẫn tinh khiết không tỳ vết. Ban ngày, bầu trời rực lửa, ánh lửa đỏ chói từ mặt trời, nó hoàn toàn đỏ rực. Nhưng đêm xuống, màu đỏ này ở đâu? Bầu trời hoàn toàn tối, đen và ban ngày, những bóng tối thì ở đâu? Bầu trời vẫn trinh khiết, không tỳ vết.

Hãy thử sống như thế - hiện hữu trên thế giới như bạn là bầu trời, hãy xem nó như phương cách hiện hữu thật sự của bạn. Nếu ai đó nổi giận và chửi bạn. Hãy quan sát; nếu cơn giận dữ hình thành và đang dâng cao trong bạn - Hãy quan sát; hãy như là người quan sát trên ngọn đồi cao, chỉ đứng nhìn và quan sát.

Khi nhìn mà không nhìn vào bất cứ gì riêng biệt. Không bị bất cứ điều gì ám ảnh. Khi trực nhận trở thành thông suốt. Đột nhiên, ngay giây phút vượt thời gian, bạn hoàn toàn tỉnh thức. Bạn là một vị Phật, bạn trở thành một nhà huyền môn đầy tỉnh thức.

LỖ HỔNG VÀ Ý NGHĨ [6]

Osho

Ngô Trung Việt dịch Việt

[6] Osho, "Yoga: Alpha & Omega - Tập 7". Xem bản tiếng Anh trang 226

Nhớ điều này, rằng nếu bạn mong đợi bất kì cái gì từ cuộc sống, bạn sẽ không được cái gì cả. Đừng mong đợi và nó có đó trong mọi niềm vinh quanh của nó. Đừng mong đợi, đừng đòi hỏi, và nó mưa rào lên bạn trong mọi sự huyền bí của nó. Mọi phép kì diệu của nó đều có đó. Chỉ đợi thêm chút ít trong khi không có ý nghĩ... nhưng điều đó dường như là không thể được.

Không phải là không có những khoảnh khắc bạn hiện hữu mà không có ý nghĩ. Có đấy. Tất cả những người đã đi vào trong không gian bên trong của con người, họ biết có lỗ hổng. Nhưng bạn đang bỏ lỡ chúng bằng cách nào đó, bởi vì những lỗ hổng đó ở trong hiện tại. Bạn nhảy từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác, và ở giữa là lỗ hổng này. Ở giữa là cõi trời - bạn nhảy từ địa ngục này sang địa ngục khác.

Ở giữa là cõi trời, nhưng ở giữa bạn không có. Bạn nhảy từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác, bạn có. Từng ý nghĩ đều nuôi dưỡng cho bản ngã của bạn, giúp bạn hiện hữu, xác định bạn, cho bạn biên giới, hình dáng, hình dạng, căn cước. Bạn không nhìn vào lỗ hổng giữa hai ý nghĩ bởi vì nhìn vào lỗ hổng đó là nhìn vào mặt nguyên thủy của bạn, cái không có căn cước nào. Nhìn vào lỗ hổng đó là nhìn vào vĩnh hằng, nơi bạn sẽ bị mất hút.

Bạn đã trở nên sợ việc nhìn vào lỗ hổng đó tới mức bạn gần như đã xoay sở để quên chúng đi.

Giữa hai ý nghĩ có một lỗ hổng, nhưng bạn không thấy nó. Bạn thấy một ý nghĩ, thế rồi bạn thấy ý nghĩ khác, rồi ý nghĩ khác.... Quan sát một chút đi. Các ý nghĩ không chồm lấp lên nhau đâu. Từng ý nghĩ đều tách biệt. Ở giữa hai ý nghĩ phải là một lỗ hổng. Có lỗ hổng, và khoảng hở đó là cánh cửa. Từ cánh cửa đó bạn sẽ đi vào trong sự tồn tại lần nữa. Từ cánh cửa đó bạn đã bị đuổi khỏi vườn địa đàng Eden. Từ cánh cửa đó bạn sẽ đi vào trong vườn địa đàng Eden lần nữa, bạn sẽ lại trở thành giống như con thần lùn sỏi nắng trên đá. Tôi đã nghe rằng:

Có lần một gia đình chuyển từ vùng thôn quê lên thành phố, và người mẹ cho cậu bé hướng dẫn cẩn thận về giao thông. "Đừng bao giờ đi ngang qua phố chùng nào xe chưa đi qua hết," cô ấy nói vì đứa trẻ bắt đầu đi thăm một bạn nhỏ. Quãng một giờ sau nó quay về, mắt nhòa nước mắt. "Có chuyện gì vậy?" mẹ nó cảnh giác hỏi.

"Con không thể đi được," Bobby nói. "Con đợi và đợi mãi, nhưng chẳng xe nào đi qua."

Nó được bảo phải đợi cho tới khi xe đã đi qua hết, nhưng chẳng có xe nào đi qua. Con đường trống vắng, và nó tìm xe chạy qua.

Đây là tình huống bên trong bạn. Con đường bao giờ cũng trống rỗng - sẵn có - nhưng bạn đang tìm xe, ý nghĩ, và thế thì bạn trở nên lo nghĩ rất nhiều. Bao nhiêu ý nghĩ. Chúng trở nên được nhân lên, chúng vọng đi vọng lại trong bạn, và bạn cứ chăm chú hướng tới chúng. Cách nhìn của bạn sai.

Đổi cách nhìn đi. Nếu bạn nhìn vào trong các ý nghĩ, bạn tạo ra tâm trí trong bản thân bạn. Nếu bạn nhìn vào trong lỗ hổng, bạn tạo ra thiền trong bản thân bạn. Tích lũy lỗ hổng là thiền; tích lũy ý nghĩ là tâm trí. Đây là hai động thái, hai khả năng của bản thể bạn: hoặc bạn hiện hữu qua tâm trí, hoặc bạn hiện hữu qua thiền.

Tìm lỗ hổng đi. Chúng đã có đó rồi, tự nhiên sẵn có. Thiền không phải là cái gì đó phải được tạo ra bởi nỗ lực. Nó có đó nhiều như tâm trí. Thực ra còn nhiều hơn tâm trí bởi vì tâm trí chỉ ở trên bề mặt, con sóng, còn thiền là chiều sâu của đại dương.

TẠO RA KHOẢNG HỞ BẰNG HƠI THỞ [7]

Eckhart Tolle

Diện Mục Nguyễn Văn Hạnh dịch Việt

[7] Eckhart Tolle, *Thức tỉnh mục đích sống*- Chương 8. Xem bản tiếng Anh trang 228.

Bạn khám phá không gian ở bên trong bằng cách tạo ra các khoảng hở trong dòng suy nghĩ của bạn. Không có những khoảng hở đó thì dòng suy nghĩ của bạn cứ lặp đi lặp lại, không có gì gây cảm hứng và hoàn toàn không có một chút sáng tạo nào. Đó là tình trạng chung của hầu hết mọi người trên trái đất này. Tuy nhiên, bạn không cần phải quan tâm đến độ dài của các khoảng hở. Chỉ cần vài giây là đủ. Dần dần những khoảng hở đó trong dòng suy nghĩ của bạn sẽ kéo dài ra mà bạn không cần phải cố gắng gì cả. Điều quan trọng ở đây là hãy thường xuyên tạo ra các khoảng hở trong dòng suy nghĩ của bạn, để cho dòng suy tư đó được xen kẽ bởi các khoảng hở.

Mới đây, có người cho tôi xem tờ quảng cáo của một tổ chức tâm linh lớn. Khi xem qua, tôi bị ấn tượng bởi quá nhiều những buổi hội thảo và các khóa học hằng năm. Nó gọi cho tôi liên tưởng đến một bữa ăn có quá nhiều món. Người đó muốn tôi cho lời khuyên là nên chọn học những lớp nào. Tôi trả lời “Ồ! Những lớp này có vẻ rất thú vị, nhưng tôi nghĩ thế này: Tốt hơn hết là bạn hãy thường xuyên có ý thức về hơi thở của mình. Bạn càng có ý thức về hơi thở càng tốt. Thực tập thở như thế trong một, hai năm, nó sẽ có tác dụng cải biến tâm thức bạn mạnh mẽ hơn là tham gia tất cả các khóa học này. Và bạn cũng chẳng phải mất đồng nào”.

Ý thức về hơi thở giúp bạn bớt cuốn hút vào thói quen suy nghĩ và giúp bạn tạo ra không gian ở bên trong. Đây là một cách làm cho bạn có ý thức hơn. Dù vốn là thứ có sẵn trong đời sống, trong mọi vật, nhưng hiện nay ý thức vẫn còn chưa được hiển lộ trong thế giới này, và nhiệm vụ của chúng ta là đưa ý thức vào trong đời sống này.

Hãy có ý thức về hơi thở của mình. Để ý đến cảm giác ở trong bạn về hơi thở. Cảm nhận hơi thở vào, ra qua cơ thể mình. Chú ý đến sự giãn ra và co lại của ngực và bụng khi bạn thở vào và thở ra. Chỉ cần bạn thở một hơi thở có ý thức là đủ để tạo ra ở trong bạn một khoảng không gian mà trước đó chỉ là một chuỗi suy nghĩ tiếp nối nhau, không dứt. Một hơi thở, hoặc hai, hoặc ba, được thực hiện nhiều lần trong một ngày là cách

rất tốt để đưa không gian vào trong cuộc sống của bạn. Dù bạn có ý dành ra nhiều tiếng đồng hồ để thực tập chú tâm vào hơi thở thì thực ra điều mà bạn cần làm chỉ là thở và để ý đến hơi thở đấy. Phần còn lại chỉ là ký ức và sự phỏng đoán, tức chỉ là những ý nghĩ. Hơi thở tự nó sẽ xảy ra, chỉ cần bạn chứng kiến chứ không cần bạn phải làm gì cả. Hơi thở của bạn được phát sinh do sự thông thái sẵn có ở trong cơ thể của bạn. Điều bạn cần làm là quan sát hơi thở của mình khi nó đang xảy ra. Hơi thở không cần bạn phải cố gắng hay nỗ lực gì cả. Bạn chú ý đến những khoảng ngưng ngắn của hơi thở, đặc biệt là khoảng lặng cuối của hơi thở ra, trước khi bạn bắt đầu hít vào.

Hơi thở của nhiều người nông cạn đến độ bất thường. Nhưng khi bạn càng có ý thức về hơi thở của mình thì chiều sâu tự nhiên của hơi thở sẽ được phục hồi.

Vì hơi thở không có hình tướng nên từ xưa nó đã được xếp ngang hàng với linh hồn - Đời sống duy nhất, vô hình. Kinh Thánh viết: “Thượng Đế sinh ra con người từ cát bụi và thổi vào lỗ mũi hơi thở của sự sống. Nhờ đó mà con người mới trở thành một tạo vật có sự sống”. Từ thở trong tiếng Đức (atmen) có nguồn gốc từ chữ Atman trong tiếng Ấn Độ cổ (tiếng Sanskrit), có nghĩa là “linh hồn thánh thiện” hay “Thượng Đế ở bên trong”, ý nói bản chất thiêng liêng của Thượng Đế luôn có sẵn trong mỗi con người.

Vì hơi thở không mang hình tướng nên đó cũng là một trong những lý do tại sao ý thức về hơi thở là một trong những cách rất hiệu quả để giúp bạn mang không gian vào trong đời sống, để tạo ra nhận thức. Ý thức về hơi thở là một đối tượng thiền tập rất tuyệt vời vì hơi thở không phải là một vật thể, không có hình tướng. Một trong những lý do khác là do hơi thở là một trong những hiện tượng vi tế nhất và có vẻ như ít có ý nghĩa nhất – nó là một cái gì “nhỏ nhoi nhất”, theo Nietzsche – nhưng lại làm nên cái “hạnh phúc lớn nhất”. Ý thức về hơi thở giúp bạn đi vào phút giây hiện tại - chiếc chìa khóa mở ra tất cả những khả năng chuyển hóa ở nội tâm. Bạn có mặt tuyệt đối bất cứ khi nào bạn ý thức được hơi thở của

mình. Bạn nên biết rằng bạn không thể vừa suy nghĩ mà lại vừa có ý thức về hơi thở. Thở có ý thức giúp bạn ngừng lại những suy tư ở trong mình. Nhưng điều này rất khác với trạng thái mê mẩn xuất thần hay ngủ gật, vì bạn hoàn toàn tỉnh táo khi có ý thức về hơi thở của mình. Bạn không bị rơi xuống dưới mức suy nghĩ, mà trái lại là vượt lên trên nó. Nếu để ý kỹ, bạn sẽ thấy rằng việc hoàn toàn có mặt trong phút giây hiện tại và sự sáng suốt chẳng vướng bận một suy tư nào giống nhau ở chỗ: Đó là sự trỗi dậy của không gian rộng thoáng ở nội tâm bạn.

TỈNH GIÁC IM LẶNG [8]

Ajahn Brahm

Nguyễn Nhật Trần Như Mai dịch Việt

Mục đích của hành thiền là đạt đến sự im lặng tuyệt vời, tĩnh 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 *tĩnh 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 để 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.

[8] Ajahn Brahm, *Từ Chánh Niệm đến Giác Ngộ* (trang 36–40), Nguyên tác : *Mindfulness, Bliss and beyond*. Xem bản tiếng Anh trang 230.

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 biết gì về thế giới cả. Chính tiếng nói nội tâm ấy đã thêu dệt 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 tỉnh giác im lặng, và khi bạn hành thiền, bạn phải xem việc này quan trọng hơn ý niệm nào khác.

Một phương cách hữu hiệu để vượt qua sự bình luận nội tâm là phát triển sự tỉnh 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 tinh tế thanh lọc sự nhận biết về giây phút hiện tại đến mức độ nó trở thành sự tĩnh 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, 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 – Đấy ! Khoảng cách đó chính là tĩnh 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 mắc cỡ. 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 dẫn 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.

KHOẢNG HỞ GIỮA HAI HƠI THỞ [9]

Sogyal Rinpoche

Trí Hải dịch Việt

Phương pháp này rất xưa và có mặt trong tất cả trường phái Phật –

[9] Sogyal Rinpoche, *Tạng thư sống chết, The Tibetan Book Of Living And Dying*, Thích Nữ Trí Hải dịch, Nhà xuất bản Thanh Văn Hoa Kỳ 1992 và Nhà xuất bản Xuân Thu Hoa Kỳ 1996.

giáo. Đó là để tâm chú ý vào hơi thở một cách nhẹ nhàng đầy chánh niệm. Hơi thở là sự sống, sự biểu hiện căn bản nhất của cuộc đời ta. Trong Do thái giáo thì ruah, hơi thở, là linh hồn của Thượng đế thấm khắp tạo vật; trong Ki tô giáo cũng có dây nối mật thiết giữa đấng Thánh linh – nguồn gốc của mọi sự sống – và hơi thở. Trong giáo lý Phật, thì hơi thở, Phạn ngữ là prana, được gọi là “cỗ xe của tâm”, vì chính hơi thở làm cho ta tâm ta di chuyển. Bởi thế khi ta làm an tịnh tâm bằng cách làm việc khéo léo với hơi thở, thì cũng như ta đang luyện tâm và hàng phục tâm. Có phải ai trong chúng ta cũng đã từng thấy khỏe khoắn biết bao khi đang gặp căng thẳng mà ngồi lại vài phút để thở những hơi thở vào ra thật chậm và sâu không? Ngày cả một tập luyện đơn giản như thế cũng có thể giúp ta rất nhiều.

Vậy khi thiền định, bạn hãy thở tự nhiên, như thường ngày bạn thở. Tập trung sự chú ý của bạn vào hơi thở ra. Khi thở ra, bạn hãy buông ra theo hơi thở tất cả sự bám víu của bạn. Tưởng tượng hơi thở bạn tan vào trong khoảng không bao la của chân lý. **Mỗi lần thở ra, trước khi hít vào lại, bạn sẽ thấy có một khoảng hở tự nhiên, khi sự chấp thủ đã tan biến.**

Hãy an trú trong khoảng hở ấy, không gian rộng mở ấy. Và khi tự nhiên bạn thở vào, thì đừng chú ý hơi thở vào, mà cứ tiếp tục an trú tâm nơi khoảng hở đã mở ra ấy.

Khi thực tập, điều quan trọng là bạn đừng vướng vào sự luận giải, phân tích trong tâm, hay thói lải nhải nội tâm. Đừng làm sự lặp đi lặp lại trong tâm rằng “Bây giờ tôi đang thở vào, bây giờ tôi đang thở ra” cho đó là chánh niệm; cái quan trọng là sự tỉnh giác thuần túy không xao lãng.

Đừng quá tập trung vào hơi thở; chỉ để cho nó chừng hai mươi lăm phần trăm, còn bảy mươi lăm phần trăm thì bạn hãy buông xả một cách lạng lẽ bao la. Càng chánh niệm hơi thở, bạn càng tỉnh thức về chính mình, gom lại những mảnh vụn phân tán của bạn thành một nhất thể, tính nhị nguyên và ngăn cách tan biến.

Chính tiến trình chánh niệm ấy lọc sạch tư tưởng và cảm xúc bạn.

Khi ấy, bạn cảm như đã rũ bỏ một cái lột da ngoài, có cái gì được lột sạch, được phóng thích.

TƯ TƯỞNG [10]

Joseph Goldstein

Nguyễn Duy Nhiên dịch Việt

Sử dụng tư tưởng như một đề mục chánh niệm là một điều quan trọng. Nếu chúng ta không ý thức được tư tưởng của mình khi chúng vừa mới khởi lên, ta sẽ khó có thể nào hiểu được lý Vô ngã và thấy được rằng sự suy nghĩ không phải thật là mình.

Sự ngộ nhận này là nền móng căn bản xây dựng lên cái ngã, cái tôi của mình: “Tôi” là người đang suy nghĩ. Chánh niệm về tư tưởng có nghĩa là giản dị biết được tư tưởng khi nó sinh lên, biết được rằng tâm mình đang suy nghĩ mà không bị dính mắc vào nội dung của chúng. Chúng ta không nên miệt mài chạy theo sự tưởng tượng, phân tích coi tư tưởng từ đâu đến. Ta chỉ cần ý thức được rằng trong giây phút này có một tư tưởng đang phát khởi.

Bạn có thể niệm thầm trong đầu “suy nghĩ, suy nghĩ” mỗi khi có một tư tưởng nào phát hiện. Bạn hãy quán sát chúng mà không phê bình, không phản ứng, không cho rằng sự suy nghĩ đó chính là mình, là của mình, sự suy nghĩ cũng chính là người suy nghĩ. Chẳng có ai đứng phía sau chúng hết. Tư tưởng tự nó suy nghĩ. Nó đến mà chẳng cần một ai mời.

Sau một thời gian thực tập thiền quán, bạn sẽ thấy rằng khi chúng ta không còn bị dính mắc vào sự suy nghĩ, tư tưởng sẽ không có mặt lâu. Khi bạn ý thức được sự có mặt của một tư tưởng, nó sẽ biến mất và sự chú ý sẽ trở lại với hơi thở. Bạn cũng có thể đặt tên chính xác hơn cho những tư tưởng sanh lên, để nhận diện sự khác biệt của chúng, nếu bạn

[10] <https://thuvienhoasen.org/p30a27650/tu-tuong>

muốn, thí dụ như “dự định”, “tưởng tượng” hay là “nhớ, nhớ”. Cách này có thể giúp cho sự chú ý của bạn được sâu sắc hơn. Nhưng nếu bạn chỉ niệm “suy nghĩ, suy nghĩ” thôi cũng đủ rồi. Điều quan trọng là phải ý thức được tư tưởng khi nó vừa mới phát lên, chứ không phải vài phút sau đó. Khi bạn có thể nhận diện được sự có mặt của tư tưởng khi chúng vừa mới sinh lên, chúng sẽ mất đi khả năng chi phối được bạn.

Bạn đừng bao giờ đối xử với tư tưởng như là một chướng ngại, kẻ thù của thiền quán. Chúng chỉ là một đối tượng của chánh niệm, một đề mục của thiền quán. Đừng bao giờ để tâm mình trở thành lười biếng, dễ duôi. Phải biết tinh tấn duy trì chánh niệm, biết rõ ràng những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Thiền sư Suzuki trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm có viết:

Khi ngồi thiền, bạn đừng có cố gắng ngăn chặn sự suy nghĩ của mình. Hãy để tự nó chấm dứt. Nếu có một tư tưởng nào xuất hiện, hãy để nó đến rồi để nó đi. Chúng chẳng ở lâu đâu. Còn khi bạn dụng công để ngăn chặn nó, có nghĩa là bạn bị nó làm khó chịu. Đừng bao giờ để chuyện gì làm cho bạn phải bức mình. Điều mà bạn tưởng rằng đến từ bên ngoài, thật ra chính là những đợt sóng trong tâm mình, và nếu bạn không khó chịu vì những đợt sóng, chúng dần dần sẽ trở nên yên tĩnh hơn... Những cảm xúc đến, tư tưởng, hình ảnh phát lên đều là những đợt sóng trong tâm. Chẳng có gì là ở ngoài tâm đâu. Nếu bạn để cho tâm mình được sự nhiên, nó sẽ trở nên tĩnh lặng. Tâm này ta gọi là Chân tâm.

Hãy để mọi việc xảy ra một cách tự nhiên. Hãy để những hình ảnh, tư tưởng, cảm giác sinh ra và diệt đi mà không khó chịu, phản ứng, phê phán hay ôm giữ. Trở thành một với Chân tâm, quán sát một cách thật cẩn thận và tinh tế những đợt sóng đến và đi. Thái độ này sẽ đem lại cho tâm ta là một sự quân bình và tĩnh lặng vô cùng nhanh chóng. Đừng bao giờ xao lãng sự tập trung của mình. Giữ tâm chánh niệm luôn luôn, từng giây phút một, về mọi chuyện đang xảy ra, dù nó có là sự phồng xẹp ở bụng, hơi thở ra vào nơi mũi, cảm giác hay tư tưởng. Lúc nào cũng

giữ chánh niệm, tập trung nơi đối tượng với một tâm quân bình và thoải mái.

NHỮNG DẤU LẶNG ^[11]

Nguyễn Duy Nhiên

Chúng ta thường nghĩ rằng một người thành công, hay là một người có ích cho đời là một người rất bận rộn. Người ta thường nói thì giờ là vàng bạc, vì vậy lúc nào ta cũng phải biết tận dụng thì giờ của mình, không được hoang phí. Nhưng có một nhà văn Trung Hoa, ông Lâm Ngữ Đường, nói rằng, "Thì giờ có ích lợi nhất khi nó không bị bắt dùng vào một việc gì hết. Thì giờ cũng được ví như khoảng trống trong một căn phòng." Khoảng trống ấy đâu có sử dụng cho việc gì đâu, nhưng nó rất là cần thiết.

Cũng như trong nghệ thuật cắm hoa. Một yếu tố quan trọng trong sự cắm hoa là khoảng không gian chung quanh những nhánh hoa, những cành lá. Chứ không phải hễ càng cắm cho nhiều hoa, chen chúc với nhau, là đẹp. Nhìn vào ta phải thấy nhẹ mát, phải cảm nhận được nơi ấy một không gian thanh thang. Ta có thể ví dụ cuộc sống như là một bài nhạc. Trong một bài nhạc bao giờ cũng có những dấu lặng, và những khoảng cách giữa hai nốt nhạc với nhau. Thiếu những khoảng trống ấy, thì bản nhạc không thể là một bản nhạc, nó chỉ là một âm thanh kéo dài vô nghĩa mà thôi.

Một nhạc sĩ dương cầm tài danh, *Artur Schnabel*, chia sẻ về nghệ thuật chơi đàn của ông như sau, "Tôi không nghĩ là mình chơi đàn hay hơn bất cứ một nhạc sĩ nào khác, những nốt nhạc trong một bài nhạc đều giống y như nhau, chúng cũng chỉ có vậy thôi. Nhưng tôi biết cách sử dụng những khoảng cách giữa hai nốt nhạc. Mà nghệ thuật nằm ở những nốt nghỉ đó. Chúng làm cho bản nhạc hay hơn."

[11] http://thicatutuong.blogspot.com/2013/10/nhung-dau-lang-nguyen-duy-nhien_6.html

Bạn biết không, mọi vật trên vũ trụ đều có một nhịp điệu riêng, từ sự chuyển động của một hạt nguyên tử nhỏ bé, cho đến trái đất, mặt trăng, và các dãy ngân hà xa xôi. Tất cả đều có một *rhythm* riêng của nó. Chung quanh ta, trời có mưa nắng, thiên nhiên cây lá có bốn mùa, thủy triều có lên xuống...

Sự sống của ta cũng vậy, cũng có những sự mất còn, đến đi, cần thiết của nó. Có những lúc ta bước tới, nhưng cũng có những lúc ta cần sự dừng lại. Nếu như ta chỉ biết đi tới mà không còn dừng nghỉ, thì sự sống này chỉ còn có một chiều duy nhất mà thôi, nó sẽ lạc mất nhịp điệu.

Bạn hãy làm cho cuộc sống mình được tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn, trong sáng hơn, bằng cách chú ý và trân quý đến những khoảng trống, những dấu lặng trong đời mình. Và bạn biết không, nghệ thuật sống đẹp của chúng ta nằm ở nơi những khoảng trống đó.

NHÌN KHÔNG GIAN - CHÚ TÂM KHÔNG ĐỐI TƯỢNG [12]

Wangchuk Dorje
Đương Đạo dịch Việt

Để hướng tâm thức vào cái không có căn cứ hay đối tượng, bạn nhìn thẳng, trống trơn vào không gian trước mặt với hai mắt mở và không có đối tượng nào cả.

Hư không như bản tánh của tâm thức, là thường hằng, không có điều kiện cũng không lệ thuộc nhân duyên. Bởi thế nhìn thẳng vào không gian trước mặt bạn là một phương pháp tiếp cận cho tham thiền về bản thân tâm thức.

Tham thiền không có đối tượng không nên lầm lẫn với tâm vô ký

[12] Đại Ấn Xóa Tan Bóng Tối Vô Minh, nguyên tác *Mahamudra Dispelling the Darkness of Ignorance* - Việt dịch: Đương Đạo - NXB Thiện Tri Thức, 2001.
<https://thuvienhoasen.org/p39a5634/phan-hai-thien-dinh>

trống trơn trong đó bạn hoàn toàn hôn trầm như sự bất tỉnh hay say đờ đẫn. Nó cực kỳ cảnh giác, tỉnh thức và trong sáng, không có đối tượng hay tư tưởng nào.

Không để cho tâm thức bạn nghĩ về cái gì cả, chớ cho phép một lang thang nhỏ nhất nào của tâm thức. Chớ hướng tâm thức đến những tư tưởng trạng thái này có những phẩm tính gì, hay quá khứ, tương lai. Đặt tỉnh giác như một tay giám điệp rất siêng năng kiểm soát xem bạn có đi lạc không, và rồi buông xả. Nói cách khác, hãy tự đặt mình trong một trạng thái thanh tĩnh, không tạo tác giả tạo của cái tại đây và bây giờ (cái hiện tiền).

Chớ lang thang dù chỉ một khoảnh khắc. Hãy chăm chú như khi khâu chỉ lỗ kim. Chớ để tâm thức bạn ồn náo, mà như một đại dương không sóng. Chớ có ý cố gắng hoàn thành một cái gì, mà chỉ trụ tâm thức con như một con ó vút thẳng lên. Hãy hoàn toàn thoát bỏ mọi mong cầu và lo toan.

Khi bạn không có lang thang trong tư tưởng, thì những tư tưởng sẽ không đến. Nhưng khi lang thang xảy ra, bấy giờ bởi vì những tư tưởng tiếp nối cái này qua cái khác, hãy cố gắng nhận biết chúng là gì ngay khi vừa khởi lên. Nói cách khác, hãy nhìn thẳng vào chúng và rồi trụ tâm như trước. Bất kể tư tưởng khởi lên như vậy, chỉ nhận biết chúng là cái gì. Hãy đặt sự chú ý của bạn ngay vào chúng mà không nghĩ gì đại loại “Ta phải chặn chúng” hay “Ta đã chặn được chúng”, hay cảm thấy vui sướng hoặc bất hạnh. Chỉ nhìn vào chúng với con mắt của trí huệ rõ biết. Hãy lấy chính tư tưởng như là căn cứ đối tượng cho tâm thức nắm giữ và rồi định vào đó. Hãy để cho tâm bạn trong một trạng thái không căng thẳng quá cũng không buông lỏng quá. Đây là điểm thứ năm cho thiền định.

Khi bạn bắt đầu tham thiền, có vẻ tư tưởng bạn tăng thêm. Thật ra không phải thế, mà chỉ vì bạn ý thức hơn về nhiều “giao thông” trong tâm thức bạn.

Tâm thức và những tư tưởng của nó không đồng nhau cũng không khác nhau. Nếu chúng là một, sẽ không sao làm cho bình lặng hoặc loại bỏ tư tưởng. Nếu chúng là khác và tách biệt nhau, bạn có thể có những tư tưởng mà không cần có tâm. Những tư tưởng là trò chơi nhất thời của tâm. Tâm thì sáng tỏ, thanh tịnh không có đặc tính gì, như tấm gương. Những tư tưởng giống như những hình ảnh trong tấm gương đó ; chúng không tách lìa gương, cũng không là một với gương.

Những tư tưởng là kết quả của mê lầm về bản tánh của thực tại, và có nhiều loại khác nhau. Những tư tưởng thô thì dễ nhận ra. Chẳng hạn nếu bạn đang thiền định về một cái tách, và tư tưởng khởi lên bạn muốn uống trà, rồi bạn gọi ai đem tới cho bạn, đó là tư tưởng thô. Một tư tưởng tế có thể nghĩ, “Đây là một cái tách” hay “Nó làm bằng sứ trắng”, hay nhận biết tiếng ra-đi-ô khi đang chú tâm vào cái tách. Nhưng bất cứ loại tư tưởng nào khởi lên, hãy nhận ra nó là cái gì. Nhận biết đó chỉ là một tư tưởng, trò chơi của tâm thức như một hình ảnh trong gương, không bám níu và để chúng đi qua. Hãy để những tư tưởng liên tục tan biến như một cuộc diễn hành đủ mọi tính cách đi qua một khán đài mà không hề dừng lại.

Nếu bạn nghĩ rằng một tư tưởng nhỏ không đáng nghĩa gì, đây là một thái độ dở. Đám cháy rừng có từ một ngọn lửa nhỏ. Cũng như từ tư tưởng nhỏ “Đây là một tách trà”, nếu bạn bám vào nó, bạn sẽ sớm có mặt trong bếp để nấu trà và xa hẳn thiền định của bạn. Chỉ nhìn vào tư tưởng, không theo nó, và nó sẽ tự nhiên tan biến. Không có cái gì khác có thể làm.

ĐẠI DƯƠNG VÀ SÓNG [13]

Sogyal Rinpoche

Trí Hải dịch Việt

Khi bắt đầu thiền, người ta thường nói những ý tưởng của họ nổi loạn, và trở nên ồn ào hơn bao giờ hết. Nhưng tôi trấn an họ rằng, đó là dấu hiệu tốt. Nó chứng tỏ bạn đã trở nên an tịnh hơn, nên mới ý thức được sự ồn ào của những ý tưởng trong tâm bạn. Bạn không nên nản chí bỏ cuộc. Dù khởi lên ý niệm gì, hãy để tâm bạn tỉnh thức, kéo tâm về hơi thở, ngay dù nó đang tán loạn.

Trong những chỉ dẫn về thiền ngày xưa, thường nói rằng lúc đầu những ý tưởng kéo đến té nhào lên nhau không gián đoạn, như thác đổ trên núi xuống. Dần dần, khi bạn hoàn hảo về thiền, thì ý tưởng như nước trong vực sâu, rồi như dòng sông lớn chảy ra biển, chỉ thỉnh thoảng có sóng gợn lăn tăn.

Đôi khi người ta nghĩ rằng khi thiền định, họ không được có ý tưởng cảm xúc nào cả, nên khi chúng khởi lên, họ đâm ra bực bội cáu tiết với chính họ, vì tưởng mình thất bại. Thật không gì sai sự thật hơn. Tây Tạng có câu: “Đấy cũng như đòi thịt đừng có xương, đòi trà đừng có lá.” Bao lâu bạn còn tâm là còn có ý tưởng và cảm xúc.

Cũng như đại dương có sóng, mặt trời có tia, những tia sáng của tâm bạn chính là những ý tưởng và cảm xúc. Biển có sóng, nhưng nó không phiền hà gì về những ngọn sóng. Sóng chính là bản tính của biển. Sóng sẽ nổi lên, nhưng sẽ đi về đâu? Trở về đại dương. Và những con sóng ấy từ đâu đến? Từ đại dương. Cũng thế, ý tưởng và cảm xúc là

[13] Sogyal Rinpoche, *Tạng thư sống chết*, Thích nữ Trí Hải dịch, Nhà xuất bản Thanh Văn Hoa Kỳ 1992 và Nhà xuất bản Xuân Thu Hoa Kỳ 1996.

những tia sáng và biểu hiện của chính tự tính của tâm. Chúng nổi lên từ tâm, nhưng chúng tan biến đi đâu? Cũng tan trở về tâm. Dù ý tưởng gì khởi lên, cũng đừng xem nó như một vấn đề trọng đại. Nếu bạn không phản kháng một cách ồn ào, nếu bạn cứ kiên nhẫn, thì nó sẽ lại trở về trong tự tính của nó.

Khi bạn hiểu được như vậy, thì những ý tưởng khởi lên chỉ làm tăng tiến việc thực tập thiền định của bạn. Mà nếu không hiểu như vậy, thì chúng lại trở thành hạt giống của mê mờ. Vậy hãy có một thái độ cởi mở từ bi đối với chúng, vì những ý tưởng ấy đều là gia đình của tâm bạn. Bạn hãy xử với chúng “như một ông già minh triết nhìn đứa trẻ đang chơi,” như Dudjom Rinpoche đã nói.

Chúng ta thường không biết làm sao với tính tiêu cực hay vài cảm xúc rầy rà. Trong tính khoáng đạt của thiền định, bạn có thể nhìn những ý tưởng và cảm xúc bạn với một thái độ hoàn toàn cởi mở không thành kiến. Khi thái độ của bạn thay đổi, thì toàn thể không khí của tâm bạn cũng thay đổi, cả đến bản chất của những tư tưởng và cảm xúc bạn. Khi bạn trở nên dễ chịu hơn, thì chúng cũng dễ chịu hơn; nếu bạn không khó khăn với chúng, thì chúng cũng không khó khăn với bạn.

Bởi thế, dù tư tưởng cảm xúc nào khởi lên, hãy để cho chúng lên xuống như sóng biển. Bất cứ gì bạn thấy mình đang nghĩ tới, hãy để cho ý nghĩ ấy tự sinh tự diệt không một gượng ép nào. Đừng nắm bắt nó, nuôi dưỡng nó, chạy theo nó; đừng bám lấy nó và củng cố nó. Không theo dõi những vọng tưởng, cũng không mời gọi chúng, bạn hãy giống như biển nhìn những làn sóng của nó, hay như bầu trời nhìn những đám mây bay qua nó.

Bạn sẽ thấy rằng những ý tưởng như cơn gió, chúng đến và đi. Bí quyết là đừng “nghĩ” về chúng, mà để cho chúng tuôn chảy qua tâm, đồng thời giữ cho tâm bạn thoát khỏi những “hậu” ý tưởng.

Trong tâm thường ngày, ta nhận thấy dòng tư tưởng như là liên tục; song kỳ thực không phải vậy. Bạn sẽ khám phá cho chính bạn rằng có một khoảng hở giữa hai ý tưởng. Khi niệm quá khứ đã qua, thì niệm tương lai chưa đến. Bạn sẽ luôn luôn tìm thấy một khe hở trong đó

Rigpa, tự tính của tâm, làm hiển lộ. Vậy, công việc của thiền định là làm chậm lại dòng tư tưởng, để cho khoảng hở ấy trở thành rõ rệt hơn.

Thầy tôi có một người học trò tên Apa Pant, một nhà ngoại đạo Ấn, một tác giả, người đã làm đại sứ Ấn ở nhiều thủ đô khắp thế giới. Ông ta đã từng làm đại diện cho chính phủ Ấn tại Tây Tạng ở Lhasa, và có một thời gian ông làm đại diện ở Sikkim. Ông cũng là một thiền giả và người thực hành yoga, và mỗi lần gặp thầy tôi, ông đều hỏi làm sao để thiền. Ông đang theo một truyền thống Đông phương, trong đó người học cứ hỏi đi hỏi lại vị thầy một câu hỏi căn bản thật nhiều lần.

Apa Pant kể cho tôi nghe chuyện này. Một hôm thầy tôi Jamyang Khientse đang ngắm một màn vũ của các Lama trước Chùa Cung điện ở Gangtok, thủ đô Sikkim, đang khúc khích xem một người hề làm trò giữa hai màn vũ. Apa Pant cứ hỏi đi hỏi lại mãi cái câu làm thế nào để thiền định, bởi thế thầy tôi cho ông biết thầy trả lời ông ta một lần chót:

- Xem, nó giống như thế này: Khi ý tưởng quá khứ đã qua, mà ý tưởng vị lai chưa đến, có phải có một khoảng hở không?

Apa Pant đáp:

- Vâng.

Thầy tôi nói:

- Đấy, hãy kéo dài nó ra: Đó là thiền định.

5

VĂN BẢN KINH PHẬT và PHÁP THOẠI TIẾNG ANH

LUMINOUS MIND [1]
(Tâm này là chói sáng)

"Luminous, monks, is the mind. And it is defiled by incoming defilements."

"Luminous, monks, is the mind. And it is freed from incoming defilements."

"Luminous, monks, is the mind. And it is defiled by incoming defilements. The uninstructed run-of-the-mill person doesn't discern that as it actually is present, which is why I tell you that — for the uninstructed run-of-the-mill person — there is no development of the mind."

"Luminous, monks, is the mind. And it is freed from incoming defilements. The well-instructed disciple of the noble ones discerns that as it actually is present, which is why I tell you that — for the well-instructed disciple of the noble ones — there is development of the mind."

GOLD [2]
(Vàng)

"There are five impurities of gold impaired by which it is not pliant and wieldy, lacks radiance, is brittle and cannot be wrought well. What are these five impurities? Iron, copper, tin, lead and silver."

"But if the gold has been freed from these five impurities, then it will be pliant and wieldy, radiant and firm, and can be wrought well. Whatever ornaments one wishes to make from it, be it a diadem,

[1] AN 1.49-52, *Pabbassara Sutta: Luminous*, translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu, 1995. <https://accesstoinsight.org/tipitaka/an/an01/an01.049.than.html>

[2] AN 5:23

earrings, a necklace or a golden chain, it will serve that purpose.”

“Similarly, there are five impurities of the mind impaired by which the mind is not pliant and wieldy, lacks radiant lucidity and firmness, and cannot concentrate well upon the eradication of the taints (*asava*). What are these five impurities? They are: sensual desire, ill-will, sloth and torpor, restlessness and remorse, and sceptical doubt.”

“But if the mind is freed of these five impurities, it will be pliant and wieldy, will have radiant lucidity and firmness, and will concentrate well upon the eradication of the taints. Whatever state realizable by the higher mental faculties one may direct the mind to, one will in each case acquire the capacity of realization, if the (other) conditions are fulfilled.”

A POOL OF WATER [3]
(Hồ nước trong sáng)

"Suppose there were a pool of water — sullied, turbid, and muddy. A man with good eyesight standing there on the bank would not see shells, gravel, and pebbles, or shoals of fish swimming about and resting. Why is that? Because of the sullied nature of the water. In the same way, that a monk with a sullied mind would know his own benefit, the benefit of others, the benefit of both; that he would realize a superior human state, a truly noble distinction of knowledge & vision: Such a thing is impossible. Why is that? Because of the sullied nature of his mind."

"Suppose there were a pool of water — clear, limpid, and unsullied. A man with good eyesight standing there on the bank would

[3] AN 1.45-46 , *Udakaraha Suttas: A Pool of Water*, translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu 2006. <https://accesstoinsight.org/tipitaka/an/an01/an01.045-046.than.html>

see shells, gravel, & pebbles, and also shoals of fish swimming about and resting. Why is that? Because of the unsullied nature of the water. In the same way, that a monk with an unsullied mind would know his own benefit, the benefit of others, the benefit of both; that he would realize a superior human state, a truly noble distinction of knowledge & vision: Such a thing is possible. Why is that? Because of the unsullied nature of his mind."

CLEAR WATER [4]
(Bát nước trong sáng)

Sensual desire

"If there is water in a pot mixed with red, yellow, blue or orange color, a man with a normal faculty of sight, looking into it, could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way, when one's mind is possessed by sensual desire, overpowered by sensual desire, one cannot properly see the escape from sensual desire which has arisen; then one does not properly understand and see one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized."

III-Will

"If there is a pot of water heated on the fire, the water seething and boiling, a man with a normal faculty of sight, looking into it, could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way,

[4] SN 46:55 Sangaravo Sutta: Sangarava, *The Hindrances*, translated from the Pali by Maurice O'Connell Walshe.

when one's mind is possessed by ill-will, overpowered by ill-will, one cannot properly see the escape from the ill-will which has arisen; then one does not properly understand and see one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized.”

Sloth and torpor

“If there is a pot of water, covered with moss and water plants, then a man with a normal faculty of sight looking into it could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way, when one's mind is possessed by sloth and torpor, overpowered by sloth and torpor, one cannot properly see the escape from sloth and torpor that have arisen; then one does not properly understand one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized.”

Restlessness and remorse

“If there is water in a pot, stirred by the wind, agitated, swaying and producing waves, a man with a normal faculty of sight could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way, when one's mind is possessed by restlessness and remorse, overpowered by restlessness and remorse, one cannot properly see the escape from restlessness and remorse that have arisen; then one does not properly understand one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized.”

Doubt

“If there is a pot of water which is turbid, stirred up and muddy, and this pot is put into a dark place, then a man with a normal faculty of

sight could not properly recognize and see the image of his own face. In the same way, when one's mind is possessed by doubt, overpowered by doubt, then one cannot properly see the escape from doubt which has arisen; then one does not properly understand one's own welfare, nor that of another, nor that of both; and also texts memorized a long time ago do not come into one's mind, not to speak of those not memorized."

CLEAN MIRROR [5]
(Tấm gương thanh tịnh)

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying near Savatthi, in Jeta's Grove, Anathapindika's monastery. There he addressed the monks: "Monks!"

"Yes, lord," the monks responded.

The Blessed One said: "Even if a monk is not skilled in the ways of the minds of others.^[1] he should train himself: 'I will be skilled in reading my own mind.'

"And how is a monk skilled in reading his own mind? Imagine a young woman — or man — fond of adornment, examining the image of her own face in a bright, clean mirror or bowl of clear water: If she saw any dirt or blemish there, she would try to remove it. If she saw no dirt or blemish there, she would be pleased, her resolves fulfilled: 'How fortunate I am! How clean I am!' In the same way, a monk's self-examination is very productive in terms of skillful qualities: 'Do I usually remain covetous or not? With thoughts of ill will or not? Overcome by sloth & drowsiness or not? Restless or not?

Uncertain or gone beyond uncertainty? Angry or not? With soiled

[5] AN 10.51, *Sacitta Sutta: One's Own Mind*, translated from the Pali by, Thanissaro Bhikkhu. 1997

thoughts or unsoiled thoughts? With my body aroused or unaroused? Lazy or with persistence aroused? Unconcentrated or concentrated?

"If, on examination, a monk knows, 'I usually remain covetous, with thoughts of ill will, overcome by sloth & drowsiness, restless, uncertain, angry, with soiled thoughts, with my body aroused, lazy, or unconcentrated,' then he should put forth extra desire, effort, diligence, endeavor, relentlessness, mindfulness, & alertness for the abandoning of those very same evil, unskillful qualities. Just as when a person whose turban or head was on fire would put forth extra desire, effort, diligence, endeavor, relentlessness, mindfulness, & alertness to put out the fire on his turban or head; in the same way, the monk should put forth extra desire, effort, diligence, endeavor, relentlessness, mindfulness, & alertness for the abandoning of those very same evil, unskillful qualities.

"But if, on examination, a monk knows, 'I usually remain uncovetous, without thoughts of ill will, free of sloth & drowsiness, not restless, gone beyond uncertainty, not angry, with unsoiled thoughts, with my body unaroused, with persistence aroused, & concentrated,' then his duty is to make an effort in maintaining those very same skillful qualities to a higher degree for the ending of the effluents."

CLEAN CLOTH [6]

(Tắm vải sạch)

"Monks, suppose a cloth were stained and dirty, and a dyer dipped it in some dye or other, whether blue or yellow or red or pink, it would take the dye badly and be impure in color. And why is that?

[6] MN 7, *Vatthupama Sutta: The Simile of the Cloth*, translated from the Pali by Nyanaponika Thera, 1998. <https://accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.007.nypo.html>

Because the cloth was not clean. So too, monks, when the mind is defiled, an unhappy destination [in a future existence] may be expected.

"Monks, suppose a cloth were clean and bright, and a dyer dipped it in some dye or other, whether blue or yellow or red or pink, it would take the dye well and be pure in color. And why is that? Because the cloth was clean. So too, monks, when the mind is undefiled, a happy destination [in a future existence] may be expected.

HEARTWOOD [7]
(Lõi cây)

The Blessed One said, "Brahman, it's as if a man in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood — passing over the heartwood of a great standing tree possessed of heartwood, passing over the sapwood, passing over the inner bark, passing over the outer bark — cutting away the twigs & leaves, were to go off carrying them, thinking, 'heartwood.' A man with good eyesight, seeing him, would say, 'Ah, how this good man didn't know heartwood, didn't know sapwood, didn't know inner bark, didn't know outer bark, didn't know twigs & leaves! That's why he, in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood — passing over the heartwood of a great standing tree possessed of heartwood, passing over the sapwood, passing over the inner bark, passing over the outer bark — cutting away the twigs & leaves, went off carrying them, thinking, "heartwood." Whatever heartwood-business he had with heartwood, his purpose won't be served.'

"Or, brahman, it's as if a man in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood — passing over the

[7] MN 30, *Cula Saropama Sutta: The Shorter Heartwood-simile Discourse*, translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu 2012. <https://accesstoinight.org/tipitaka/mn/mn.030.than.html>

heartwood of a great standing tree possessed of heartwood, passing over the sapwood, passing over the inner bark — cutting away the outer bark, were to go off carrying it, thinking, 'heartwood.' A man with good eyesight, seeing him, would say, 'Ah, how this good man didn't know heartwood, didn't know sapwood, didn't know inner bark, didn't know outer bark, didn't know twigs & leaves! That's why he, in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood — passing over the heartwood of a great standing tree possessed of heartwood, passing over the sapwood, passing over the inner bark — cutting away the outer bark, went off carrying it, thinking, "heartwood." Whatever heartwood-business he had with heartwood, his purpose won't be served.'

"Or, brahman, it's as if a man in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood — passing over the heartwood of a great standing tree possessed of heartwood, passing over the sapwood — cutting away the inner bark, were to go off carrying it, thinking, 'heartwood.' A man with good eyesight, seeing him, would say, 'Ah, how this good man didn't know heartwood, didn't know sapwood, didn't know inner bark, didn't know outer bark, didn't know twigs & leaves! That's why he, in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood — passing over the heartwood of a great standing tree possessed of heartwood, passing over the sapwood — cutting away the inner bark, went off carrying it, thinking, "heartwood." Whatever heartwood-business he had with heartwood, his purpose won't be served.'

"Or, brahman, it's as if a man in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood — passing over the heartwood of a great standing tree possessed of heartwood — cutting away the sapwood, were to go off carrying it, thinking, 'heartwood.' A man with good eyesight, seeing him, would say, 'Ah, how this good man didn't know heartwood, didn't know sapwood, didn't know inner bark,

didn't know outer bark, didn't know twigs & leaves! That's why he, in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood — passing over the heartwood of a great standing tree possessed of heartwood — cutting away the sapwood, went off carrying it, thinking, "heartwood." Whatever heartwood-business he had with heartwood, his purpose won't be served.'

"Or, brahman, it's as if a man in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood, cutting away just the heartwood of a great standing tree possessed of heartwood, were to go off carrying it, knowing, 'heartwood.' A man with good eyesight, seeing him, would say, 'Ah, how this good man did know heartwood, did know sapwood, did know inner bark, did know outer bark, did know twigs & leaves! That's why he, in need of heartwood, seeking heartwood, wandering in search of heartwood, cutting away just the heartwood of a great standing tree possessed of heartwood, went off carrying it, knowing, "heartwood." Whatever heartwood-business he had with heartwood, his purpose will be served.'

(.....)

"Brahman, this holy life doesn't have as its reward gain, offerings, & fame, doesn't have as its reward consummation of virtue, doesn't have as its reward consummation of concentration, doesn't have as its reward knowledge & vision, but the unprovoked awareness-release: That is the purpose of this holy life, that is its heartwood, that its final end."

THE SUN AND MOON [8]

(Mặt trời mặt trăng)

[8] AN 4.50, *Upakkilesa Sutta: Obscurations*, translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu, 2006. <https://accesstoinsight.org/tipitaka/an/an04/an04.050.than.html>

"Monks, there are these four obscurations of the sun and moon, obscured by which the sun and moon don't glow, don't shine, don't dazzle. Which four?"

"Clouds are an obscuration of the sun and moon, obscured by which the sun and moon don't glow, don't shine, don't dazzle.

"Fog is an obscuration..."

"Smoke and dust is an obscuration..."

"Rahu, the king of the asuras, is an obscuration of the sun and moon, obscured by which the sun and moon don't glow, don't shine, don't dazzle.

"These are the four obscurations of the sun and moon, obscured by which the sun and moon don't glow, don't shine, don't dazzle.

"In the same way, there are four obscurations of contemplatives and brahmans, obscured by which some contemplatives and brahmans don't glow, don't shine, don't dazzle. Which four?"

"There are some contemplatives and brahmans who drink alcohol and fermented liquor, who don't refrain from drinking alcohol and fermented liquor. This is the first obscuration of contemplatives and brahmans, obscured by which some contemplatives and brahmans don't glow, don't shine, don't dazzle.

"There are some contemplatives and brahmans who engage in sexual intercourse, who don't refrain from sexual intercourse. This is the second obscuration of contemplatives and brahmans, obscured by which some contemplatives and brahmans don't glow, don't shine, don't dazzle.

"There are some contemplatives and brahmans who consent to gold & silver, who don't refrain from accepting gold & silver. This is the third obscuration of contemplatives and brahmans, obscured by which some contemplatives and brahmans don't glow, don't shine, don't dazzle.

"There are some contemplatives and brahmans who maintain life through wrong livelihood, who don't refrain from wrong livelihood. This is the fourth obscuration of contemplatives and brahmans, obscured by which some contemplatives and brahmans don't glow, don't shine, don't dazzle.

"These are the four obscurations, obscured by which some contemplatives and brahmans don't glow, don't shine, don't dazzle."

MOON FREE FROM CLOUDS [9]

(Trăng thoát khỏi mây)

172. He who having been heedless is heedless no more, illuminates this world like the moon freed from clouds.

173. He, who by good deeds covers the evil he has done, illuminates this world like the moon freed from clouds

[9] Dhp. 172 – 173 <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/dhp/dhp.13.budd.html>

THE TRUE ESSENCE OF THE MIND [10]
(Bản chất đích thực của tâm)

Ajahn Thate

Even though the mind is intangible, it has influence over the body and all things in the world. It is capable of bringing everything in the world under its power. Still, it isn't so vicious or savage as to lack all sense of good and evil. When a person of good intentions trains the mind to enter correctly into the path of the Buddha's teachings as explained above, it will be tractable and quick to learn, developing the wisdom to bring the body, which may be behaving without any principles, back into line. In addition, it can cleanse itself to be bright and clean, free from defilements, able to realize by itself truths that are subtle and profound, and to bring dazzling light into this world so dark with blindness.

This is because the true substance of the mind has been, from the very beginning, something bright and clear. But because of the preoccupations that have seeped into it and clouded it, the brightness of the mind has been temporarily darkened, making the world dark as well. If the mind were originally dark, there probably wouldn't be anyone able to cleanse it to the point where it could give rise to the light of discernment at all.

THE TRUE ESSENCE OF MIND [11]
(Cốt lõi thực sự của tâm)

Ajaan Maha Boowa

Consciousness is a function of the mind's essence, but conscious activity is transient and lacks the mind's intrinsic quality of awareness.

[10] *Ajahn Thate, Steps Along the Path*

<https://accesstoinight.org/lib/thai/thate/stepsalong.html>

[11] *Mae Chee Kaew – Her Spiritual Journey to Awakening and Enlightenment, Part III, pp 167-170 by Bhikkhu Dick Silaratano*

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 ceases, 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.

THE HEART AND THE MIND [12]
(Chân tâm và tâm trí)

Ajahn Thate

Before you practice meditation, you should first learn the difference between the heart and the mind, for they aren't the same thing. The mind is what thinks and forms perceptions and ideas about all sorts of things. The heart is what simply stays still and knows that it's still, without forming any further thoughts at all. Their difference is like that between a river and waves on the river.

All sciences and all defilements are able to arise because the mind thinks and forms ideas and strays out in search of them. You'll be able to see these things clearly with your own heart once the mind becomes still and reaches the heart.

Water is something clean and clear by its very nature. If anyone puts dye into the water, it will change in line with the dye. But once the water is filtered and distilled, it will become clean and clear as before. This is an analogy for the heart and the mind.

Actually, the Buddha taught that the mind is identical with the heart. If there is no heart, there is no mind. The mind is a condition. The heart itself has no conditions. In practicing meditation, no matter what the teacher or method: If it's correct, it'll have to penetrate into the heart.

When you reach the heart, you will see all your defilements, because the mind gathers all defilements into itself. So now how you deal with them is up to you.

[12] *Ajahn Thate, Steps Along the Path*

<https://accesstoinight.org/lib/thai/thate/stepsalong.html>

The heart and the mind. Let's talk some more about the heart and mind so that you'll understand. After all, we're talking about training the mind in concentration: If you don't understand the relationship between the heart and the mind, you won't know where or how to practice concentration.

Everyone born — human or animal — has a heart and mind, but the heart and mind have different duties. The mind thinks, wanders, and forms ideas of all sorts, in line with where the defilements lead it. As for the heart, it's simply what knows. It doesn't form any ideas at all. It's neutral — in the middle — with regard to everything. The awareness that's neutral: That's the heart.

The heart doesn't have a body. It's a mental phenomenon. It's simply awareness. You can place it anywhere at all. It doesn't lie inside or outside the body. When we call the heart-muscle the heart, that's not the true heart. It's simply an organ for pumping blood throughout the body so as to keep it alive. If the heart-muscle doesn't pump blood throughout the body, life can't last.

People in general are always talking about the heart: "My heart feels happy... sad... heavy... light... down..." Everything is a matter of the heart. Abhidhamma experts, however, speak in terms of the mind: the mind in a wholesome state, the mind in an unwholesome state, the mind in a neutral state, the mind on the level of form, the mind on the formless level, the mind on the transcendent level, and so on, *but none of them know what the real heart and mind are like.*

The mind is what thinks and forms ideas. It has to make use of the six senses as its tools. As soon as the eye sees a visual object, the ear hears a sound, the nose smells an aroma, the tongue tastes a flavor, the body comes into contact with a tactile sensation — cold, hot, hard or soft — or the intellect thinks of an idea in line with its defilements, good or

bad: If any of these things are good, the mind is pleased; if they're bad, it's displeased. All of this is an affair of the mind, or of defilement. Aside from these six senses, there's nothing the mind can make use of. In the texts they are analyzed into the six faculties, the six elements, the six forms of contact, and all sorts of other things, but all these things lie within the six senses. So these are characteristics of the mind: that which can never sit still.

When you train the mind — or, in other words, practice concentration — you have to get control over the mind that's wriggling after the six senses, as already explained, and make it stop still with one thing: its meditation word, *buddho*. Don't let it go straying out ahead or behind. Make it stay still, and know that it's staying still: That's the heart. The heart has nothing to do with any of the six senses, which is why it's called the heart.

When people in general talk about the heart of something, they're referring to its center. Even when they talk about their own hearts, they point to the center of the chest. Actually, the heart doesn't lie in any particular place at all — as I have already explained — although it lies right in the center of everything.

If you want to understand what the heart is, you can try an experiment. Breathe in deeply and hold your breath for a moment. At that point there won't be anything at all except for one thing: neutral awareness. That's the heart, or 'what knows.' But if you try to catch hold of the heart in this way, you can't hold on to it for very long — only as long as you can hold your breath — but you can give it a try just to see what the true heart is like.

(Holding the breath can help reduce physical pain. People who are suffering from great pain have to hold their breath as one way — fairly effective — of relieving their pain.)

Once you realize that the heart and mind have different duties and characteristics like this, you'll find it easier to train the mind. Actually, the heart and the mind are really the same thing. As the Buddha said, the mind is identical with the heart. When we practice concentration, it's enough just to train the mind; once the mind is trained, that's where we'll see the heart.

**THE KNOWING
IS NOT BORN AND DOES NOT DIE [13]**
(Cái biết không sinh không diệt)

Achan Chah

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

[13] Ajahn Chah, *What is contemplation, The collected teaching of Ajahn Chah.*

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.

THE NATURAL STATE OF THE MIND [14]

(Tâm nguyên thủy)

Achan Chah

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

[14] Ajahn Chah, *Training the mind (Taste of freedom)*

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.

RADIANT MIND [15]
(Tâm chói sáng)

Ajahn Mun

The primal mind is radiant and clear by nature, but is darkened because of corruptions.

Pabhassaramidam bhikkhave cittam

Tanca kho agantukehi upakkilesehi upakkilittam:

'Monks, this mind is originally radiant and clear, but because passing corruptions and defilements come and obscure it, it doesn't show its radiance.'

This has been compared to a tree in the poem that runs,

A tall tree with 6,000 branches:

Big chameleons swarm it each day by the hundreds,

Small chameleons, each day by the thousands.

If the owner doesn't watch out,

They'll bring along more and more of their friends every day.

[15] Ajahn Mun, *A Heart Released*,

<https://www.accesstoinight.org/lib/thai/mun/released.html>

This can be explained as follows: The tall tree with 6,000 branches — if we cut off the three zeroes, this leaves us with six, which stands for the six sense doors, the entry way for the chameleons, i.e., things that are counterfeit, not things that are genuine. Defilements aren't genuine. They are simply things that come drifting in through the sense doors by the hundreds and thousands. Not only that, defilements that haven't yet arisen will arise more and more every day as long as we don't find a means for rectifying the nature of the mind.

The mind is something more radiant than anything else can be, but because counterfeits — passing defilements — come and obscure it, it loses its radiance, like the sun when obscured by clouds. Don't go thinking that the sun goes after the clouds. Instead, the clouds come drifting along and obscure the sun.

So meditators, when they know in this manner, should do away with these counterfeits by analyzing them shrewdly, as explained in the strategies of clear insight. When they develop the mind to the stage of the primal mind, this will mean that all counterfeits are destroyed, or rather, counterfeit things won't be able to reach into the primal mind, because the bridge making the connection will have been destroyed. Even though the mind may then still have to come into contact with the preoccupations of the world, its contact will be like that of a bead of water rolling over a lotus leaf.

THE UNCONDITIONED AND THE CONDITIONED [16]

(Pháp vô vi và pháp hữu vi)

Ajahn Sumedho

[16] *Ajahn Sumedho, The Mind and the Way (Chapter 8)*

The teaching of the Buddha is a very simple teaching, because it comprehends things in terms of the conditioned and the unconditioned. Conditioned phenomena are those which arise and pass away. They include everything that we perceive and know through our senses, through the body, feelings, thoughts, and memories. They are conditions; they begin and they end. The Pali term for the conditioned is sankhara. Sankhara includes all that arises and passes away, whether it is mental or physical. We are not quibbling about whether it is out there or in here, whether something arises and passes away in an instant or in an aeon. It does not make any difference as far as this way of meditating goes, because the conditioned includes all time – bound things.

The unconditioned is something that most people never realize because they are mesmerized by conditioned phenomena. To realize the unconditioned we have to let go of our constant attachment to conditioned phenomena.

The unconditioned is like the space in a room. When you come into a room, do you notice the space, or is your attention drawn to the objects in the room? You see the walls, the windows, the people, the furniture, the colors, and the decorations. But the space in the room is not noticeable, even though it is there all the time. And when we're busy watching all the people and the objects in the room, we don't notice the space at all. It is only when we let go of thinking, talking, considering, and imagining, that we become aware and we notice the space in the room. When we attend to it, we see that space is peaceful and boundless. Even the walls of the room do not limit space.

It's the same with the mind. The mind is unlimited and has no boundaries; it can contain everything. Yet we bind ourselves to the limited conditions of the mind – our ideas, views, and opinion, and view; they all arise and pass away, and there is no permanent condition. So there is room enough for everybody and everything, for every religion, every political view, every thought, every type of human being. And yet,

humanity always wants to control and limit and say: “Only these we allow, and those do not have any right to be here.” Trying to possess and hold on, we bind ourselves to conditions, which always take us to death and despair.

Whatever we hope and expect will cause us to feel disillusionment and despair, if we attach to it. This is because whatever we attach to arises and has to pass away. There is nothing that arises which keeps on arising; it can only arise for so long, and then it passes away. So when you bind yourself to any condition that is arising, it can only take you along with it as it passes away. When you attach to anything that is arising, such as your own physical body or any condition in nature, it will take you to death. And so death is the end of that which was born, and despair is the other side of hope and expectation.

As soon as anything becomes unpleasant or unsatisfactory, we tend to jump into some other condition, into something that is arising. This makes life a constant search for pleasure, romance, and adventure. People are always running after that which is interesting or fascinating and running away from the opposite. We run from boredom, despair, old age, sickness, and death because these are conditions that we do not want to be with. We want to get away from them, forget them, not notice them.

But in meditation, the attitude is to be infinitely patient with conditions, even when they become unpleasant or boring. If we’re always running off to find something more interesting, we just keep going round in circles. This is called the cycle of samsara.

THE TRUE NATURE OF CONDITIONS [17]

(Bản chất thật sự của pháp hữu vi)

Ajahn Sumedho

[17] *Ajahn Sumedho, The Mind and the Way, Chapter 7.*

The Buddha's teaching points to the fact that all conditions are impermanent (P.sabbe sankhara anicca). By the word "condition" (P.sankhara), we mean a formation of the mind, such as a thought or opinion.

Men and women are conditions. Similarly, Jews and Gentiles, Buddhists and Christians, Asians and Europeans, Africans, the working class, the middle class, the upper class – all these are only formations that go through the mind. They aren't absolutes. They are merely conventions that are useful for communication. We must use these conventions, but we must also realize that they are only conventions – not absolutes. In this way, our minds are no longer fixed in our views or opinions. Views and opinions are seen simply as conditions that arise and cease in the mind, because that's what they really are. All conditions are impermanent; they arise and cease.

Samsara is the state of being attached and suffering. In this state, we say things like, "I wish those problems would go away. I don't want this. I'm afraid of that. I don't like this. I shouldn't be this way. You shouldn't be that way."

That's Samsara. All those screaming, possessive, frightened, greedy little voices. When you're attached to all that, it's Samsara. Samsara is the realm of suffering. Nibbana is the realm of freedom from suffering. Nibbana is the realm of freedom from suffering through non-attachment. When we recognize whatever happens in our minds, whether it's negative or positive, critical or affirmative, simply as conditions, this is the Buddha-mind, this is Nibbana.

EMPTINESS – NO ABIDING [18]
(Rỗng không – không điểm tựa)

Achan Chah

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.

TOWARD THE CONDITIONED [19]
(Hướng về pháp vô vi)

Ajahn Chah

The Buddha talked about *sankhatadhammas* and *asankhata dhammas* -- conditioned and unconditioned things. Conditioned things are innumerable -- material or immaterial, big or small -- if our mind is under the influence of delusion, it will proliferate about these things, dividing them up into good and bad, short and long, coarse and refined. Why does the mind proliferate like this? Because it doesn't know determined reality, it doesn't see the Dhamma. Not seeing the Dhamma, the mind is full of clinging. As long as the mind is held down by clinging there can be no escape, there is confusion, birth, old age, sickness and death, even in the thinking processes. This kind of mind is called

[18] Ajahn Chah, *Taste of freedom*

[19]]<http://www.sutamphap.com/english/book/living-dhamma-venerable-ajahn-chah>

the sankhata dhamma (conditioned mind).

Asankhata dhamma, the unconditioned, refers to the mind which has seen the Dhamma, the truth, of the Five Khandhas as they are -- as Transient, Imperfect and Ownerless. All ideas of "me" and "them," "mine" and "theirs," belong to the determined reality. Really they are all conditions. When we know the truth of conditions, as neither ourselves nor belonging to us, we let go of conditions and the determined. When we let go of conditions we attain the Dhamma, we enter into and realize the Dhamma. When we attain the Dhamma we know clearly. What do we know? We know that there are only conditions and determinations, no being, no self, no "us" nor "them." This is knowledge of the way things are.

Seeing in this way the mind transcends things. The body may grow old, get sick and die, but the mind transcends this state. When the mind transcends conditions, it knows the unconditioned. the mind becomes the unconditioned, the state which no longer contains conditioning factors. The mind is no longer conditioned by the concerns of the world, conditions no longer contaminate the mind. Pleasure and pain no longer affect it. Nothing can affect the mind or change it, the mind is assured, it has escaped all constructions. Seeing the true nature of conditions and the determined, the mind becomes free.

This freed mind is called the Unconditioned, that which is beyond the power of constructing influences. If the mind doesn't really know conditions and determinations, it is moved by them. Encountering good, bad, pleasure, or pain, it proliferates about them. Why does it proliferate? Because there is still a cause. What is the cause? The cause is the understanding that the body is one's self or belongs to the self; that feelings are self or belonging to self; that perception is self or belonging to self; that conceptual thought is self or belonging to self; that consciousness is self or belonging to self. The tendency to conceive

things in terms of self is the source of suffering, birth, old age, sickness and death. This is the worldly mind, spinning around and changing at the directives of worldly conditions. This is the conditioned mind.

If we know the truth of determinations clearly, we will know that there are no beings, because "beings" are determined things. Understanding that these things are simply determinations, you can be at peace. But if you believe that the person, being, the "mine," the "theirs," and so on are intrinsic qualities, then you must laugh and cry over them. These are the proliferation of conditioning factors. If we take such things to be ours there will always be suffering. This is micchaditthi, Wrong View.

SPACE - AS WITHOUT, SO WITHIN [20]

(Không gian – ngoài sao trong vậy)

Eckhart Tolle

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

[20] Eckhart Tolle, *The awakening to your life's purpose*, Chapter VII.

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 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 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. 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, 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 I asked my Chinese host what it 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.

SPACE AND SILENCE [21]
(Không gian và tĩnh mặc)

Eckhart Tolle

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

[21] Eckhart Tolle, *The Power of Now*, Chapter VII.

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 no-thing, 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?

Q: 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?

A: 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.

Q: Isn’t that what we are doing here?

A: 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.’

NOTICING SPACE [22]

(Ghi nhận không gian)

Ajahn Sumedho

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.”

[22] *Ajahn Sumedho, The mind and the way, Chapter XI.*

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.

SILENCE AND STILLNESS [23]
(Sự yên tĩnh và im lặng)

Eckhart Tolle

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.

[23] Eckhart Tolle, *Stillness Speaks*, Chapter 1.

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.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

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?

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?

ENTER THE CLEAR SKY [24]
(Đi vào bầu trời trong veo)

Osho

Meditate on the sky: a summer sky with no clouds, endlessly empty and clear, nothing moving in it, in its total virginity. Contemplate on it, meditate on it, and enter this clarity. Become this clarity, this space-like clarity.

The meditation on the sky is beautiful. Just lie down so you forget the earth, just lie down on your back on any lonely beach, on any ground, and just look at the sky. A clear sky will be helpful – unclouded, endless. Just looking, staring at the sky, feel the clarity of it – the uncloudedness, the boundless expanse – and then enter that clarity, become one with it. Feel as if you have become the sky, the space.

This technique – to look into the clarity of the sky and to become one with it – is one of the most practiced. Many traditions have used this. And particularly for the modern mind it will be very useful, because nothing is left on earth to meditate on – only the sky. If you look all around, everything is man-made, everything is a limitation. Only the sky is still, fortunately, open to meditate on.

Try this technique, it will be helpful, but remember three things. One: don't blink – stare. Even if your eyes start to feel pain and tears come down, don't be worried. Even those tears will be a part of unloading; they will be helpful. Those tears will make your eyes more innocent and fresh-bathed. You just go on staring.

The second point: don't think about the sky, remember. You can start thinking about the sky. You can remember many poems, beautiful poems about the sky – then you will miss the point. You are not to think

[24] Osho, *Meditation – The first and last freedom*

about it – you are to enter it, you are to be one with it – because if you start thinking about it, again a barrier is created. You are missing the sky again, and you are enclosed in your mind again. Don't think about the sky. Be the sky. Just stare and move into the sky, and allow the sky to move into you. If you move into the sky, the sky will move into you immediately.

How can you do it? How will you do it – this moving into the sky? Just go on staring further and further again. Go on staring – as if you are trying to find the boundary. Move deep. Move as much as you can. That very moment will break the barrier. And this method should be practiced for at least forty minutes; less than it will not do, will not be of much help.

When you really feel that you have become one, then you can close the eyes. When the sky has entered in you, you can close the eyes. You will be able to see it within also. So after only forty minutes, when you feel that the oneness has happened and there is a communion and you have become part of it and the mind is no more, close the eyes and remain in the sky within.

The clarity will help the third point: 'enter such clarity'. The clarity will help – the uncontaminated, unclouded sky. Just be aware of the clarity that is all around you. Don't think about it; just be aware of the clarity, the purity, the innocence. These words are not to be repeated. You have to feel them rather than think. And once you stare into the sky the feeling will come, because it is not on your part to imagine these things – they are there. If you stare they will start happening to you.

If you meditate on open unclouded sky, suddenly you will feel that the mind is disappearing, the mind is dropping away. There will be gaps. Suddenly you will become aware that it is as if the clear sky has entered in you also. There will be intervals. For a time, thoughts will cease – as if the traffic has ceased and there is no one moving.

In the beginning it will be only for moments, but even those moments are transforming. By and by the mind will slow down, bigger gaps will appear. For minutes together there will be no thoughts, no cloud, no outer sky and inner become one, because only the thought is the barrier, only the thought creates the wall. Only because of thought the outer is outer and the inner is inner. When thought is not there, the outer and the inner lose their boundaries, they become one. Boundaries never really existed there. They appeared only because of the thought, the barrier.

But if it is not summer what will you do? If the sky is clouded, not clear, then close your eyes and just enter the inner sky. Just close your eyes, and if you see some thoughts, just see them as if they are clouds floating in the sky. Be aware of the background, the sky, and be indifferent to thoughts.

We are too much concerned with thoughts and never aware of the gaps. One thought passes, and before another enters there is a gap – in that gap the sky is there. Then, whenever there is no thought, what is there? The emptiness is there. So if the sky is clouded – it is not summertime and the sky is not clear – close your eyes, focus your mind on the background, the inner sky in which thoughts come and go. Don't pay much attention to thoughts; pay attention to the space in which they move.

For example, we are sitting in this room. I can look at this room in two ways. Either I can look at you, so that I am indifferent to the space you are in, the roominess, the room you are in – I look at you, I focus my mind on you who are here, and not on the room in which you are – or, I can change my focus: I can look into the room, and become indifferent to you. You are there, but my emphasis, my focus, is on the room. Then total perspective changes. Just do it in the inner world. Look at the space. Thoughts are moving in it: be indifferent to them. They are there; note it

down that they are there, moving. The traffic is moving in the street. Look at the street and be indifferent to the traffic. Don't look to see who is passing; just know that something is passing and be aware of the space in which it is passing. Then the summer sky happens within.

THE CENTER OF SOUND [25]
(Trung tâm yên lặng giữa âm thanh)

Osho

Bathe in the center of sound, as in the continuous sound of a waterfall.

Sounds are always present. It may be in a market or it may be at a Himalayan retreat: sounds are there. Sit silently, and with sound there is something very special. Whenever there are sounds, you are the center. All the sounds come to you from everywhere, from all directions.

With sights, with eyes, this is not so. Sight is linear. I see you, then there is a line toward you. Sound is circular; it is not linear. So all sounds come in circles and you are the center. Wherever you are, you are always the center of sound, you are always "God", the center of the whole universe. Every sound is coming to you, moving toward you, in circles.

This technique says, "Bathe in the center of sound." Wherever you are, if you are doing this technique, just close your eyes and feel the whole universe filled with sounds. Feel as if every sound is moving toward you and you are the center.

Even this feeling that you are the center will give you a very deep peace. The whole universe becomes the circumference, and you are the center and everything is moving toward you, falling toward you.

[25] Osho, *Meditation – The first and last freedom*

“As in the continuous sound of the waterfall” – if you are sitting by the side of a waterfall, close your eyes, and feel the sound all around you, falling on you, from every side, creating a center in you from every side. Why this emphasis on feeling that you are in the center? Because in the center there is no sound.

The center is without sound; that why you can hear sounds. Otherwise you could not hear them. A sound cannot hear another sound. Because you are soundless at your center, you can hear sounds. The center is absolute silence; that why you can hear sounds entering you, coming to you, penetrating you, encircling you.

If you can find out where the center is, where in you the field is to which every sound is coming, suddenly sounds will disappear and you will enter into soundlessness. If you can feel the center where every sound is being heard, there is a sudden transference of consciousness. One moment you will be hearing the whole world filled with sounds. And another moment your awareness will suddenly turn in and you will hear the soundlessness, the center of life.

Once you have heard that, then no sound can disturb you. It comes to you, but it never reach you, it is always coming to you, but it never reaches you. There is a point where no sound enter. That point is you.

MIND IS LIKE SKY [26]

(Tâm như bầu trời)

Jack Kornfield

We can open the lens of attention to its widest angle and let our awareness become like space or the sky. As the Buddha instructs in the Majjhima Nikaya, “Develop a mind that is vast like space, where experiences both pleasant and unpleasant can appear and disappear

[26] <https://jackkornfield.com/a-mind-like-sky/>

without conflict, struggle or harm. Rest in a mind like vast sky.”

From this broad perspective, when we sit or walk in meditation, we open our attention like space, letting experiences arise without any boundaries, without inside or outside. Instead of the ordinary orientation where our mind is felt to be inside our head, we can let go and experience the mind’s awareness as open, boundless and vast. We allow awareness to experience consciousness that is not entangled in the particular conditions of sight, sound and feelings, but consciousness that is independent of changing conditions—the unconditioned. Ajahn Jumnien, a Thai forest elder, speaks of this form of practice as Maha Vipassana, resting in pure awareness itself, timeless and unborn. For the meditator, this is not an ideal or a distant experience. It is always immediate, ever present, liberating; it becomes the resting place of the wise heart.

To amplify and deepen an understanding of how to practice with awareness as space, the following instructions can be helpful. One of the most accessible ways to open to spacious awareness is through the ear door, listening to the sounds of the universe around us. Because the river of sound comes and goes so naturally, and is so obviously out of our control, listening brings the mind to a naturally balanced state of openness and attention. I learned this particular practice of sound as a gateway to space from my colleague Joseph Goldstein more than 25 years ago and have used it ever since. Awareness of sound in space can be an excellent way to begin practice because it initiates the sitting period with the flavor of wakeful ease and spacious letting go. Or it can be used after a period of focused attention.

Whenever you begin, sit comfortably and at ease. Let your body be at rest and your breathing be natural. Close your eyes. Take several full breaths and let each release gently. Allow yourself to be still.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

Now shift awareness away from the breath. Begin to listen to the play of sounds around you. Notice those that are loud and soft, far and near. Just listen. Notice how all sounds arise and vanish, leaving no trace. Listen for a time in a relaxed, open way.

As you listen, let yourself sense or imagine that your mind is not limited to your head. Sense that your mind is expanding to be like the sky-open, clear, vast like space. There is no inside or outside. Let the awareness of your mind extend in every direction like the sky.

Now the sounds you hear will arise and pass away in the open space of your own mind. Relax in this openness and just listen. Let the sounds that come and go, whether far or near, be like clouds in the vast sky of your own awareness. The play of sounds moves through the sky, appearing and disappearing without resistance.

As you rest in this open awareness, notice how thoughts and images also arise and vanish like sounds. Let the thoughts and images come and go without struggle or resistance. Pleasant and unpleasant thoughts, pictures, words and feelings move unrestricted in the space of mind. Problems, possibilities, joys and sorrows come and go like clouds in the clear sky of mind.

After a time, let this spacious awareness notice the body. Become aware of how the sensations of breath and body float and change in the same open sky of awareness. The breath breathes itself, it moves like a breeze. The body is not solid. It is felt as areas of hardness and softness, pressure and tingling, warm and cool sensation, all floating in the space of the mind's awareness.

Let the breath move like a breeze. Rest in this openness. Let sensations float and change. Allow all thoughts and images, feelings and sounds to come and go like clouds in the clear open space of awareness.

Finally, pay attention to the awareness itself. Notice how the open space of awareness is naturally clear, transparent, timeless and without conflict—allowing all things, but not limited by them.

The Buddha said, “O Nobly Born, remember the pure open sky of your own true nature. Return to it. Trust it. It is home.”

THE NO-MIND GAP [27]
(Khoảng trống vô niệm)

Eckhart Tolle

So when you listen to a thought, you are aware not only of the thought but also of yourself as the witness of the thought. A new dimension of consciousness has come in. As you listen to the thought, you feel a conscious presence - your deeper self - behind or underneath the thought, as it were. The thought then loses its power over you and quickly subsides, because you are no longer energizing the mind through identification with it. This is the beginning of the end of involuntary and compulsive thinking. When a thought subsides, you experience a discontinuity in the mental stream - a gap of "no-mind".

At first, the gaps will be short, a few seconds perhaps, but gradually they will become longer. *When these gaps occur, you feel a certain stillness and peace inside you. This is the beginning of your natural state of felt oneness with Being, which is usually obscured by the mind.* With practice, the sense of stillness and peace will deepen. In fact, there is no end to its depth. You will also feel a subtle emanation of joy arising from deep within: the joy of Being.

It is not a trancelike state. Not at all. There is no loss of consciousness here. The opposite is the case. If the price of peace were a lowering of your consciousness, and the price of stillness a lack of vitality

[27] Eckhart Tolle, *The power of now*, Chapter I.

and alertness, then they would not be worth having. In this state of inner connectedness, you are much more alert, more awake than in the mind-identified state. You are fully present. It also raises the vibrational frequency of the energy field that gives life to the physical body.

As you go more deeply into this realm of no-mind, as it is sometimes called in the East, you realize the state of pure consciousness. In that state, you feel your own presence with such intensity and such joy that all thinking, all emotions, your physical body, as well as the whole external world become relatively insignificant in comparison to it. And yet this is not a selfish but a selfless state. It takes you beyond what you previously thought of as "your self." That presence is essentially you and at the same time inconceivably greater than you. What I am trying to convey here may sound paradoxical or even contradictory, but there is no other way that I can express it.

Instead of "watching the thinker," you can also create a gap in the mind stream simply by directing the focus of your attention into the Now. Just become intensely conscious of the present moment. This is a deeply satisfying thing to do. In this way, you draw consciousness away from mind activity and create a gap of no-mind in which you are highly alert and aware but not thinking. This is the essence of meditation.

THE SPACE AROUND THOUGHTS [28]

(Không gian chung quanh những ý tưởng)

Ajahn Sumedho

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

[28] Ajahn Sumedho, *The mind and the way*, chapter 11.

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

THE INTERVAL BETWEEN THOUGHTS [29]

(Khoảng trống giữa hai tư tưởng)

Krisnamurti

The mind is the result of the past, which is the process of conditioning. How is it possible for the mind to be free? To be free, the mind must not only see and understand its pendulum-like swing between the past and the future but also be aware of the interval between thoughts. That interval is spontaneous, it is not brought about through any causation, through any wish, through any compulsion.

If you watch very carefully, you will see that though the response, the movement of thought, seems so swift, there are gaps, there are intervals between thoughts. Between two thoughts there is a period of silence which is not related to the thought process. If you observe you will see that that period of silence, that interval, is not of time and the discovery of that interval, the full experiencing of that interval, liberates you from conditioning - or rather it does not liberate 'you' but there is liberation from conditioning. So the understanding of the process of

[29] *Krisnamurti, Meditation - The First and Last Freedom.*

thinking is meditation. We are now not only discussing the structure and the process of thought, which is the background of memory, of experience, of knowledge, but we are also trying to find out if the mind can liberate itself from the background. It is only when the mind is not giving continuity to thought, when it is still with a stillness that is not induced, that is without any causation - it is only then that there can be freedom from the background.

LOOK IN THE SKY [30]
(Nhìn không gian)

Osho

Look in the sky without looking for something, because if you look for something a cloud is bound to come: "something" means a cloud, "nothing" means the vast expanse of the blue sky. Don't look for any object.

If you look for an object, the very look creates the object: a cloud comes, and then you are looking at a cloud. Don't look at the clouds. Even if there are clouds, you don't look AT them - simply look, let them float, they are there.

Suddenly a moment comes when you are attuned to this look of not-looking - clouds disappear for you, only the vast sky remains. It is difficult because eyes are focused and your eyes are tuned to look at things.

One tree merging into another tree, earth merging into the trees, trees merging into the sky, the sky merging into the beyond... you merging in me, I merging in you... everything merging... distinctions lost, melting and merging like waves into other waves... a vast oneness vibrating, alive, without boundaries, without definitions, without distinctions... the sage merging into the sinner, the sinner merging

[30] Osho, *Tantra-The supreme understanding*.

into the sage... good becoming bad, bad becoming good... night turning into the day, the day turning into the night... life melting into death, death molding again into life - then everything has become one.

Only at this moment buddhahood is attained: when there is nothing good, nothing bad, no sin, no virtue, no darkness, no night - nothing, no distinctions.

Distinctions are there because of your trained eyes. Distinction is a learned thing. Distinction is not there in existence. Distinction is projected by you. Distinction is given by you to the world - it is not there. It is your eyes's trick, your eyes playing a trick on you.

Don't see, just look. For the beginning few days, again and again you will see something, just because of the old habit. We hear things because of old habit. We see things because of old habit.

First stare into the sky; lie down on the ground and just stare at the sky. Only one thing has to be tried: don't look at anything.

In the beginning you will fall again and again, you will forget again and again. You will not be able to remember continuously. Don't be frustrated, it is natural because of so long a habit. Whenever you remember again, unfocus your eyes, make them loose, just look at the sky - not doing anything, just looking. Soon a time comes when you can see into the sky without trying to see anything there.

Then try it with your inner sky: close your eyes and look inside, not looking for anything, just the same absent look.

Thoughts floating but you are not looking for them, or at them - you are simply looking. If they come it is good, if they don't come it is good also. Then you will be able to see the gaps: one thought passes, another comes - and the gap. And then, by and by, you will be able to see that the thought becomes transparent, even when the thought is passing you

continue to see the gap, you continue to see the hidden sky behind the cloud.

And the more you get attuned to this vision, thoughts will drop by and by, they will come less and less, less and less. The gaps will become wider. For minutes together no thought coming, everything is so quiet and silent inside - you are for the first time together. Everything feels absolutely blissful, no disturbance.

And if this look becomes natural to you - it becomes, it is one of the most natural things; one just has to unfocus, decondition: then there is nothing good, nothing bad; nothing ugly, nothing beautiful, ... and reaches buddhahood.

Buddhahood means the highest awakening. When there are no distinctions, all divisions are lost, unity is attained, only one remains. You cannot even call it "one," because that too is part of duality.

One remains, but you cannot call it "one," because how can you call it "one" without deep down saying "two." No, you don't say that "one" remains, simply that "two" has disappeared, the many has disappeared. Now it is a vast oneness, there are no boundaries to anything.

And then, then you know that in space, shapes and colors form. Clouds take many types of shapes: you can see elephants and lions, and whatsoever you like. In space forms, colors, come and go... but neither by black nor white is space tinged... but whatsoever happens, the sky remains untouched, untinged. In the morning it is like a fire, a red fire coming from the sun, the whole sky becomes red; but in the night where has that redness gone? The whole sky is dark, black. In the morning, where has that blackness gone? The sky remains untinged, untouched.

And this is the way of living: to remain like a sky, untinged by whatsoever comes and happens.

Try to live it out in this way - live in the world as if you are the sky, make it your very style of being. Somebody is angry at you, insulting - watch. If anger arises in you, watch; be a watcher on the hills, go on looking and looking and looking.

And just by looking, without looking at anything, without getting obsessed by anything, when your perception becomes clear, suddenly, in a moment, in fact no time happens, suddenly, without time, you are fully awake; you are a buddha, you become the enlightened, the awakened one.

BETWEEN TWO THOUGHTS THERE IS A GAP [31]

(Lỗ hổng và ý nghĩ)

Osho

Remember this, that if you are expecting anything from life, you will not get anything. Don't expect and it is there in all its glory. Don't expect, don't ask, and it showers upon you in all its miraculousness. All its magic is there. Just wait a little while without thoughts... but that seems to be impossible.

Not that there are not moments when you are without thoughts. All those who have entered into the inner space of man, they know there are gaps. But you are missing them somehow, because those gaps are in the present. You jump from one thought to another, and in between was the gap. In between was the heaven -- you jump from one hell to another.

In between is heaven, but in between you are not. From one thought to another thought you jump you are. Each thought feeds your ego, helps you to be, defines you, gives you a boundary, a shape, a form, an identity. You don't look in the gap between the two thoughts because to look into that gap is to look into your original face, which has no

[31] Osho, *Yoga - Alpha and Omega*, V7

identity. To look into that gap is to look into eternity, where you are going to be lost.

You have become so afraid of looking into the gap that you have almost managed to forget them.

Between two thoughts there is a gap, but you don't see it. You see one thought, then you see another thought, then another thought... Just watch a little. The thoughts are not overlapping. Each thought is separate. In between the two there must be a gap. There is a gap, and that interval is the door. From that door you will enter into existence again. From that door you have been expelled from the garden of Eden. From that door you will enter into the garden of Eden again, you will again become like a lizard sunning on a rock.

I have heard Once a family moved from the country to the city, and his mother gave little Bobby careful instructions about traffic. "Never cross the street until the cars have passed." she said as he started off to visit a little friend. About an hour later he returned, his eyes brimming with tears. "What has happened?" his mother asked in alarm.

"I could not go," said Bobby. "I waited and waited, but a car never did come by.

He was told to wait until the cars have passed by, but never a car did come by.

The road was empty, and he was looking for the cars.

This is the situation inside you. The road is always empty -- available -- but you are looking for cars, thoughts, and then you become very much worried. So many thoughts. They become multiplied, they echo and reecho in you, and you go on being attentive towards them. Your gestalt is wrong.

Change the gestalt. If you look into the thoughts, you create a mind in yourself. If you look into the gaps, you create meditation into yourself. The accumulation of the gaps is meditation; the accumulation of thoughts is the mind. These are two gestalts, two possibilities of your being either you be through the mind, or you be through the meditation.

Look for the gaps. They are already there, naturally available. Meditation is not something which has to be produced by effort. It is there as much as the mind. In fact more than the mind because mind is only on the surface, the waves, and the meditation is the depth of the ocean.

CREATING GAPS WITH THE BREATH [32]

(Tạo ra khoảng hở bằng hơi thở)

Eckhart Tolle

Discover inner space by creating gaps in the stream of thinking. Without those gaps, your thinking becomes repetitive, uninspired, devoid of any creative spark, which is how it still is for most people on the planet. You don't need to be concerned with the duration of those gaps. A few seconds is good enough. Gradually, they will lengthen by themselves, without any effort on your part. More important than their length is to bring them in frequently so that your daily activities and your stream of thinking become interspersed with space.

Someone recently showed me the annual prospectus of a large spiritual organization. When I looked through it, I was impressed by the wide choice of interesting seminars and workshops. It reminded me of a smorgasbord, on of those Scandinavian buffets where you can take your pick from a huge variety of enticing dishes. The person asked me

[32] Eckhart Tolle, *The New Earth*, Chapter 8.

whether I could recommend one or two courses. "I don't know," I said. "They all look so interesting. But I do know this," I added. "Be aware of your breathing as often as you are able, whenever you remember. Do that for one year, and it will be more powerfully transformative than attending all of these courses. And it's free."

Being aware of your breathing takes attention away from thinking and creates space. It is one way of generating consciousness. Although the fullness of consciousness is already there as the unmanifested, we are here to bring consciousness into this dimension. Be aware of your breathing. Notice the sensation of the breath. Feel the air moving in and out of your body. Notice how the chest and abdomen expand and contract slightly with the in and out breath. One conscious breath is enough to make some space where before there was the uninterrupted succession of one thought after another. One conscious breath (two or three would be even better), taken many times a day, is an excellent way of bringing space into your life. Even if you meditate on your breathing for two hours or more, which some people do, one breath is all you ever need to be aware of, indeed ever can be aware of. The rest is memory or anticipation, which is to say, thought. Breathing isn't really something that you do but something that you witness as it happens. Breathing happens by itself. The intelligence within the body is doing it. All you have to do is watch it happening. There is no strain or effort involved. Also, notice the brief cessation of the breath, particularly the still point at the end of the out- breath, before you start breathing in again.

Many people's breath is unnaturally shallow. The more you are aware of the breath, the more its natural depth will reestablish itself. Because breath has no form as such, it has since ancient times been equated with spirit - the formless one Life. "God formed man of dust from the ground and breathed into his nostrils the breath of life and the man became a living creature."

The German word for breathing – atmen – is derived from the ancient Indian (Sanskrit) word Atman, meaning the indwelling divine spirit or God within.

The fact that breath has no form is one of the reasons why breath awareness is an extremely effective way of bringing space into your life, of generating consciousness. It is an excellent meditation object precisely because it is not an object; has no shape or form. The other reason is that breath is one of the most subtle and seemingly insignificant phenomena, the “least thing” that according to Nietzsche makes up the “best happiness.”

Whether or not you practice breath awareness as an actual formal meditation is up to you. Formal meditation, however, is no substitute for bringing space consciousness into everyday life.

Being aware of your breath forces you into the present moment – the key to all inner transformation. Whenever you are conscious of the breath, you are absolutely present. You may also notice that you cannot think and be aware of your breathing. Conscious breathing stops your mind. But far from being in a trance or half asleep, you are fully awake and highly alert. You are not falling below thinking, but rising above it. And if you look more closely, you will find that those two things – coming fully into the present moment and ceasing thinking without loss of consciousness – are actually one and the same: the arising of space consciousness.

SILENT AWARENESS [33]

(Tĩnh giác im lặng)

Ajahn Brahm

[33] 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.

PHỤ LỤC

**CẢM HỨNG VỀ NGUỒN QUA
30 KHÚC TÂM CA**

30 KHÚC TÂM CA

1. Đường về cõi mênh mông
2. Dạ khúc mênh mông
3. Đường chim không dấu
4. Nước trong trăng hiện
5. Em cười nắng lên
6. Dấu lặng trăng rằm
7. Mắt biếc một trời thơ
8. Ngọn nến trong đêm
9. Dạ khúc đường xưa mây trắng
10. Hạnh phúc là khi
11. Cám ơn cuộc đời
12. Bình an chốn này
13. Đâu chốn bình yên
14. Thơm nụ sen hồng
15. Con mắt bình tâm
16. Xuôi dòng về biển
17. Lời hát thiên thần
18. Gia trung hữu ngọc
19. Mây trời sóng biển
20. Rộng cánh chim bay
21. Bình yên nắng gió
22. Dạ khúc lênh đênh
23. Giấc mơ thời gian
24. Giấc mộng mù sương
25. Dạ khúc còn ta với thơ
26. Trời xưa vẫn thế
27. Đời là thế cứ thôi
28. Ánh sáng cuối đường
29. Thân phận mênh mông
30. Đôi cánh thiên thần

Những ca khúc này được viết từ nguồn cảm hứng an lạc trên đường tu. Một số bài viết về “bản lai diện mục” như *Mắt Biếc Một Trời Thơ*, *Em Cười Nắng lên*, *Dấu Lặng Trăng Rằm*, *Con Mắt Bình Tâm*, *Mây Trời Sóng Biển...* Một số bài cảm hứng từ kinh Phật, những bài thơ nổi tiếng hay những câu danh ngôn quen thuộc.

Đường Chim Không Dấu, *Rộng Cánh Chim Bay* hay *Dạ Khúc Đường Xưa Mây Trắng* bắt nguồn từ những câu kinh trong Pháp Cú như “Hư không không dấu chân Ngoài đây không sa-môn”, “Như chim giữa hư không Hướng chúng đi khó tìm” hay “Như ngỗng trời rời ao Bỏ sau mọi trú ẩn”. *Xuôi Dòng Về Biển* từ Kinh Khúc Gõ trong Trung bộ kinh.

Gia Trung Hữu Ngọc lấy ý từ bài thơ thiền nổi tiếng của vua Trần Nhân Tông. *Nước Trong Trăng Hiện* từ câu “Nước trong trăng hiện Tâm trong Phật hiện”, *Ngọn Nến Trong Đêm* từ câu “Thà thấp lên một ngọn nến nhỏ hơn là ngồi nguyên rửa bóng tối”, *Cám Ơn Cuộc Đời* từ câu “Cám ơn đời mỗi sớm mai thức dậy Tôi có thêm ngày nữa để yêu thương”, *Bình An Chốn Này* từ bài thơ “Eight things to remember” của Thiền sư Tây Tạng Jetsun Milarepa.

Đường Về Cõi Mênh Mông ra đời từ một câu nói về sự vô biên của không gian và vô lượng của tĩnh lặng của nhạc sĩ Trịnh Công Sơn: “*Có kẻ đứng trước bao la mà không thấy được bao la. Có kẻ ở buổi bình minh nghe tiếng chim hót đã chạm mặt với cõi vô lượng. Biết được vô lượng là cùng lúc đến với vô biên. Cái vô biên nằm đâu đó trên cánh vạc chở hoàng hôn về núi mỗi chiều.*”

Đây là bài hát chúng tôi rất tâm đắc về nghĩa lý sâu thẳm của nó, vì trùng ý với một thiền ngữ của thiền sư Bạch Ẩn: “*Vì không biết đạo nằm ngay trước mắt, người ta đi tìm nó tận đâu đâu, Như người ở ngay giữa dòng sông mà kêu gào nước uống.*”



ĐƯỜNG VỀ CỘI MÊNH MÔNG

1.

Có người đang đứng trước cõi bao la Nhưng đâu nào biết bao la là gì
Có người đang đứng trước cõi mênh mông Nhưng nào đâu biết là gì
mênh mông

Chim kêu đầu ngày sương mai đọng lại Vô biên trời đầy thấy không
người

Cánh vạc chiều vàng bay về bạt ngàn Vô lượng ngập tràn thấy không em
Bao la trời rộng mênh mông biển rộng Ta là giọt nước ngần trắng thơm
trong

Bao la cuộc đời mênh mông tình người Ta là đại dương giữa giọt hư
không.

2.

Có người đang đứng trước cõi bao la Nhưng đâu nào biết bao la là gì
Có người đang đứng trước cõi mênh mông Nhưng nào đâu biết là gì
mênh mông

Bao la không là gì mênh mông không là gì Nhưng yêu thương mọi loài
biết không người

Bao la không cần lời mênh mông không cần mời Tuy không mà tròn đầy
biết không em

Bao la trời rộng mênh mông biển rộng Ta là giọt nước ngần trắng thơm
trong

Bao la đời rộng mênh mông tình rộng Ta là đại dương giữa giọt hư
không.

Đường về cõi mệnh mông

Minh Đỗ

Có người đang đứng trước cõi bao la Nhưng đâu nào
 biết bao la là gì Có người đang đứng trước cõi mệnh
 mông Nhưng nào đâu biết là gì mệnh mông
 Chim kêu đầu ngày Sương mai đọng
 Bao la không là gì Mệnh mông không là
 lại Vô biên trời đầy Thấy không người Cánh vạc chiều
 gì Nhưng yêu thương mọi loài Biết không người Bao la không cần
 vàng Bay về bạt ngàn Vô lương ngập tràn Thấy không
 lời Mệnh mông không cần mời Tuy không nhưng tròn đầy Biết không
 em Bao la trời rộng Mệnh mông biển rộng Ta là giọt
 em nước Ngần trắng thơm trong Bao la cuộc đời Mệnh mông tình
 người Ta là đại dương Giữa giọt hư không

ĐẠ KHÚC MÊNH MÔNG

1.

Đêm trăng về ôm sầu nhân thế Mây giăng trời như kiếp người lấm mộng
Ngày hôm qua đâu người hôm qua đâu Giờ chia xa mãi mãi muôn trùng
xa Thời năm xưa mất tình năm xưa khuất Tàn theo mây khói sương xa
mờ

Ta vẫn biết Cuộc đời là thế Tóc xanh trắng vô thường đổi thay
Ta vẫn biết Làm người là thế Trăm năm ấy vui buồn quá say
Ai cũng biết Cuộc đời là thế Có vui đấy nhưng buồn dài ghê
Ai cũng biết Làm người là thế Lắm nước mắt nụ cười hiếm hoi

2.

Mênh mông này ngàn đời yên lặng Bao la này trống đầy vắng lặng Biển
trời xanh đây dòng sông xanh đây Bình yên xưa chìm khuất sau ngàn
mây Bình minh lên sáng mặt trời lên nắng Hồn nhiên xưa thức trong tim
người

Có ai thấy con đường nào đấy Ngát hương gió không nhiều buồn lo
Có ai thấy phương nào đầy nắng Mang ánh sáng vào đời rất đêm
Có ai biết tâm mình là gió Cuốn đi hết mộng đời viễn vông
Có ai biết sống nhẹ nhàng mây Trôi theo gió bình bông ngắt ngây

Dạ khúc mênh mông

Boston

Minh Tuệ Đỗ Minh

Đêm trắng về Thương nỗi buồn nhân thế Mây giăng
(Hư không) này Mênh mông đầy yên lặng Không có

trời Như đời người lấm mọng Ngày hôm qua đâu Người hôm
gi Nhưng vĩnh hằng vắng lặng Biển trời xanh đây Dòng sông

qua đâu Giờ chia xa Mãi mãi muôn trùng xa Ngày năm
xanh đây Bình yên xưa Im khuất sau ngàn mây Bình minh

xưa mất Tình năm xưa khuất Tàn theo mây khói sương xa mờ
lên sáng mặt trời lên nắng Hồn nhiên xưa Thức trong tim người

Ta vẫn biết Cuộc đời là thế Tóc bạc trắng nhưng còn ngồi mê Ta vẫn
Có ai biết nơi nào tìm thấy Chút ánh sáng cho đời mỗi mê Có ai

biết Làm người là thế Vui thì ít nhưng buồn tái tê Ai cũng
biết con đường nào đấy Cho ta thấy kiếp người cũng vui Có ai

biết Cuộc đời là thế Vẫn không thấy đường nào rời mê Ai cũng
biết con thuyền năm đấy Lướt trên ấy xa rời bờ mê Có ai

biết Làm người là thế Mãi không thấy đâu bờ bến kia Hư không..
biết con đường ngày ấy Vẫn còn đấy đưa về bên kia

ĐƯỜNG CHIM KHÔNG DẤU

Chiều lên bên núi chiều xuống chân trời
Nhẹ nhàng tung cánh đàn én ngang trời
Mờ mờ mây khói xa nơi bao người
Lòng vui chợt nhớ câu đi đừng mong tới
Nhìn theo tia nắng rộng cánh tay mời
Mặt trời le lói mừng nói bao lời
Bàng hoàng trời đất thêm yêu con người
Dạt dào biển sóng nâng cánh chim chơi vơi

Điệp khúc.-

Gió cuốn chim bay đường không dấu
Sáng giấc mơ xa đời bể dâu
Rời cuộc lao xao ai cũng muốn vào
Mộng寐 chiêm bao tìm về núi cao
Muốn hỏi đôi câu cùng hoang vắng
Gió biết hay chẳng đường tới trăng
Mịt mù mây giăng phôi pha ước thề
Từ biệt đam mê nhà cũ ta về

Đường chim không dấu

Slowrock

Minh Tuệ Đỗ Minh

The musical score is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It features several triplet markings (indicated by a '3' over a group of notes) and first/second ending brackets. The lyrics are in Vietnamese and describe a journey of a bird without a path, seeking a home.

Chiều lên trên núi chiều xuống chân trời
Nhìn theo tia nắng rộng cánh tay mời
Nhẹ nhàng tung cánh đàn én yêu đời
Mặt trời le lói mừng nói bao lời
Mờ mờ mây khói xa nơi bao người Lòng vui chợt nhớ câu đi hoài không
Bàng hoàng trời đất thêm yêu con...
tới
...người Dạt dào biển sóng nâng cánh chim chới vơi
Gió cuốn chim bay đường không dấu Sáng giấc mơ xa đời bể
Muốn hỏi đôi câu cùng hoang vắng Gió biết hay chăng đường tới
dâu Rồi cuộc lao xao ai cũng muốn vào Mộng mị chiêm bao tìm về núi
trắng Mịt mù mây giăng phôi pha ước...
cao
...thê Từ biệt đam mê nhà cũ ta về

NƯỚC TRONG TRĂNG HIỆN

1.

Nước trong trăng hiện ra đó em Bóng đêm tan trời mang nắng lên
Nước trong này như ban ngày Nắng trong này là tâm em đó

Bóng đêm tàn ánh trăng vàng Thương yêu tràn em thấy không

Gió Xuân về hồng thêm nắng mai

Tiếng ve Hè phượng thơm tóc ai

Lá Thu vàng tươi thêm lá xanh

Cuối Đông mùa an lành

Đầy trời ngàn hoa trắng Rộn ràng muôn tiếng chim

Nụ cười em lên nắng Cuộc đời xinh rất xinh

2.

Mây qua bầu trời xanh đó em Giấc mơ tan bình yên tỏa lan

Thế giới bình do tâm mình Tâm an bình điều bay êm gió

Mắt tối màu cánh đeo sầu Tâm ai bình đâu cũng yên

Suốt bốn mùa bình yên vẫn đây Tâm em một trời xanh vắng mây

Bước em về tay buông đắm say Trăng lên hồng đêm ngày

Đầy trời ngàn hoa trắng Rộn ràng muôn tiếng chim

Nụ cười em lên nắng Cuộc đời xinh rất xinh

Nước trong trăng hiện

Minh Tuệ Đỗ Minh

Nước trong trăng hiện ra đó em
Mây qua là trời xanh đó em

Bóng đêm tan trời mang nắng lên
Giấc mơ tan bình yên tỏa lan

Nắng trong này Như ban ngày Nước trăng này là tâm em đó
Thế giới bình Do tâm mình Tâm an bình Diều bay êm gió

Bóng đêm tàn ánh trăng vàng Thương yêu tràn Em thấy không
Mắt tối màu Cảnh đeo sầu Tâm ai bình Đầu cũng yên

Gió Xuân về hồng thêm cánh mai Tiếng ve hè phượng thơm tóc ai
Suốt bốn mùa bình yên vẫn đây Tâm em một trời xanh vắng mây

Lá thu vàng hoa trên cỏ xanh Cuối Đông mùa an lành
Bước ai về tay buông đắm say Trăng lên hồng đêm ngày

Đầy trời ngàn hoa trắng Rộn ràng muôn tiếng chim
Đầy trời ngàn hoa trắng Rộn ràng muôn tiếng chim

Nụ cười em lên nắng Cuộc đời xinh rất xinh
Nụ cười em lên nắng Cuộc đời xinh rất xinh

EM CƯỜI NẮNG LÊN

Em nở nụ cười sao thấy đời đẹp thế
Tươi giữa mọi người nhìn ai em cũng thương
Hoa bay đầy trời ấm nhiều phận đời
Ngày Đông nơi ấy dịu dàng gió Xuân
Vui trên đường đời với áo dài trắng mới
Thơm xanh tình người ai nhìn em cũng thương
Như chim hòa bình hót lời chào tình
Bình minh lên nắng em cười nắng lên

Điệp khúc.-

Em là ai trong tim yêu mỗi người
Em lặng yên nên không ai đón mời
Em ở đâu sao người không biết tên
Từ nghìn đời em vẫn đấy thôi
Em là ai sao em không dáng hình
Em lặng yên ôm bao nhiêu là tình
Em ở đâu tên em một chữ Tâm
Từ nghìn xưa em sáng ngời đấy thôi

Em cười nắng lên

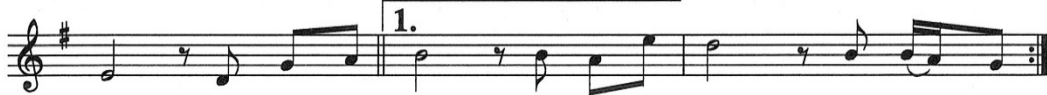
Minh Tuệ Đỗ Minh



Em nở nụ cười Sao thấy đời đẹp thế Tươi giữa mọi
(Vui trên đường) đời Với áo dài trắng mới Thơm xanh tình



người Ai nhìn em cũng thương Hoa bay đầy trời ắm nhiều phận
người Em cười nụ rất xinh Như chim hòa bình Hót lời chào



đời Ngày đông nơi ấy dịu dàng gió xuân Vui trên đường...
tình Bình minh lên...



Em là
...nắng Em cười nắng lên



ai Trong tim yêu mỗi người Em lặng yên nên không ai đón
...ai Sao bao la dáng hình Em lặng yên Trong mênh mộng không



mời Em ở đâu Sao không người biết tên Từ nghìn
lời Em ở đâu Tên em một chữ không Từ nghìn...



đời Em vẫn đấy thôi Em là...
...đời Em biển trời đấy thôi

DẤU LẶNG TRĂNG RẪM

1.

Có bao giờ em thấy trời xanh không

Vẫn yên bình sau ngàn mây trắng

Có bao giờ em biết biển mênh mông

Ấn lặng trầm dưới muôn sóng tan

Có ai tìm giữa phố vườn hoang vu Chút ngọt ngào vương nhiều lệ đắng

Ai mãi tìm giữa sắc màu âm u Chút mặn nồng phù vân có không

Về đi em nơi ấy trời xanh trong Bình minh xưa chim hót sao em đàn

Về đi em nơi ấy biển êm xanh Hồn nhiên xưa hoa nở đàn sao em

2.

Có bao giờ em thấy ngàn thông reo

Lá vui buồn đất lòng vẫn thế

Có bao giờ em biết rừng khô hoa

Gió yêu rừng sông đi mãi xa

Có đâu nào theo bướm tìm hoa thơm Nắng mệt nhoài lăn dài bóng nắng

Đâu có nào giữa tiếng đàn đa âm Dấu lặng trầm bình yên trăng rằm

Về đi em nơi ấy trời trong xanh Bình minh xưa chim hót sao em đàn

Về đi em nơi ấy biển êm xanh Hồn nhiên xưa hoa nở đàn sao em

Dấu lặng trắng rằm

Minh Tuệ Đỗ Minh

Có bao giờ em thấy trời xanh không Vẫn yên
 Có bao giờ em thấy ngàn thông reo Lá vui
 bình sau ngàn mây trắng Có bao giờ em biết biển
 buồn đất lòng vẫn thế Có bao giờ em biết rừng
 mênh mông Vẫn an hòa dưới muôn sóng tan.
 khô hoa Gió yêu rừng sông đi mãi xa
 Có ai tìm giữa phố vườn hoang vu Chút ngọt
 Có đâu nào theo bướm tìm hoa thơm Nắng mệt
 ngào vương nhiều lệ đắng Ai mãi tìm giữa sắc màu
 nhòai lẫn dài bóng nắng Đâu có nào nghe tiếng đàn
 âm u Chút mặn nồng phù vân có không?
 đa âm Dấu lặng trắng bình yên trắng rằm
 Về đi em nơi ấy trời xanh trong Bình minh xưa chim hót Mong
 em về Về đi em nơi ấy biển êm xanh
 Hồn nhiên xưa hoa nở Chờ mong em

MẮT BIẾC MỘT TRỜI THƠ

1.

Em nào có đâu ngờ Mắt em hồng một trời thơ Đi về phía sương mờ
Chênh vênh không làm em nhớ

Em nào có đâu ngờ Tim em vườn địa đàng mơ Hoa vàng phía xa bờ
Mong em về lại nhà xưa

Đời người như gió qua Tình người như nắng xa Đời qua như bóng qua
Tình xa như vắng xa

Điệp khúc.-

Em nào đâu có ngờ cội nguồn Bên đời em bốn mùa bình yên

Em nào đâu có ngờ đường về Đang nhìn em bước quên

Thôi về đi nhớ đừng chần chờ Thân phù du có đâu dài lâu

Thôi về đi nhớ đừng hững hờ Nhớ hay quên về.

2.

Em nào có đâu ngờ Môi em ngào ngạt ngàn hoa Thương làn gió bên nhà
Lao xao em làm sao nhớ

Em nào có đâu ngờ Vai em dào dạt tình thơ Yêu lời hát đôi bờ Tâm ca
rời cội nguồn xa

Đời người như gió qua Tình người như nắng xa Đời người như bóng qua
Tình người xa vắng xa

Điệp khúc.-

Đời người như gió qua Tình người như nắng xa

Còn chẳng đây câu hát xưa nay không lời nằm nghe đất trời.

MẮT BIẾC MỘT TRỜI THƠ

Minh Tuệ Đỗ Minh

Em nào đâu có ngờ mắt em là một trời
 ...ngờ môi em ngào ngạt ngàn

thơ đi về phía sương mờ chênh vênh không làm em
 hoa thương làn gió bên nhà hương hoa em làm sao

nhớ. Em nào có đâu ngờ tim em vườn địa đàng
 nhớ. Em nào có đâu ngờ vai em đào dạt tình

mơ Hoa vàng phía xa bờ mong em về lại nhà
 thơ yêu lời hát đôi bờ Tâm ca rời cội nguồn

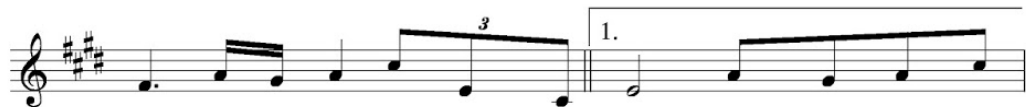
xưa. Đời qua như gió qua Tình xa như nắng
 xa Đời qua như gió qua Tình xa như nắng

xưa. Đời qua như bóng qua Tình xa như vắng xa.
 xa Đời qua như bóng qua Tình xa như vắng xa

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM



Em nào đâu có ngờ cội nguồn Bên đời em bốn mùa bình
...chờ Thân phù du có đâu dài



yên Em nào đâu có ngờ đường về Đang nhìn em bước
lâu Thôi về đi nhớ đừng hững...



quên Thôi về đi nhớ đừng chần...
...hờ Nhớ hay quên



...về xa Còn chẳng đây câu



hát xưa nay không lời nằm nghe đất trời

NGỌN NẾN TRONG ĐÊM

Đời chỉ cần ngọn đèn nhỏ nhoi ánh sáng
Bóng tối không thiếu lời nguyện rửa thớ than
Cuộc sống kia xưa giờ trùng vây chán ngán
Mấy ai ra được vòng gian nan khó khăn
Em hãy cầm ngọn đèn về thăm bóng tối
Và nhớ trao nụ cười bằng bể khóc than
Sương khói kia ngoài trời mờ u khắp lối
Chút tia nắng mặt người vui lắm em ơi

Điệp khúc.-

Em nghe chăng bình minh nắng reo
Long lanh lời hoa mở
Đôi môi em mừng rỡ hát theo
Câu ca xanh đường phố
Em mơ cho người ấy với ta
Mặn mà thêm tiếng cười
Ôi yêu sao ngọn nến thấp lên
Sáng lung linh tình người

Ngọt nèn trong đêm

Minh Tuệ Đỗ Minh

Đời chỉ cần ngọn đèn nhỏ nhoi ánh sáng
Em hãy cầm ngọn đèn về thắp bóng tối

Bóng tối không thiếu lời nguyện rửa thờ than
Tay nhớ trao tiếng cười bỗng bể khóc than

Cuộc sống kia xưa giờ trùng vây chán ngán
Sương khói kia ngoài trời mờ u khắp lối...

1.
Mấy ai ra được vòng gian nan khó khăn

2.
...chút tia nắng mặt trời vui lắm em ơi
Em nghe chãng bình minh nắng reo Lung linh lời hoa mở
Đôi môi em mừng rỡ hát theo Câu ca xanh đường phố
Em mơ cho người ấy với ta Ngọt ngào thêm tiếng cười
Ơi yêu sao ngọn nến thấp lên sáng lung linh tình người

Sáng lung linh tình người

ĐẠ KHÚC ĐƯỜNG XƯA MÂY TRẮNG

Ánh trăng khuya về màn đêm lạnh trắng

Bốn phương đất trời nhẹ như lắng yên

Có bước ai về trong gió vắng xa

Nhắc ta câu thề đường cũ dấu xưa

Bóng đêm sương mờ trời buông giông gió

Cánh chim giang hồ ngực đau buốt sâu

Vướng bao nỗi sầu buồn câu bể dâu

Kiểm xuyên tim này lệ thấm máu đào

Điệp khúc.-

Cánh đại bàng lượn bay trong gió lớn

Thả vui buồn rơi rớt xuống biển xanh

Nắng cuối chiều chào đêm muôn ánh sao

Phía chân trời đỉnh núi cao ngất cao

Ánh trăng vàng xưa tan đi bóng tối

Buông một đời ôm ấp giấc mộng tôi

Thênh thang này đường xưa mây trắng bay

Đưa ta về nơi ấy rất lành

Dạ khúc mây trắng đường xưa

Minh Tuệ Đỗ Minh

Ánh trắng khuya về màn đêm lạnh trắng Bốn phương đất
 ...mờ trời buông giông gió Cánh chim giang
 trời nhẹ như lắng yên Có bước ai
 hồ ngực đau buốt sâu Vương bao nỗi
 về trong gió vắng xa Nhắc ta câu thể đường cũ dấu xưa
 sầu buồn câu bể dâu Kiếm xuyên tim...
 Bóng đêm sương...
 ...này lệ thấm máu đào
 Cánh đại bàng lướt bay trong gió lớn Thả vui buồn rơi rớt xuống
 Ánh trắng vàng xưa tan đi bóng tối Buông một đời ôm ấp giấc
 biển xanh Nắng cuối chiều chào đêm muôn ánh sao
 mộng tôi Thênh thang này đường xưa mây trắng bay
 1. Phía chân trời đỉnh núi cao ngắt cao
 2. ...Đưa ta về nơi ấy rất
 ...lành (Ánh trắng khuya)

HẠNH PHÚC LÀ KHI

Thơ Như Nhiên Thích Tánh Tuệ

Hạnh phúc là khi biết trở về
Từ hun hút mộng nẻo sơn Khê
Từ trong tăm tối bao mờ mịt
Chợt ánh dương bừng soi bến mê .
Hạnh phúc là khi biết được Người
Đôi bàn tay nhỏ biết buông lời
Những ngọn gió trần.. thôi vương bận
Mặt nắng, mưa qua giữa cuộc đời..
Xưa là hạnh phúc bên kia núi
Là..” cỏ bên đồi ngan ngát xanh ”
Ngày nay chưa sống, mơ ngày tới
Thực tại vùi quên rất đoạn đành.
Hạnh phúc giờ đây buổi sớm mai
Mím cười nhận diện lá hoa phai
Mùa thu đã đến trong thâm lặng
Bên những dòng xe nối miệt mài..
Thanh thản là khi tóc đổi màu
Hiểu ngày sắp tới sẽ về đâu..
Biết trăm năm hẹn cùng sương khói
Vạn sự trôi về nơi bể dâu..
Hạnh phúc là khi giữa đổi thay
Lặng yên – trọn vẹn phút giây này..
Ngắm bình minh đến, hoàng hôn lại
Thả hết ưu phiền.. theo gió bay..

Hạnh phúc là khi

Thơ: Như Nhiên

Nhạc: Minh Tuệ Đỗ Minh

Slowrock

Hạnh phúc là khi biết trở về Mộng từ hun hút nẻo sơn khê Từ
 ...phúc là khi biết được người Đồi bàn tay nhỏ biết buông lời Trần

trong tâm tối bao mật mờ Chợt
 gian gió cuốn thổi vướn bạn Mặc...

1. ánh dương bùng soi bến mê Hạnh... Xưa
 ...nắng mưa đời trôi cứ trôi

là hạnh phúc bên kia núi Là "cỏ bên đồi ngan ngát xanh" Ngày
 nay chưa sống mơ ngày tới Thực tại vui quên rất đỗi đành Hạnh

phúc giờ đây sớm buổi mai Mím cười nhận diện lá hoa
 ...phúc là khi giữa đời thay An bình trọn vẹn phút giây

phai Mùa thu đã đến trong thâm lặng Sương
 này Bình minh đến ngắm hoàng hôn lại Thả...

1. khói trôi về nơi bể dâu Hạnh...
 ...hết ưu phiền theo gió bay

CÁM ƠN CUỘC ĐỜI

Tôi xin cảm ơn cuộc đời
Mỗi sớm mai khi thức dậy
Cho tôi có thêm một ngày
Một ngày nữa để yêu thương
Quanh tôi bao người khổ đau
Câu yêu thương còn chìm sâu
Chênh vênh trong đời sóng gió

Tình yêu nào biết nơi đâu

Tôi xin cảm ơn cuộc đời
Mỗi sớm mai khi thức dậy
Cho tôi thêm một ngày nữa
Một ngày nữa để yêu thương

Cám ơn đời

Bình minh lên nắng lú lo tiếng chim

Khắp muôn loài

Cười trong ánh sáng mát xanh bóng cây

Cám ơn đời

Cầu cho thế giới yên vui thanh bình

Sống một ngày

Một ngày trao hết yêu thương nơi này

Cám ơn cuộc đời

Minh Tuệ Đỗ Minh

Tôi xin cám ơn cuộc đời Mỗi sớm mai khi thức dậy Cho
 tôi có thêm một ngày Một ngày nữa để yêu thương Quanh
 tôi bao người khổ đau Câu yêu thương còn chìm sâu chên
 vênh Trong đời sóng gió Bình an nào biết nơi đâu Tôi
 xin cám ơn cuộc đời Mỗi sớm mai khi thức dậy Cho
 tôi thêm một ngày nữa Một ngày nữa để yêu thương
 Cám ơn đời Bình minh lên nắng lú lo tiếng chim
 Mơ cho người điệu đàn nhân ái ngân rung tiếng tim
 Cám ơn đời Cầu cho thế giới yên vui thanh bình
 Sống một ngày một ngày trao hết yêu thương nơi này (Tôi)

BÌNH AN CHỐN NÀY

1.

Người sẽ sống bình an khi người nhớ rằng

Giây phút chia lìa không mong mà sẽ tới

Người không biết sao Người không nhớ sao

Rồi ta sẽ đi không mang theo gì đâu

Người không biết sao Người không nhớ sao

Giờ phút chia xa người nào sẽ theo ta

ĐK.-Có sống trăm năm rồi cũng phải đi Tắt thở buông xuôi về hai tay
trắng

Bỏ hết sau lưng hành trang trống vắng Bóng chiếc cô đơn đường dài quá
xa

Có sống trăm năm rồi cũng phải đi Lúc đến ra sao về y như thế

Chớp ánh mong manh đời nhanh bóng xế Nhớ đến chia ly bình an chốn
này

2.

Người sẽ sống bình an khi người nhớ rằng

Giây phút chia lìa không mong mà sẽ tới

Nhà cao cửa to Quyền to chức cao

Người thân dấu yêu đi theo người được sao

Người chưa biết đâu Người chưa thấy đâu

Rồi ta sẽ qua bao thăng trầm rất nhiều

Bình an chốn này

Minh Tuệ Đỗ Minh

Người sẽ sống bình an khi người nhớ rằng Giây phút chia
 Người sẽ sống bình an khi người nhớ rằng Giây phút chia

lĩa không mong mà sẽ tới Người không biết sao Người không nhớ
 lia không mong mà sẽ tới Nhà cao cửa to Quyền to chức

sao Rồi ta sẽ đi không mang theo gì đâu Người không biết
 cao Người thân đầu yêu đi theo người được sao Người chưa biết

sao Người không nhớ sao Giờ phút chia
 đâu Người chưa thấy đâu Rồi ta sẽ

xa người nào sẽ theo ta
 qua bao thăng trầm rất nhiều

Có sống trăm năm rồi cũng phải đi Tắt thở buông xuôi về hai tay
 Có sống trăm năm rồi cũng phải đi Lúc đến ra sao về đi như

trắng Bỏ hết sau lưng hành trang trống vắng
 thể Chớp ánh mong manh đời nhanh bóng xế...

Bóng chiếc cô đơn đường dài quá xa
 ...Nhớ đến chia ly bình an chốn này

qua bao thăng trầm rất nhiều

ĐÂU CHỖN BÌNH YÊN

1.

Biết bao giờ trái tim nghe bình yên
Tối mặt người sắc âm màu ưu phiền
Kiếp lục bình nổi trôi theo giòng nước
Biết đâu tìm bình yên trong lênh đênh
Có chim nào cánh mang lời bình yên
Có ai người sống vô tư không phiền
Phương Đông này sáng lên từng ngày mới
Ánh mặt trời cười gieo vui khắp nơi

Điệp khúc.-

Đâu bình yên giữa nơi đảo điên Bao nhiêu người đang nếm ưu phiền
Hương thời gian phai theo bể dâu Hoang vu rừng cây vào mùa gió
Em bình yên ở nơi nào đây Cho ai ngồi say khói u sầu
Kia trời mây nước non vẫn xanh An nhiên hải âu cánh bay

2.

Có đâu ngờ trái tim nơi bình yên
Chính nơi này đáy sâu biển êm đềm
Xám mây màu lênh đênh theo ngàn gió
Đứng sau là một trời xanh thơ ngây
Có bao người hát lên câu bình yên
Nâng niu đời vỗ êm bờ sóng hiền
Phía xa mờ dáng ai trên đầu núi
Ngắm hoa vàng cười theo nắng lên

Đâu chốn bình yên

Minh Tuệ Đỗ Minh

Biết bao giờ trái tim nghe bình yên Tối mắt người sắc âm mặt
 ...nào cánh mang lời bình yên Có ai người sống vô tư

ưu phiền Kiếp lục bình nổi trôi theo giòng nước Biết đâu
 không phiền Phía Đông này sáng lên từng ngày mới Ánh mặt...

1. tim bình yên trong lênh đênh Có chim... 2. ...trời cười gieo vui khắp nơi

Đâu bình yên giữa nơi đảo điên Bao nhiêu người đang nếm ưu phiền

Hương thời gian phai theo bề dẫu Hoang vu rừng cây vào mùa gió

Em bình yên ở nơi nào đây Cho ai ngồi say khói u sầu

Kìa trời mây nước non vẫn xanh An nhiên hải âu cánh bay Có đâu

ngờ trái tim nơi bình yên Chính nơi này đáy sâu biển êm đềm
 ...người hát lên câu bình yên Nâng niu đời vỗ êm bờ sóng hiền

Xám mây màu lênh đênh theo ngàn gió Đứng sau
 Phía xa mờ dáng ai trên đầu núi Ngắm hoa...

1. là một trời xanh thơ ngây Có bao... 2. ...vàng cười theo nắng lên

THƠM NỤ SEN HỒNG

Đêm mỗi khi trăng về bình yên trời đất
Nghe gió hát bốn bề buồn thương kiếp người
Trong ánh trăng ai cười đã đến đây ngàn đời
Không có bao nhiêu người biết đâu
Sau áng mây sắc màu lời ai chìm khuất
Đang hát câu không lời mừng ai đón mời
Biển sóng vang ngàn đời mây gió rung đất trời

Em có nghe kiếp người sương rơi

Điệp khúc.-

Từ biển sâu kia dâng muôn sóng
Trong gió hiên ngang đàn hải âu
Mặt trời cao nhìn đang nghe ngóng
Bước chân ai đi về nơi ấy
Bầu trời xanh kia mây như sóng
Đang nối tay che vầng trăng trong
Đại bàng tung bay lướt bão giông
Núi xa xa thơm nụ sen hồng

Thơ nụ sen hồng

Ballad

Minh Tuệ Đỗ Minh

The musical score is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It consists of ten staves of music with corresponding Vietnamese lyrics. The score includes various musical notations such as rests, notes, and dynamic markings like '1.' and '2.' for first and second endings. The lyrics are as follows:

Đêm mỗi khi trăng về bình yên trời đất
 Sau áng mây sắc màu lời ai chìm khuất
 Nghe gió hát bốn bề buồn thương kiếp người
 Đang hát câu không lời mừng ai đón mời
 Trong ánh trăng ai cười đã đến đây ngàn đời
 Biển sóng vang ngàn đời Mây gió rung đất trời...
 không có bao nhiêu người biết đâu
 ...Em có nghe kiếp người sương rơi
 Từ biển sâu dâng muôn con sóng
 Bầu trời xanh kia mây như sóng
 Trong gió hiên ngang đàn hải âu
 Đang nổi tay che vầng trăng trong
 Mặt trời cao nhìn đang nghe ngóng
 Đại bàng tung bay lướt bão ...
 Bước chân ai đi về nơi ấy
 ...giông... Núi xa xa thơ nụ sen hồng

CON MẮT BÌNH TÂM

Hãy nhìn lên trời

Nguyên sơ xanh trong veo sau ngàn mây xám

Hãy nhìn tâm mình

Sau suy tư lao xao con mắt đứng nhìn

Người đời tìm bên ngoài Như mây tan mau

Mình về nhìn tâm mình Em như trăng sao

Cười mộng mị đi vào

Vu vơ chiêm bao xây lâu đài cát cao

Sống một kiếp người

Vui say theo chiêm bao cuối cùng mây khói

Hãy nhìn lên trời

Ôm yêu mây bay ngang thương gió hết lòng

Người đời thương vô tình nên hay cho qua

Mình về nhìn tâm mình nơi đây bao la

Mặt trời cười ban ngày

Đêm đêm trăng lên sáng ánh mắt rất hiền

Điệp khúc.-

Biển trời mênh mông hát mãi tiếng hát

Giữa hư không lồng lộng

Ngời vàng trắng trong nghe vang xa xa

Buốt nhiều nhiều mùa gió đông

Lướt qua bao cuồng phong

Trôi qua bao giòng sông

Tới đây vui ngàn thông

Ca đôi câu thông dong

Con mắt bình tâm

Minh Tuệ Đỗ Minh

Hãy nhìn lên trời nguyên sơ xanh trong veo sau ngàn mây xám Hãy nhìn tâm
 ...người vui say theo chiêm bao cuối cùng mây khói Hãy nhìn lên

mình sau suy tư lao xao con mắt đứng nhìn Người đời tìm bên
 trời ôm yêu mây bay ngang thương gió hết lòng Người đời thường vô

ngoài như mây tan mau Minh về nhìn tâm mình êm như trăng sao Cười mộng寐 đi
 tình nên hay cho qua Minh về nhìn tâm mình nơi đây bao...

vào vu vơ chiêm bao xây lâu đài cát cao Sống một kiếp...
 ...la mặt trời cười ban

ngày đêm đêm trăng lên sáng ánh mắt rất hiền Biển trời mênh

mông hát mãi tiếng hát giữa hư không lỏng lộng Ngồi vắng trắng

trong nghe vang xa xa buốt nhiều mùa gió đông

Lướt qua bao cuồng phong Trôi qua bao giòng sông Tới đây vui ngàn

thông Ca đôi câu thông dong (Hãy nhìn lên)

XUÔI DÒNG VỀ BIỂN

Lênh đênh sóng nước trôi theo sông xanh xuôi dòng về biển

Như chim lướt cánh tung bay giữa trời xuôi đường về trăng

Chập chùng gian nan bờ doi cát vướng

Dặm trường phong ba gãy cánh giữa đường

Thẳng hai tay buông nhẹ đôi cánh gió

Buồm căng ra khơi đón sóng lướt thuyền

Bao la biển lớn êm sâu tận cùng thâm trầm bình yên

Vô thanh trống vắng không câu muện phiến xa đời đảo điên

Nhẹ tênh hư không chiều lên vắng gió

Trời xanh non cao sóng biếc tuổi hiền

Bình minh chim ca gợi đi tiếng hát

Đại dương mênh mông ai đó biết về

Điệp khúc.-

Đầy trời mưa hoa đường về không xa

Biển trời bao la lấp lánh ánh sáng trong veo hiền hòa

Đời ngọt câu ca ngào ngọt hương hoa

Đẹp vầng trăng xa đứng hát thấp thoáng ngay đây là bờ

Xuôi dòng về biển

Minh Tuệ Đỗ Minh

Lênh đênh sóng nước trôi theo sông xanh xuôi dòng về biển Như chim lướt
 ...lớn êm sâu tận cùng thăm thẳm bình yên Vô thanh trống
 cánh tung bay giữa trời xuôi đường về trắng Chập chùng gian
 vắng không cầu muộn phiền xa rời đảo điên Nhẹ tênh như
 nan bờ doi cát vương dặm trường phong ba gãy cánh giữa đường
 không chiếu lên vắng gió trời xanh non cao sóng biếc suối hiền
 Thẳng hai tay buông nhẹ đôi cánh gió buồm căng ra khơi đón sóng lướt
 Bình minh chim ca gọi đi tiếng hát đại dương mênh...
 thuyền Bao la biển...
 ...mông ai đó biết về
 Đầy trời mưa hoa Đường về không xa Biển trời bao la Lấp lánh ánh
 sáng trong veo hiền hòa Đời ngọt câu ca ngào ngọt hương hoa
 Đẹp vắng trắng xa đứng hát thấp thoáng ngay đây là bờ (Lênh đênh sóng)

LỜI HÁT THIÊN THẦN

1.

Vang vọng giữa đất trời Câu sanh già bệnh chết
Thiên thần xuống nhắc người Ngày 'chầu trời' gần thôi
Bao người mê vẫn mê Khóc cười chân bước lê
Than hoài sống chán ghê Sâu buồn bên tái tê
Cuộc đời loanh quanh đi đâu cũng tối
Mặt trời trên cao vẫn đầy sáng ngời
Chợ đời lao xao ai khôn hãy đến
Dành lặng yên cho ít kẻ đại khờ

2.

Em về nhớ bốn từ Đây sanh già bệnh chết
Thiên thần xuống nhắc mình Trăm năm cuộc tử sinh
Con đường xưa vẫn đây Trăng tròn sáng thoát mây
Ao rời thiên nga bay Bềnh bồng vui ngắt ngây
Sống có bao năm lao đao buồn vui đó
Tám gió xôn xao gây bao đảo điên
Có mấy ai kia hay ra đời như gió
Đứng lắng nghe câu ca thiên thần ca

Lời hát thiên thần

Minh Tuệ Đỗ Minh

Vang vọng giữa đất trời câu sanh già bệnh chết Thiên thần xuống nhắc
...từ Đây sanh già bệnh chết Thiên thần xuống nhắc

người Ngày châu trời gần thôi Bao người mẹ vẫn
mình Trăm năm cuộc tử sinh Con đường xưa vẫn

mê Khóc cười chân bước lê Than hoài sống chán ghê Sâu buồn bên tái tê
đây Trăng tròn sáng thoát mây Ao rời thiên nga bay bồng vui ngất ngây...

1. Cuộc đời loanh quanh đi đâu cũng tối mặt trời trên cao vẫn
đấy sáng ngời Chợ đời lao xao ai khôn hã đến

Dành bình yên cho mấy kẻ đại khờ Em về nhớ bốn...

2. Sống có bao năm lao đao buồn vui đó Tắm gió xôn xao gây
bao đảo điên Có mấy ai kia hay ra đời như gió

Đứng lắng nghe câu ca thiên thần ca (Vang vọng giữa đất)

GIA TRUNG HỮU NGỌC

Khi xưa tôi lên chùa
Nghe thầy tôi kể rằng
Bên trong mỗi ngôi nhà
Đầy báu ngọc bao la
Nhưng đâu ai hay mình
Đang ngồi trên đồng vàng
Ngọc châu mơ vẫn đấy
Đi xin ăn cùng làng
Loài người từ xưa mơ sao thoát ra khổ đau
Cầu xin mây gió sấm sét chứ biết làm sao
Tưởng rằng vui kia đâu nơi lao xao
Ngọt ngào phù du cho nước mắt trào
Ngọc này ngày xưa Trên Cao biết con người khôn
Dù cho biển sâu non xa chẳng an toàn hơn
Đặt vào trong tâm ngay nơi vô tâm
Ngồi cười nhìn xem ai kia biết tìm

Gia trung hữu ngọc

Minh Tuệ Đỗ Minh

Khi xưa tôi lên chùa Nghe thấy tôi kể rằng Bên trong mỗi ngôi
 nhà Vàng với ngọc bao la Nhưng đâu ai hay mình đang ngồi trên đồng
 vàng Ngọc châu mơ vẫn đấy Đi xin ăn cùng làng
 Loài người từ xưa mới sao thoát ra khổ đau
 Ngọc này ngày xưa Trên Cao biết con người khôn
 Cầu xin mây gió sấm sét chứ biết làm sao
 Dù cho biển sâu non xa chẳng an toàn hơn
 Tưởng rằng vui kia đâu nơi lao xao
 Đặt vào con tim ngay nơi trung tâm...
 1. Ngọt ngào phù du cho nước mắt trào
 2. ...Ngồi cười nhìn xem ai
 kia biết tìm (Khi xưa tôi lên)

MÂY TRỜI SÓNG BIỂN

Xưa đèn sách tôi nghe
câu chuyện về mây trời sóng biển
Mây sóng ấy chập chùng
giữa yên bình trời nước mênh mông
Sâu trong sâu biển kia vẫn trong
Cao trên cao trời kia vẫn xanh
Như hư không màu không
Sáng ánh sáng cầu vồng thơ mộng
Bây giờ lớn tôi nghe
câu chuyện về tâm mình yên lặng
Suy tư ấy chập chùng
bay chờn vờn làm tối tâm tôi
Tôi không hay là đấy bóng thôi Đi lang thang làm rối khắp nơi
Say sưa theo buồn vui Quên mất lối đường về quê tôi

Điệp khúc.-

Tâm tôi như vầng trăng Mây qua đem sầu giăng
Trăng ơi trăng buồn chẳng Âm thầm nhìn mây nặng
Tâm tôi như hải đăng Sáng đêm sương mù giăng
Êm trôi con thuyền băng Quê tôi xưa đầy trăng

Mây trời sóng biển

Minh Tuệ Đỗ Minh

Xưa còn bé tôi nghe câu chuyện về mây trời sóng
 ...nghe câu chuyện về tâm mình yên

biển Mây sóng ấy chấp chùng giữa yên bình trời đất mênh
 lặng Suy tư ấy chấp chùng bay chờn vờn làm tối tâm

mông Sâu trong sâu biển kia vẫn trong Cao trên cao trời
 tôi Tôi không hay là đây bóng tôi Đi lang thang làm

kia vẫn xanh Như hư không màu không Sáng ánh sáng cầu vồng thơ
 rồi khắp nơi Say sưa theo buồn vui quên mất lối đường về quê...

1. mộng Bây giờ lớn tôi... 2. Tâm tôi như vắng trắng
 ...tôi

Mây qua đem sầu giăng Trăng ơi trăng buồn chẳng

Âm thầm nhìn mây nặng Tâm tôi như hải đăng

Sáng đêm sương mù giăng Êm xuôi con thuyền băng

Quê tôi xưa đây trăng (Xưa còn bé tôi)

RỘNG CÁNH CHIM BAY

Tới đây mang phận người
Bao nhiêu cuộc đời biết nơi ta trên vai là đôi cánh
Trắng hư không vời vợi
Bao la trời mây dang hai tay thênh thang mời đón người
Sóng ca ùa thiên nga Mây qua bành bồng ta
Lang thang đường vòng xa
Vướng vui say đôi chân buồn trên đất
Mênh mông biển yên sóng Xanh trong trời êm gió
Ung dung đường chim bay Vút lên mây không trôi hoang phận người
Chim bay về đỉnh núi cao Cuối chân trời ngát mây ngàn
Nở nụ cười tới nơi Khi trắng buồn đến chơi
Thoát giam cầm chim lướt bay
Buông chiếc lồng trôi ưu phiền
Hương theo thuyền gió lên Mát an nhiên bến bờ
Cánh chim yêu bầu trời
Lú lo vui cuộc đời
Nắng lên trên phận người
Mai đây chim về bụi

Rộng cánh chim bay

Minh Tuệ Đỗ Minh

Slow rock

Tới đây mang phận người bao nhiêu cuộc đời biết nơi ta trên vai là đôi cánh
 Trắng hư không vời vợi Bao la trời mây dang hai tay thênh thang mời đón người
 Sóng ca đùa thiên nga Mây qua bênh bồng ta
 Mênh mông biển yên sóng Xanh trong đời êm gió
 1. Lang thang đường vòng xa Vương vui say Đôi chân buồn trên đất
 Ung dung đường chim...
 2. ...bay tuốt trên mây không trôi hoang phận người Chim bay
 về đỉnh núi cao Cuối chân trời ngát mây ngàn Nở nụ cười tới
 ...cầm chim lướt bay Buông chiếc lồng trời ưu phiền Hương theo thuyền gió...
 1. nơi Khi trăng buồn đến chơi Thoát giam...
 2. lên Mát an nhiên bến bờ
 Coda
 Cánh chim yêu bầu trời Lú lo vui cuộc đời
 Nắng lên trên phận người Mai đây chim về bụi

BÌNH YÊN NẮNG GIÓ

Trời đêm tối lắm thuyền không thấy bờ
Đời kia rồi rắm mộng rồi tới mơ
Hạ vàng Thu sang vèo như lá gió
Bụi hồng mây ngang ngựa đau buốt vó
Một đời lao xao buồn ngậy ngất biết đâu sầu buông
Về đâu nắng mới vòng tay gió mời
Đường đi sáng lối nụ cười thanh thoi
Bình yên long lanh mừng theo lá gió
Thời gian mong manh lệ sầu lấp lánh
Rời đường loanh quanh về nơi đó an nhiên câu vô thường

Điệp khúc.-

Tiếng khóc khắp chốn là chuyện bình thường
Biển khổ chán ngắt dòng đời lênh đênh
Ai yêu hoa chim tìm về nhà mình
Sáng tối xuống suốt ngồi nhìn lục bình

Bình yên nắng gió

Slowrock Minh Tuệ Đỗ Minh

Trời đêm tối lắm thuyền không thấy bờ
Về đâu nắng mới vòng tay gió mời

Đời kia rồi rằm mộng rồi tới mơ
Đường đi sáng lối nụ cười thành thời

Hạ vàng thu sang vèo như lá gió Bụi hồng mây ngang Ngựa đau buốt
Bình yên long lanh Mừng theo lá gió Thời gian mong manh Lệ sầu lấp

vó Một đời lao xao Buồn ngây ngất Biết nơi đâu sầu
lánh Rồi đường loanh quanh Về nơi...
buông ...đó An nhiên câu vô thường

Tiếng khóc khắp chốn là chuyện thường tình Biển khổ chán ngắt Dòng đời lênh
đênh Ai yêu hoa chim Tim về nhà mình Sáng tối xuống suối Ngồi nhìn lục bình

DẠ KHÚC LÊNH ĐÊNH

Đêm giữa trời ngắm sao ngàn nơi
Nhìn đời người sóng dâng đầy vui
Dòng sông trôi yên bình lặng lẽ
Thuyền ai trôi hát câu không lời

Xưa nhớ ngày nắng trên cành mai
Mai nắng vàng úa theo thời gian
Người đi xa ngoài trời đầy gió
Loài hoa đỏ sắc gầy hương phai

Đêm trăng rằm giấc mơ bình yên
Say mây hồng nhói đau triền miên
Ngoài khơi kia biển ngàn con sóng
Nào ai biết đáy sâu không phiền

Đâu mất rồi tháng ngày thần tiên
Xa xưa thời cánh diều hồn nhiên
Tuổi xuân đi bao giờ về bến
Đường trần mãi ôm mộng lênh đênh

Dạ khúc lên đênh

Minh Tuệ Đỗ Minh

Đêm giữa trời ngấm sao ngàn nơi Nhìn đời người sóng dâng đầy
 ...ngày nắng trên cành mai Mai nắng vàng úa theo thời

1.
 với Dòng sông trôi yên bình lặng lẽ Thuyền ai trôi lướt không nên
 gian Người đi xa ngoài trời đầy...

2.
 lời Xưa nhớ... ..gió Loài hoa đó sắc gầy hương phai

Đêm trăng hiền giấc mơ bình yên Say mây
 ...rối tháng ngày thần tiên Xa xưa

hồng nhói đau triền miên Ngoài khơi kia biển ngàn con
 thời cánh diều hồn nhiên Tuổi xuân đi bao giờ về

1.
 sóng Nào ai biết đáy sâu không phiến Đâu mất...
 bến Đường trần...

2.
 ...mãi ôm mộng lên đênh

GIẤC MƠ THỜI GIAN

Thời gian ơi chỉ là giấc mơ
Ngoài song kia bóng câu sương mờ
Về nơi đâu hình xưa bóng cũ
Dòng nước lũ hát câu bể dâu
Thời gian ơi chỉ là giấc mơ
Dòng đời kia tiếng ai ơ thờ
Chìm cơn mê cười say mây khói
Đường không lối trăm năm buồn thôi

Điệp khúc.-

Thời gian ơi trôi đi mãi
Ngàn năm xa không trở lại
Đời người qua như cơn gió
Về bụi cát và biển mất
Còn chẳng đây trời xanh thắm
Tình yêu thương vẫn ở lại
Đời người qua như cơn gió
Thành bại đó hóa hư không

Giấc mơ thời gian

Minh Đỗ

Thời gian ơi chỉ là giấc mơ Ngoài song kia bóng cầu sương
 ...ơi chỉ là giấc mơ Dòng đời kia tiếng ai ơ

mở Về nơi đâu hình xưa bóng cũ Dòng nước lũ hát câu bề
 thờ Chìm cơn mê cười say mây

dâu. Thời gian...
 ...khói. Đường không lối trăm năm buồn thoi

Thời gian ơi Trôi đi mãi Ngàn năm xa Không ở
 ...đây Trời xanh thắm Tình yêu thương Vẫn ở

lại Đời người qua Như cơn gió Về bụi cát Và biển
 lại Đời người qua Như cơn gió Thành bại

mất Còn chẳng...
 ...đó Hóa hư không Thời gian

GIẤC MỘNG MÙ SƯƠNG

Mù sương giăng lối nẻo về quê tôi
Buồn vây bít lối đâu đường ra đây
Trời trắng mắt sáng bao người chơi vơi
Ngày đi sẽ tới đằm theo giòng trôi
Đời như mây khói che phận đơn côi
Sầu phai mắt biếc xóa mờ hương môi
Đời trăm năm ấy vui tràn ngất ngây
Nào ai mắt thấy không xuôi phận này

Điệp khúc.-

Đi trong đêm mờ mù sương
Tai không nghe câu tình thương
Mãi ngân nga lời sầu vương
Vô minh ngăn mộng vô thường
Ai yêu chim trên trời bay
Dang đôi tay ôm trời mây
Xin mau mau quay về đây
Buông đau thương buông đắng cay

Giấc mộng mù sương

Slow rock

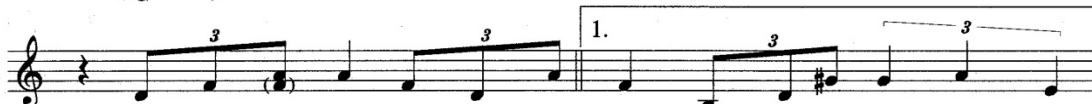
Minh Tuệ Đỗ Minh



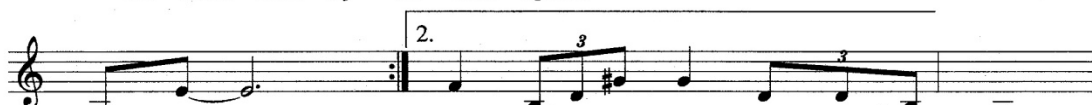
Mù sương giăng lối nẻo về quê tôi
Đời như mây khói che phận đơn côi



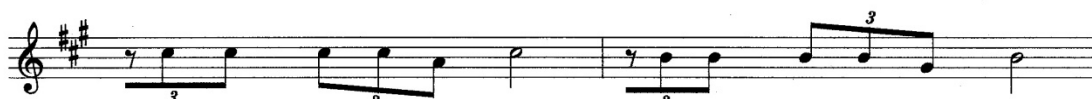
Buồn vầy kín lối đầu đường ra đây
Sầu phai mắt biếc xóa mờ hương môi



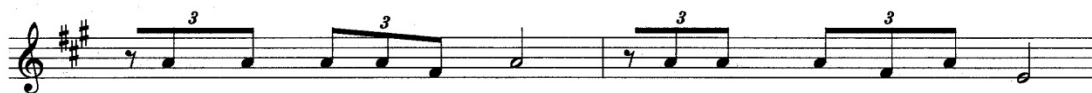
Trời trăng mắt sáng bao người chơi vơi Ngày đi sẽ tới đắm theo
Đời trăm năm ấy vui tràn ngập...



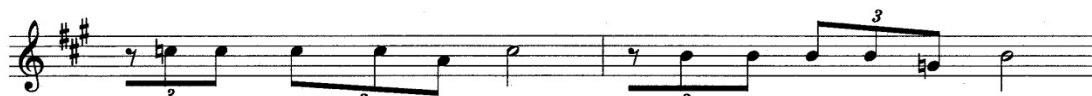
giống trời ...ngây Nào ai mắt thấy không xuôi phận này



Đi trong đêm mờ mù sương Tại sao nghe câu tình thương



Mãi ngân nga lời sầu vương Vô minh ngăn mộng vô thường



Ài yêu chim trên trời bay Đàng đôi tay ôm trời mây



Xin mau mau quay về đây Buông đau thương buông đắng cay

DẠ KHÚC CÒN TA VỚI THƠ

1.

Một chiều Thu xưa nơi đây ngồi bên nắng đầy
Nặng lòng còn vương theo ai trời xanh lấm mây
Nào nhớ mùi tóc bay ngang Nào nhớ hương cũ hoa vàng
Lời ai trong gió mơ màng đàn nghe xa vắng
Ngày ấy qua đã qua rồi Người ấy xa đã xa rồi
Vẫn còn đây thấp thoáng dư âm xa xưa khó rời

Điệp khúc.-

Thôi xin chờ bình minh nắng lên Dấu vết nào rồi cũng phai mờ
Có bao giờ thời gian đứng lâu Có mưa nào là mưa mãi đâu
Thôi xin chờ hoàng hôn gió lên Xa rộn ràng về đây êm đềm
Thế gian này toàn mơ với mơ Cho bây giờ còn ta với thơ

2.

Chiều nay về lại nơi đây ngồi bên nắng đầy
Nhẹ lòng một mình không ai trời xanh vắng mây
Nào có ai nhớ ai thương nào có ai vấn ai vương
Đời trôi theo gió bình bồng còn ai đây nữ
Ngày ấy xưa đã xưa rồi người ấy xa đã xa rồi
Giờ ngồi đây mơ cuối chân trời đi k bóng bóng người

Còn ta với thơ

Minh Tuệ Đỗ Minh

Một chiều Thu xưa nơi đây Ngồi bên nắng đầy Nặng
...nay về lại nơi đây Ngồi bên nắng đầy Nhẹ

lòng còn vương theo ai Trời xanh lắm mây Nào
lòng Một mình không ai Trời xanh ít mây Nào

nhớ mùi tóc bay ngang Nào nhớ hương cũ hoa
có ai nhớ ai thương Nào có ai nhớ ai

vàng Lời ai Trong gió mơ màng Đàn nghe xa
thương Đời trôi theo gió bẽnh bỗng Còn ai đây

vắng Ngày ấy Tuy đã qua rồi Người
nữa Ngày ấy xưa đã xưa rồi Người

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

ấy tuy đã xa rồi Vẫn còn đây Thấp thoáng dư
ấy xa đã xa rồi Giờ ngồi đây mơ cuối chân...
âm Xa xưa khó rời Thôi xin
chờ bình minh nắng lên Dấu vết nào rồi cũng phai
...chờ hoàng hôn gió lên Xa rợn rợn về đây êm
mờ Có bao giờ thời gian đứng
đếm Thế gian này toàn mơ với
lên Có mưa nào là mưa mãi
mơ Cho bây...
đâu Thôi xin...
...giờ còn ta với thơ Chiều...
...trời Đi không bóng người

TRỜI XƯA VẪN THẾ

1.

Em hãy về đi nắng chiều đã tới
Vẫy tay chào thôi gió đời mãi buồn
Hãy quay về mau sương mù lạnh lắm
Bão giông mịt mù lòng em ướt không
Lối đi ngày xưa vẫn còn êm đậy Cỏ trong vườn xưa chưa là cỏ buồn
Cây bên nhà xưa lá còn xanh đấy Nắng chưa gầy guộc vui tiếng chim ca
Về đi em cuộc đời đó trời đầy gió mừng bao nỗi lo
Biển bình yên một mình ta cùng bao la Sóng nước sơn hà
Mặt trời lên nhìn giòng suối hiền bên núi hồ xanh uốn quanh
Tròn vàng trắng mờ đêm vắng người yên lặng ấm áp đâu bằng

2.

Nắng mưa trời kia có làm em ấm
Lao xao người kia có làm em buồn
Sao không về ngay cứ chần chờ mãi
Hương thơm càng nồng càng say đó em
Tiếng ca ngoài kia chắc là hay lắm Khiến em lòng vương mãi hoài chưa về
Thú vui trần gian trước giờ là thế Thơm ngon bên ngoài trong thắm chua cay

Trời xưa vẫn thế

Minh Tuệ Đỗ Minh

Em hãy về đi nắng chiều đã tới
 Nắng mưa trời kia có làm em ấm

Vẫy tay chào thôi gió đời mãi buồn
 Lao xao người kia có làm em buồn

Hãy quay về mau sương mù lạnh lắm
 Sao không về ngay cứ chần chờ mãi

Bão giông mịt mùng lòng em ướt không
 Hương thơm càng nồng càng say đó em

Lối đi ngày xưa Vẫn còn êm Đấy
 Tiếng ca ngoài kia chắc là hay lắm

Cỏ trong vườn xưa chưa là cỏ buồn
 Khiến em lòng vương vương mãi hoài chưa về

Cây bên nhà ta lá còn xanh đấy
 Thú vui trần gian trước giờ vẫn thế

Nắng chưa gầy guộc vui tiếng chim ca
 Thơm ngon bên ngoài trong thắm chua cay

ĐỜI LÀ THẾ CỨ THÔI

1.

Nhớ một thời bao mộng đời ngày ấy
Cuối cuộc tình chia tay là xa lạ
Ngày hôm qua có nhau Ngày hôm nay mất nhau
Tình vui kia đi đâu Còn ta đây u sầu
Thế là thế Thôi là thôi Tình là thế cứ thôi
Đến là đến Đi là đi Đời qua đi như mộng

2.

Trước sau gì cũng trở về bụi cát
Có ai ngờ trăm năm này quá vội
Đời đi qua rất nhanh Mà sao ta loanh quanh
Đường về lá vẫn xanh Người đi sao không đành
Thế là thế Thôi là thôi Là bụi cát thế thôi
Đến là đến Đi là đi Về đi thôi cát bụi

3.

Sao kiếp người Vui ít buồn nhiều thế
Biết vô thường nhưng vẫn hoài theo mộng
Từ đâu ta đến đây Từ đây ta đến đâu
Một đời rồi cũng qua Và ta kia ai là
Thế là thế Thôi là thôi Buồn vui cứ thế thôi
Đến là đến Đi là đi Là ai ta ai là

4.

Nghe nói rằng xưa ta là như thế
Sau kiếp này ta sẽ là như vậy
Vòng tử sinh bấp bênh Đường trầm luân lênh đênh
Vì sao ta chênh vênh Vì sao ta gặp ghềnh
Thế là thế Thôi là thôi Vòng đời cứ thế thôi
Đến là đến Đi là đi Đường xa ôi trôi dài

Đời là thế cứ thôi

Minh Tuệ Đỗ Minh

Nhớ một thời bao mộng đời ngày ấy Cuối cuộc tình chia tay thành xa
 Trước sau gì cũng trở về bụi cát Có ai ngờ trăm năm này quá
 Sao kiếp người Vui ít buồn nhiều thế Biết vô thường nhưng vẫn hoài theo
 Nghe nói rằng xưa ta là như thế Sau kiếp này ta sẽ là như

lạ Ngày hôm qua có nhau (ơi) Ngày hôm nay mất
 vội Thời gian qua rất nhanh (nhưng) Đời ta sao loanh
 mộng Từ đâu ta đến đây (và) Từ đây ta đến
 vậy Vòng tử sinh xuống lên (ơi) Đường trăm luân bấp

nghau Tình vui kia đi đâu (ơi) Còn ta đây u sầu
 quanh Đường về lá vẫn xanh (nhưng) Người đi sao không đành
 đâu Một đời rồi cũng qua (ơi) Và ta kia ai là
 bệnh Vì sao ta chệnh vênh (ơi) Vì sao ta gặp ghềnh

Thế là thế Thôi là thôi Tình là thế cứ thôi
 Thế là thế Thôi là Thôi Là bụi cát thế thôi
 Thế là thế Thôi là thôi Buồn vui cứ thế thôi
 Thế là thế Thôi là thôi Vòng đời cứ thế thôi

Đến là đến Đi là đi Tình đi qua như mộng
 Đến là đến Đi là đi Về đi thôi cát bụi
 Đến là đến Đi là đi Là ai ta ai là
 Đến là đến Đi là đi Đường xa ôi trời dài

ÁNH SÁNG CUỐI ĐƯỜNG

Em hay chăng bình yên nắng lên
Tan sương đêm thời gian rất êm
Trên môi em nồng hương phấn thêm
Long lanh sao nụ cười em hiền
Em nghe chăng bình yên gió lên
Đem bao la về xanh tóc em
Thơm hương hoa hồng đôi má thêm
Nhân gian yêu một bờ môi xinh

Điệp khúc.-

Đêm trời đầy gió cần lắm đó điệu hát ru
Con đường vắng gió tìm rất khó người biết tu
Em về em hát lời ánh sáng xưa âm u
Cuối đường hầm đó ngọn đèn chiếu tan sương mù
Ngọt ngào tiếng hát hồng chiếc lá vàng cánh hoa
Thiên đường lấp lánh mềm gió nắng trời đất xanh
An bình mở lối người chỉ thấy yêu thương thôi
Sao cười đêm tối mừng em biết câu thiên thần

Ánh sáng cuối đường

Minh Tuệ Đỗ Minh

Slowrock

Em hay chẳng bình yên nắng lên Tan sương đêm thời gian rất
 ...lên Đem bao la về xanh tóc
 êm Trên môi em nồng hương phấn thêm Long lanh sao nụ cười em
 em Thơm hương hoa hồng đôi má thêm Nhân gian yêu một bờ môi...
 1. hiện. Em nghe chẳng bình yên gió... 2.
 ...xinh
 Đêm trời đầy gió cần lắm đó điệu hát ru Con đường vắng gió tìm rất khó người biết
 ...hoa Thiên đường lấp lánh mềm gió nắng trời đất
 tu Em về em hát lời ánh sáng xưa âm
 xanh An bình mở lối người chỉ thấy yêu thương...
 1. u Cuối đường hăm đó ngọn đèn chiếu tan sương mù
 2.
 Ngọt ngào tiếng hát hồng chiếc lá vàng cánh...
 ...thôi. Sao cười đêm tối mừng em biết câu thiên
 thần Em hay chẳng bình yên nắng...

THÂN PHẬN MÊNH MÔNG

1.

Sống mang thân phận người Vai mang thập tự giá
Long đong dài số phận Vì ta không biết yêu
Sống mang thân phận người Thênh thang tình muôn lối
Thong dong cười suốt đời Với tim ai tròn đầy

Điệp khúc.-

Sống cho người Gió tình thương
Chết buông đời Nhớ đừng vương
Sống giàu nghèo Chết bằng nhau
Khác mộng đời Giống mồ hôi

2.

Có bao giờ em hỏi Ta đây từ đâu đến
Và ta là ai vậy Rồi ta sẽ về đâu
Nếu em lòng muốn tìm Nơi nao tình yêu thấy
Chóng chày rồi sẽ gặp Ở ngay đây tim này

Điệp khúc.-

Sống không tìm Chết tìm đâu
Sống im lìm Chết chìm sâu
Sống bây giờ Chết ngày mai
Sống ơ thờ Chết còn mơ

Thân phận mệnh mông

Minh Tuệ Đỗ Minh

Sống mang thân phận người Trên vai thập tự giá nên đau oằn gánh
 ...người Mệnh mông tình yêu lớn Bao la như biển

1. nặng Vì ta không biết yêu Sống mang thân phận...
 2. ...trời Với tim ai tròn đầy

Sống cho người Gió tình thương Chết buông đời Nhớ đừng vương
 Sống giàu nghèo Chết bằng nhau Khác mộng đời Giống mồ nhau

Có bao giờ em hỏi Ta đây từ đâu đến Và ta là ai
 ...tim Nơi nao tình yêu thấy Chóng chày rồi sẽ...

1. vậy Rồi ta sẽ về đâu Nếu em lòng muốn...
 2. ...gặp Ở đây ngay bây giờ

Sống không tìm Chết tìm đâu Sống im lìm Chết chìm sâu
 Sống bây giờ Chết ngày mai Sống ơ thờ Chết còn mơ

ĐÔI CÁNH THIÊN THẦN

Em mang đôi cánh thiên thần
Lời thiêng em hát trắng dần bóng đêm
Em mong trời nắng sáng lên
Ngồi lên ánh mắt hồng thêm tiếng cười
Khát khao mơ cho cuộc đời vui
Sáng trăng sao cho người tìm lối
Lá xanh rơi sông mộng đầy vơi
Hát em trao chút tình này thôi
Nhớ xưa thời chân em buốt đau
Hỏi đất trời tìm đâu đôi cánh
Gió trả lời trời xanh biển xanh
Em bay về hòn đảo đất lành
Mặt trời lên hồng sau núi xa
Phút ấy em vui thân phận buồn
Chiều trắng lên chào mây tháng năm
Thẳng cánh em bay đêm trăng rằm

Đôi cánh thiên thần

Minh Tuệ Đỗ Minh

The musical score is written in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It consists of eight staves of music, each with a line of Vietnamese lyrics underneath. The melody is simple and melodic, with a mix of quarter and eighth notes. The lyrics describe a person with angel wings who sings to brighten the night and bring hope to a weary world.

Em mang đôi cánh thiên thần Lời thiêng em hát trắng dần bóng
đêm Em mong trời nắng sáng lên Ngồi thêm ánh mắt hồng thêm tiếng cười
Khát khao mơ cho cuộc đời vui Sáng trăng sao cho người tìm lối
Lá xanh rơi sông mộng đầy vơi Hát em trao chút tình này thôi Nhớ xưa
thời chân em buốt đau Hỡi đất trời tìm đâu đôi cánh Gió trả
lời trời xanh biển xanh Em bay về hòn đảo đất lành Mặt trời
lên hồng sau núi xa Phút ấy em vui thân phận buồn Chiều trắng
lên chào mây tháng năm Thăng cánh em bay đêm trắng rằm

TƯ LIỆU THAM KHẢO

- Kinh tạng Pali, Thích Minh Châu dịch Việt.
- Pali-English Dictionary, Rhy Davids and Steve, Pali Text Society.
- Đại Niệm Xứ, U Silananda, Khánh Hỷ dịch, Như Lai thiền viện, 1999.
- Đại Niệm Xứ tường giải, Pa Auk Sayadaw, Pháp Thông dịch Việt, NXB Tôn giáo, 2010.
- Tứ Niệm Xứ giảng giải, S.N. Goenka, Pháp Thông dịch, NXB Văn hóa Sài Gòn, 2006.
- Suối nguồn tâm linh, Achan Chah, Minh Vy dịch Việt, NXB Lao động, 2008.
- The collected teaching of Ajahn Chah.
- Taste of freedom, Ajahn Chah.
- Những bước đi trên con đường, Ajahn Thate, Tâm Pháp dịch, NXB Văn hóa Sài Gòn – 2007.
- Steps Along the Path, Ajahn Thate.
- Mae Chee Kaew, Hành trình tới giác ngộ và giải thoát, Bhikkhu Silaratano, Diệu Hạnh dịch Việt, NXB hồng Đức, 2013.
- Mae Chee Kaew – Her Spiritual Journey to Awakening and Enlightenment, by Bhikkhu Dick Silaratano
- A Heart Released, Ajahn Mun, Tâm giải thoát, Ajahn Mun, Hoang Phong dịch Việt.
- Tạng thư sống chết, Sogyal Rinpoche, Trí Hải dịch.
- Tâm và Đạo, Ajahn Sumedho, Susanta Nguyễn dịch Việt, NXB Tôn giáo, 2005.
- The Mind and the Way, Ajahn Sumedho.
- The Way It Is, Ajahn Sumedho, Amaravati Publications, 1991.
- Từ Chánh Niệm đến Giác Ngộ, Ajahn Brahm, nguyên tác 'Mindfulness, Bliss and beyond', Nguyên Nhật Trần Như Mai dịch Việt, NXB Phương Đông, 2009.
- Happiness through meditation, Ajahn Brahm, 2006, Wisdom Publication, Boston.
- Sức mạnh của hiện tại, Eckhart Tolle, Diệm Mục Nguyễn văn Hạnh dịch Việt, Nhà xuất bản Trẻ, năm 2010.

CHÓI SÁNG CỘI NGUỒN TÂM

- Thức tỉnh mục đích sống, Eckhart Tolle, Diện mục Nguyễn văn Hạnh dịch Việt. NXB Trẻ, 2013.
- Sức mạnh của tĩnh lặng, Eckhart Tolle, Diện Mục Nguyễn văn Hạnh dịch Việt, NXB Tổng hợp TPHCM, 2012.
- A new earth - The awakening to your life's purpose, Eckhart Tolle.
- The Power of Now, Eckhart Tolle.
- Stillness Speaks, Eckhart Tolle.
- Thiền-Tự do đầu tiên và cuối cùng, Krisnamurti, Phạm Công Thiệu dịch Việt.
- Meditation - The First and Last Freedom, Krisnamurti.
- Nguyễn Tường Bách, Lưới trời ai dệt, NXB Trẻ, 2004.
- Ba Mươi Ngày Thiền Quán, Joseph Goldstein, Nguyên tác: The Experience of Insight, 1976, Dịch giả: Nguyễn Duy Nhiên, 1992
- Nơi ấy cũng là ở đây và bây giờ, Jon Kabat Zin, nguyên tác; Wherever you go, there you are, Nguyễn Duy Nhiên dịch Việt, NXB Sinh thức.
- Thực Tính Pháp, Nguyễn Đức Tài, Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, 2010
- Mi Tiên Vấn Đáp , Giới Nghiêm dịch, NXB Tôn giáo, 2003.
- Đại Ấn Xóa Tan Bóng Tối Vô Minh,, nguyên tác Mahamudra Dispelling the Darkness of Ignorance' - Việt dịch: Dương Đạo, NXB Thiện Tri Thức, 2001.
- Thiền định – Tự do đầu tiên và cuối cùng, Osho, Ngô Trung Việt dịch.
- Tantra – Minh triết tối ưu, Osho, Ngô Trung Việt dịch.
- Yoga – Từ Alpha đến Omega, Osho, Ngô Trung Việt dịch.
- Meditation – The first and last freedom, Osho.
- Tantra – The supreme understanding, Osho.
- Yoga – Alpha and Omega, Osho.
- <https://thuvienhoasen.org>
- <https://accesstoinsight.org>
- <https://www.budsas.org>
- <http://oshosearch.net>

