

# Niết Bàn

(NIRVANA IN A NUTSHELL  
của SCOTT SHAW)



Tâm Minh Ngoại Tang Giao  
chuyển ngữ

**\* DIỆU PHƯƠNG xuất bản 2009 \***

# Niết Bàn

(NIRVANA IN A NUTSHELL  
của SCOTT SHAW)

Tâm Minh Ngoại Tông Giao  
chuyển ngữ

**\* DIỆU PHƯƠNG xuất bản 2009 \***



**\* Người dịch không giữ bản quyền  
\* Hoan nghênh tái bản  
hoặc phổ biến dưới bất kỳ hình thức nào khác.**

## Lời giới thiệu

---

*NIẾT BÀN, phỏng dịch theo nguyên bản mang tựa đề: “NIRVANA IN A NUTSHELL” của SCOTT SHAW, do Barnes & Noble ấn hành năm 2003.*

*Tác giả Scott Shaw là một nhà văn điêu luyện, một nhà giáo, một nhà võ và đồng thời là một Phật tử thuần thành.*

*Nội dung cuốn sách gồm có Lời Nói Đầu và 157 đoạn văn ngắn phản ánh sự suy tư sâu sắc về Thiền. Sách giúp người đọc nhận thấy rằng Giác Ngộ là một món quà đã có sẵn cho tất cả mọi chúng sinh, ngay tại đây, ngay lúc này.*

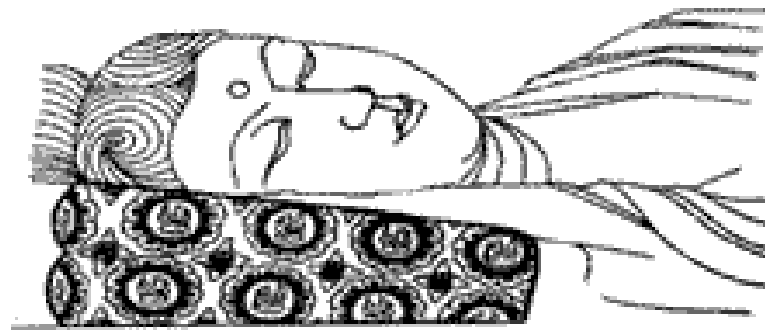
*Sách nhấn mạnh cho người đọc hiểu rằng chẳng ai có thể mang Niết Bàn đến mà dâng hiến cho mình được. Đó là một tặng phẩm quý hóa mà chính bản thân mình phải tự trao cho mình mà thôi.*

*Niết Bàn là mục đích tối hậu của mọi người Phật tử. Muốn đạt được điều đó thì phải tự mình chứng ngộ.*

*Ước mong nội dung sách mang lại được nhiều lợi ích cho những ai muốn tìm hiểu về Thiền, về Phật giáo và hy vọng rằng sau khi tham khảo cuốn sách tuy nhỏ bé này bạn đọc sẽ có được một cái nhìn rộng lớn hơn, chính xác hơn về đề tài liên hệ.*

**Nam Mô Bổn Sư  
Thích Ca Mâu Ni Phật.**

Diệu Phông



## Lời noi ãu

---

Niết Bàn, cảnh giới mà bản thể cá nhân hội nhập với pháp giới và không còn đau đớn về thể xác, thống khổ về tinh thần hay những vấn đề không được thỏa đáp nữa.

Niết Bàn, trạng thái hòa hợp thiêng liêng trong đó cái hạn hẹp của bản ngã vật chất biến đi để hiển lộ ra Phật tính tiềm ẩn trong khắp cả chúng ta.

Niết Bàn, từ ngữ gợi lên những hình ảnh của một vườn hoa ở trên thiên đường cực lạc với bầu trời xanh ban sơ, những dòng suối trong vắt như pha lê, phong cảnh đầy hoa đẹp đẽ và những vị khoác áo choàng như tiên thánh tản bộ thanh thản suốt khu vườn.

Trong lịch sử, biết bao nhiêu người đã cố tìm hiểu Niết Bàn. Có người đã từ bỏ sự đời, lui vào ẩn tu, bỏ bao nhiêu ngày giờ để dấn sâu vào thiền định trong những hang động của Hi Mã Lạp Sơn. Những người khác thời đi bộ biết bao nhiêu là dặm đường, mỗi bước đi đều cúi đầu, mong thoáng nhìn thấy được cái vô hạn lượng.

Niết Bàn, tại sao lại có vẻ xa xôi đến thế khi mà chúng ta được nghe nói rằng đó là cái gì mà chúng ta đã có sẵn.

Niết Bàn xa cách bởi vì người ta cứ tuyên bố rằng nó cách xa.

Niết Bàn không thể hiểu rõ được, vì người ta cứ truyền phán mãi rằng nó là cái thành quả cuối cùng mà chỉ những vị thần thánh sùng đạo nhất mới nhận thức nổi.

Niết Bàn thời xa lắc vì trải qua biết bao nhiêu thế hệ những người chưa chứng ngộ cứ truyền bá đi cái sự sai lạc với sự thật rằng cần phải tu hành tinh tấn khổ hạnh đúng nghi thức trong nhiều năm trường mới chỉ có hy vọng nắm bắt được loáng thoáng bóng dáng cái ý thức thanh tịnh này.

Niết Bàn được người ta nêu ra như một tham vọng. Và như ngài Tất Đạt Đa Cô Đàm, tức Phật Thích Ca Mâu Ni, đã từng dạy một cách uyên thâm rằng “nguồn gốc của khổ là tham dục.”

Tham dục, ham muốn, đưa đẩy bạn xa cách với chân như tuyệt đối. Nó khiến bạn không hiểu được Niết Bàn. Chỉ vì khát vọng làm cho bạn tin tưởng rằng bạn không hề sở hữu một cái gì cả, do đó bạn phải loay hoay tìm kiếm mong thâu đạt cho bằng được.

Xin hãy bỏ ra ít thời gian để đọc những trang sách này, hãy buông xả hết mọi tham dục, khởi sự tiếp nhận sự thanh thản nội tâm và Niết Bàn sẽ chẳng còn xa cách, chẳng cần mong cầu nữa. Niết Bàn sẽ thị hiện chính nơi bạn.

Niết Bàn hiện hữu.

Chính là bạn đấy.

Chính bản thân bạn hãy chứng nghiệm chân lý này.



Một

---

Điều gì đã khiến cho bạn xa cách với Niết Bàn?

Phải chăng vì bạn không là một tu sĩ?

Phải chăng vì bạn không ở Ấn Độ, Thái Lan, Nhật Bản  
hay là Tây Tạng?

Phải chăng vì bạn không thiền định đủ?

Phải chăng vì bạn là một người xấu nét?

Phải chăng vì bạn mang ác nghiệp trong một kiếp trước?

*Niết Bàn có đấy.*

*Là bạn đấy.*

*Hãy thức tỉnh đi.*

Hai

---

Phải chăng Niết Bàn là cái gì mà bạn đạt được,  
hay Niết Bàn là bạn?

*Nếu bạn có thể đạt được cái đó, thì bạn có thể  
mất đi cái đó.*

*Nếu bạn là cái đó, thì cái đó sẽ không bao giờ mất cả.*



Ba

---

Người ta làm đủ mọi thứ để tìm kiếm Niết Bàn:

họ thiền định,  
họ nguyện cầu,  
họ từ bỏ những tài sản vật chất,  
họ tự chế tình dục,  
họ sống trong những hang động.  
Họ làm những chuyện kỳ lạ trên thân xác của họ.

Tại sao? Bởi vì họ tin tưởng rằng khi thể hiện những hành động thể chất đó thì họ sẽ tìm thấy Niết Bàn.

Nhưng những hành động đâu có tương xứng với Niết Bàn.

Thể hiện một hành động để mong đạt được Niết Bàn thì cũng chẳng khác gì người tin tưởng rằng một khi họ đạt được một mục tiêu mong ước rồi thì họ sẽ không bao giờ còn ham muốn một thứ gì khác nữa. Nhưng ngay khi họ vừa đạt được điều đó, họ lại trở nên nhàm chán và tiếp tục ham muốn thứ khác kế tiếp nữa.

Hành động vật chất sẽ không đưa bạn tới Niết Bàn.

*Hãy là Niết Bàn và chẳng còn cần đến một hành động ngoại lai hay kỹ thuật nào khác nữa.*

## Bon

---

Quan niệm phải Nêu Rõ Mục Tiêu được nhiều người hưởng ứng cho đó là một yếu tố cần thiết để hưởng một cuộc sống đầy đủ.

Các tu sĩ đã coi Niết Bàn như là mục tiêu của họ từ nhiều thế kỷ nay rồi.

Nêu rõ những mục tiêu thì tốt đẹp đấy nhưng lại tạo ra một bầu khí gò bó, không thể hoàn tất được.

Mỗi một mục tiêu, ngay cả cái mục tiêu giác ngộ, sẽ làm bạn xa với Niết Bàn.

Tại sao? Bởi vì khi bạn tin tưởng rằng bạn nên có được một cái gì đó mà hiện tại bạn không có, không cần biết cái gì đó thánh thiện thế nào chẳng nữa, thời bạn sẽ chẳng chứng kiến được cái vinh hiển và sự toàn thiện của cuộc đời bạn ngay lúc này.

*Hãy buông trôi các mục tiêu đi và Niết Bàn tới.*

Nam

---

Mọi cuộc đời đều biến chuyển.  
Mỗi phần tử của vũ trụ này đều chuyển động không ngừng.

Nhờ khoa học chúng ta biết được rằng mọi vật chung quanh chúng ta, từ nguyên tử bé nhỏ nhất cho tới hành tinh to lớn nhất, đều ở trong một trạng thái biến chuyển liên tục. Đa số chuyển động này mắt con người không thể nhận thấy được.

Tất cả các chuyển động này hòa hợp một cách toàn hảo.  
Nếu không có sự hòa hợp toàn hảo, cái nơi mà chúng ta gọi là đời sống này sẽ ngưng tồn tại ngay tức khắc.

Nếu mọi vật chuyển động hài hòa, bạn cũng phải chuyển động và tiến triển một cách tương ứng mà ta không thấy.

Vì hiểu được là Vũ Trụ chuyển động hài hòa – điều này khiến cho bạn biết ra rằng mọi thứ xảy ra đều có một nguyên nhân. Như vậy, mọi thứ xảy ra đều đã tiếp tay vào trong sự toàn thiện phát triển thêm mãi của Vũ Trụ.

Vì bạn là một phần vận chuyển trong sự trọn vẹn của vũ trụ này, mọi điều xảy ra cho bạn, dù có thương đau đến đâu chẳng nữa, cũng đều theo đuổi một mục tiêu cao cả hơn và đưa tới một sự tốt lành to lớn hơn.

*Niết Bàn là chuẩn nhận. Hãy bình tâm, thoải mái và chiêm nghiệm cái toàn hảo của sự giác ngộ hiển lộ.*

## Sau

---

Thông thường thời một tín đồ của một tín ngưỡng hay một giáo phái đặc biệt nào đó tin tưởng rằng những giáo điều mà họ theo đuổi là những thứ uyên thâm và thánh thiện nhất và sẽ tiếp dẫn những người thực hành giáo điều đó tới sự tự giác ngộ một cách nhanh chóng nhất.

*Niết Bàn thì lại không có tín ngưỡng.*

## Bây

---

Người ta bước vào Con Đường Đạo vì một số lý do không thể kể hết được. Một khi có khuynh hướng đó rồi họ thường tham gia vào một nhóm tôn giáo đặc biệt nào đó. Những người gia nhập vào trong một giáo phái nào đó, theo thời gian, sẽ tới lúc vượt trội lên, được kính nể, được chức vị cao và có tiếng nói uy thế trong giáo phái của họ.

Sự vượt trội, sự kính nể, chức vị cao và tiếng nói quyền uy không đưa tới giác ngộ.

*Niết Bàn thì thâm lặng và không hiển lộ.*

Tâm

---

Nhiều người tin tưởng rằng Niết Bàn là được giải thoát.

Tại sao bạn cần được giải thoát?

*Nếu bạn được giải thoát – có chi khác biệt không?*

Chín

---

Người ta kiếm tìm giải thoát vì họ cảm thấy trống vắng trong cuộc sống của họ. Sự trống không này có thể mang hình thức như là thiếu tình yêu, không mục đích, không thỏa nguyện và v.v...

*Trong Thiên – người ta mutu cầu cái không.*

Mười

---

*Sunyata* là tiếng Phạn có nghĩa là *Tánh Không* – một trạng thái vượt quá cái thực tại có thể lý giải được.

*Sunyata* được coi như là bậc thang đá đưa tới Niết Bàn.

Tuy nhiên khi mà *Sunyata* trở nên một ham muốn trong tâm khảm của kẻ cuồng tín và kẻ này hoạch định ra

---

những phương thức để mong thành đạt nó, thì cái mục tiêu tinh thần thực sự đã bị mất rồi.

Những ham muốn và những phương thức, nói chung, làm bạn xa Niết Bàn. Bởi vì những thứ đó trói buộc bạn phải hành động, không phải là để gỡ bỏ khỏi hành động.

*Hãy buông xả các ham muốn.*

*Hãy quên đi các phương thức.*

*Hãy theo sát Tánh Không.*

*Sẽ biết Niết Bàn.*

Möôi möt

---

Khi người ta bước vào Đường Đạo, họ thường hay phê phán những người chưa có khuynh hướng như thế hay là theo một giáo điều khác.

Họ tin tưởng rằng bề nào họ cũng trội hơn.

Ngay khi tư tưởng đó dấy lên – cái trội hơn đã trở thành cái kém hơn.

Tất cả chúng ta như thế nào thì chúng ta đều như vậy – mỗi con người phụng sự cái mục tiêu của riêng họ trong vũ trụ.

Không đơn thuần vì bạn đang bước trên Đường Đạo mà bạn có quyền phê phán những người khác.

Tất cả mọi người đều quan trọng trong cái vở kịch vũ trụ này như bạn vậy.

Không ai hơn hay kém.

Khi mà bạn nghĩ rằng bạn đã hiểu biết – xin thưa với bạn rằng bạn không hiểu gì cả.

Hãy thể nghiệm, nhưng hãy tĩnh lặng.

*Biết, nhưng đừng nói chi.  
Đây là bản chất thực sự của Thiên.*

Möôi hai

---

Khi người ta bước vào Đường Đạo họ thường mong cầu sự dẫn dắt của một quyền lực cao hơn. Họ thường hay tìm tới một *Guru* hay một vị Đạo Sư Tinh Thần để được hướng dẫn vào con đường đi tới Niết Bàn.

Nếu tất cả chúng ta đều là chúng sinh và tất cả chúng ta đều có Phật tánh. Tại sao một người lại có cái mà người khác không có?

Cái chi đã khiến cho người này vượt trội hơn người khác?

Có phải chỉ đơn thuần vì họ có những đệ tử?

Có bao nhiêu người, suốt trong lịch sử, đã khoa trương là

---

nắm được bí quyết tới Niết Bàn nhưng về sau này lại bị phát giác ra là những kẻ giả mạo?

*Nếu một người nào đó khoa trương rằng họ nắm được bí quyết tới Niết Bàn – hãy bảo họ trao bí quyết đó cho bạn ngay đi.*

Mười ba

---

Bạn có thể lắng nghe cái mà người khác đã nói về Niết Bàn.

Bạn có thể tôn thờ họ là những người hiểu biết vĩ đại. Nhưng, nếu bạn chỉ hành động như thế mà thôi, bạn chưa bước vào con đường đưa tới Giác Ngộ Bản Thân, bạn chỉ bước trên con đường của một kẻ sùng đạo.

*Sự giác ngộ chỉ tới khi bạn ngưng đóng vai làm một đệ tử và khởi sự làm một người tự giác cho chính bản thân mình.*

Mười bốn

---

Những người truy cầu giác ngộ thường hay tìm đọc giáo lý của các vị Thầy Xưa, tin rằng chỉ riêng các quý vị đó mới là những người giao giảng Giáo Pháp thực sự.

Các chuyện tích về sự đã hoàn tất và đạt được giác ngộ của



những vị Thầy Xưa này thời rất dễ kể. Các quý vị này đâu còn trong thể xác của họ nữa.

Như thế, tiến trình hoàn tất giác ngộ của họ ta không thể nhìn thấy được.

*Văn tự viết trong sách vở thì dễ nghe theo, khi bạn không hay biết các sai lầm thiếu sót của tác giả và không phải nhìn vào tận mặt quý vị đó.*

Möôi I am

---

Bởi vì Niết Bàn là một khái niệm trừu tượng, cho nên người ta mới có thể gán ghép cho nó mọi loại tính chất siêu hình đòi hỏi để đạt tới đó.

“Sau khi đã đạt tới Niết Bàn vị thánh nhân này có thể thực hiện những phép mầu nhiệm để kiểm soát tâm tưởng của người khác và làm thay đổi dòng chảy của con sông.”

Nếu có người nào đó có thể làm được chuyện này – thì đã sao?

Chuyện đó có làm cho thế giới thành một nơi chốn tốt đẹp hơn không?

*Có phải Niết Bàn là sự thực hiện những quyền năng huyền bí hay Niết Bàn là sẽ bao trùm sự vẹn toàn chung?*

Mỗi sai

---

Có nhiều người khoe khoang tự đắc rằng họ đã giác ngộ hoàn toàn và tuyên bố rằng họ đã vượt lên trên khỏi sự cưỡng chế của đời sống vật chất này.

Lần sau bạn gặp một người nào trong nhóm đó, hãy hắt một ly nước vào họ.

*Để xem nước dầy rơi trong ly có làm cho họ bị ướt không?*

Mỗi bậy

---

Khi có người hỏi Đức Phật:

“Ngài có phải là Thượng Đế hay không?”

Ngài trả lời:

“Không, chỉ bình thường là một con người mà thôi.”

“Vậy thì ngài có phải là một Đạo Sư hay không?”

*“Không, chỉ bình thường là một con người mà thôi.”*

Mỗi tàm

---

Con đường đạo không phải là một cái hàn thử biểu.

Tâm linh không thể đem đo xem có thẳng hàng như một đường kẻ hay mức cao hơn hoặc thấp hơn.

---

Chúng ta tất cả đều hiện hữu – mỗi người đáp ứng mục đích riêng tư của chúng ta.

*Bạn càng tiến được lên cao, bạn càng sẽ nhận thức được điều này.*

Mööi chín

---

Trải qua nhiều thế kỷ thánh nhân đi trên con Đường Đạo chấp nhận thiên nhiên như là *Buddha Ksetra*, “Phật Giới”. Họ đã tin tưởng rằng khi sống gần gũi với thiên nhiên thời Niết Bàn gần ngay trong tầm tay rồi.

Thiên nhiên có bề ngoài dịu dàng.  
Thiên nhiên đượm vẻ trầm tĩnh.  
Thiên nhiên hứa hẹn an bình và thanh thản.

Vẻ đẹp thời sẵn sàng hiển lộ ra trong thiên nhiên.  
Thiền định cũng thực hiện dễ dàng trong thiên nhiên.

Tuy nhiên Niết Bàn vượt qua sự khởi động của thế giới vật chất. Niết Bàn không bị chi phối bởi sự an bình hay không thanh thản của môi trường cảnh vật vây quanh.

*Bạn chỉ có thể giác ngộ được trong thiên nhiên hay sao?  
Không, sự giác ngộ thời có ở khắp mọi nơi.*

Hai möi

---

Sự khước từ – từ bao nhiêu ngàn năm người ta đã từ bỏ những tài sản vật chất của họ, mong cho mình được thoát khỏi sự cưỡng chế của cái thế giới vật chất để có thể thực sự bước vào con đường đạo.

Tài sản là cái gì?  
Những thứ vật chất tạm thời –  
chúng, tương tự như đời người,  
chỉ có thể tồn tại trong một thời gian hạn định thôi.

Bạn có thể từ bỏ chúng nếu bạn muốn.  
Nhưng từ bỏ chúng thì có làm cho bạn được thánh thiện  
nhiều hơn không?  
Không.  
Đem cho chúng đi chỉ làm bạn trở thành người đem cho  
mà thôi.

Niết Bàn không đạt được vì buông xả những thứ vật chất,  
làm như thế là chỉ trở lui lại sự tuần hoàn năng động của  
thế giới vật chất.

*Niết Bàn đạt được không vì buông xả hay nắm giữ  
các tài sản vật chất.*

Hai möôi möät

---

Các nhu cầu của bạn là do tự ý bạn muốn hay không.

Bởi vì chúng là một sự chọn lựa, điều này có nghĩa là bạn không bị chúng ràng buộc.

Bạn có thể thay đổi các nhu cầu của bạn nếu bạn muốn.

*Khi không có các nhu cầu – sẽ biết Niết Bàn là gì.*

Hai möôi hai

---

Sung sướng đê mê không phải là Niết Bàn.

Sung sướng ngây ngất là mối cảm xúc được đẩy lên tới mức độ tối đa.

Đê mê ngây ngất khiến người ta ham muốn cái kinh nghiệm đó lại xảy ra nữa.

*Cái ham muốn được ngây ngất đê mê đó đưa đến sự xa cách Niết Bàn.*

Hai mõi ba

---

*Koan* là một công án (một lời phát biểu ngắn dựa vào Thiền) thường nói đến thực tại tối hậu.

Tại sao? Bởi vì nó không nói đến gì cả.

“Cái giây phút trong cảnh mộng này không có chi cần phải chăm chú dòm ngó tới.”

Hai mõi bốn

---

Thiền là một con đường trừu tượng tiến đến sự giải thoát.

Tuy nhiên, biết bao nhiêu là Học Thuyết Thiền đã được viết ra để hướng dẫn cá nhân phải thực hành theo đó mà đạt được tới Niết Bàn.

Mặc dù nhiều giáo lý giống nhau,  
nhưng nhiều giáo lý cũng khác biệt nhau.

Con đường dẫn đến Niết Bàn không giống nhau hay sao?  
Điều mà người này diễn tả về Niết Bàn chẳng lẽ  
lại không khác biệt gì với người khác hay sao?

Tại sao có những sự khác biệt như thế?

Bởi vì những kẻ đã viết ra những học thuyết đó cũng không biết gì.

Họ chỉ khai triển cái ảo tưởng về Niết Bàn – làm cho nó là một cái gì đó không thể đạt được.

Niết Bàn thời dễ dàng.

*Chính việc đi theo tất cả những con đường dẫn tới Niết Bàn mới khó khăn mà thôi.*

Hai mööri I aın

---

Người ta trở nên khó mà chứng ngộ được Niết Bàn bởi vì sự xúc cảm mãnh liệt trong cuộc sống thường ngày.

Phải đi làm nhiều việc vì phải trả bao nhiêu là giấy nợ. Phải chịu nhiều sự nhượng bộ vì các quan hệ giao thiệp.

Nếu bạn có thể tới một nơi nào khác biệt, làm một việc gì khác đi – ở một nơi mà bạn được tự do, làm cái gì mà bạn ham thích...

Được làm cái gì mà bạn muốn thời có tương tự như sự giác ngộ hay chăng?

*Không, Niết Bàn có ngay nơi bạn đang ở, làm cái mà bạn đang làm.*

Hai möôi sau

---

Ngừng lại.

Hãy đi ra ngoài.

Hãy đi xuống con phố đông đúc nhất mà bạn biết.

Hãy tha thứ.

Hãy chấp nhận.

Hãy nhìn thấy tình yêu thương ở khắp mọi nơi.

Hãy quan sát sự hoàn hảo của các thành phần luôn hòa hợp với nhau của chính cái thế giới độc nhất và thú vị này.

Thế giới này thời hoàn hảo – nếu bạn nhìn nó là hoàn hảo.

Tất cả các hành động của bạn, tất cả các cảm xúc của bạn đều hoàn hảo.

Tất cả các hành động và cảm xúc của người khác cũng hoàn hảo – dù cho bạn không thích những thứ đó.

Mọi thứ đều hoàn hảo và hòa hợp tuyệt diệu với vũ trụ.

*Hãy nhìn thấy sự hoàn hảo khi bạn tiếp xúc với thế giới.*

*Chấp nhận sự hoàn hảo thời ở khắp nơi đều là Niết Bàn.*

Hai möôi ba

---

Người ta thường cho rằng nếu họ chỉ cần được giác ngộ thời mọi thứ trong cuộc đời họ sẽ đổi thay.



Nếu bạn đạt được Niết Bàn rồi, có gì khác biệt hay không?

Bạn sẽ không cần ăn, uống hay ngủ nữa sao?  
 Bạn sẽ không cần một nơi để sống nữa sao?  
 Bạn sẽ không cần tiền bạc hay phương tiện gì để cung cấp  
 mọi thứ cho cái thân xác của bạn nữa hay sao?

Niết Bàn tương đương với sự chuyển hóa – đúng như thế.  
 Nhưng đời sống là đời sống – một thân xác con người là  
 một thân xác con người.

*Hãy nhớ câu Thiền cổ xưa,  
 “Trước khi giác ngộ – chẻ củi, xách nước.  
 Sau khi giác ngộ – chẻ củi, xách nước.”*

Hai môi taim

---

Tiếng Phạn *Maya* được dùng để mô tả ảo tưởng.  
 Điều đó ghi nhận rõ ràng rằng mọi thứ trong cuộc đời,  
 mọi sự trong cái thế giới này, là ảo ảnh – không thực sự  
 hiện hữu. Nó chỉ đơn thuần do cái tâm mê mờ của chúng  
 ta phóng chiếu ra mà thôi.

Nhưng, như vậy thì cuộc đời là cái gì?  
 Tại sao chúng ta tin tưởng rằng chúng ta hiện hữu?

Có người nói rằng điều này tạo cho chúng ta cơ hội  
 để lại hiểu rằng chúng ta thực sự đã giác ngộ.

---

Nhưng tại sao còn thắc mắc nếu chúng ta đã giác ngộ rồi?

*Maya* chỉ dẫn thêm rằng nếu bạn không nhận thức thấy là bạn đã giác ngộ thì điều đó cũng là một ảo tưởng.

*Maya* là một khái niệm.

Cuộc đời là cuộc đời.

Ảo tưởng tối hậu là không có ảo tưởng chi cả.

*Hãy là Niết Bàn và Maya sẽ trở nên người bạn của bạn.*

Hai möôi chín

---

Sự am hiểu là cái gì?

Có phải là một sự việc được nhiều người chứ không phải chỉ được một người thừa nhận mà thôi?

Có nhiều người đã từng thừa nhận rất nhiều thứ – tin tưởng rằng những điều đó là chân lý, nhưng chỉ sau một thời gian và sau khi đã có kinh nghiệm mới khám phá ra rằng những điều mà họ thường tin tưởng nay lại thành sai lầm.

Không phải vì người ta cho rằng một lý tưởng là xác thật mà khiến cho lý tưởng đó trở nên xác thật. Dù cho quan niệm đó được nêu ra trước đây lâu đến mấy chẳng nữa.

*Chân lý là cái gì mà bạn chứng nghiệm được là thật.*

---

Ba möôi

---

Tất cả mọi sự nhận thức của bạn đều được quy định rõ bởi một danh sách gồm nhiều yếu tố:

văn hóa của bạn,  
 địa vị kinh tế của bạn,  
 những kinh nghiệm sẵn có của bạn,  
 tình trạng xúc cảm của bạn trong một lúc nào đó,  
 và tình hình chính trị thế giới, tạm kể một ít vậy thôi.

Nhận thức không phải là sự thật.  
 Chúng chỉ là những nhận thức.

Sự thật vượt khỏi cái tạm thời.  
 Sự thật tồn tại trong địa hạt vượt ngoài lý trí.

*Hãy buông xả đi và sẽ biết được chân lý.*

Ba möôi mơt

---

Thực tại của mỗi người đều khác biệt nhau.

Dù bạn có thể đang sống trong cùng một thế giới, cùng một quốc gia, cùng một thành phố, ngay cả cùng một nhà hay cùng một phòng như một người khác – kinh nghiệm sống của họ thời khác biệt với những kinh nghiệm của bạn. Họ đã trải qua những nếp sống dị biệt.

Họ là họ.  
Bạn là bạn.

*Hiểu được như thế, Niết Bàn còn có giống nhau đối với  
từng cá nhân một hay không?  
Hay là Niết Bàn được mỗi người chứng nghiệm bằng  
phương cách riêng của họ?*

Ba mõi hai

---

Trong thiền định, tâm trí được huấn luyện để trở nên  
nhất điểm trụ. Với sự tập trung trụ vào một điểm duy nhất  
thời tâm trí không còn bị loạn động. Người ta nói rằng  
sự nhất điểm trụ này khiến cho một cá nhân có thể vén bỏ  
bức màn của *Maya* (ảo tưởng) và chứng nghiệm Niết Bàn.

Nhất điểm trụ thật hữu ích. Nó giúp cho bạn cái khả năng  
tập trung sự chú ý của bạn một cách chính xác để  
hoàn thành những mục tiêu ở đời.

Niết Bàn không phải là một mục tiêu trần tục.

*Niết Bàn không thể xác định rõ được bằng bất cứ thứ gì  
trong cõi đời.*

Ba mööi ba

---

Ngài Bồ Đề Đạt Ma, vị thầy tu Ấn Độ, người đã có công sáng lập ra dòng Thiền mới, đã du hành tới Trung Hoa để trở thành Viện Chủ của Tu Viện Thiếu Lâm thể theo lời khuyên dạy của vị thầy của ngài là Bát Nhã Đa La vào thế kỷ thứ sáu.

Người ta kể rằng ngài ngồi thiền định, quay mặt nhìn chăm chú vào một bức tường trong suốt chín năm trời.

Ngồi trước một bức tường trong chín năm trời thời có đạt được gì không – Sự giác ngộ hay sao?

Niết Bàn luôn hiện hữu đấy.

*Nếu bạn muốn ngồi trước một bức tường trong chín năm để thực hiện điều này, xin cứ làm như thế đi.*

Ba mööi bốn

---

Bạn có thích những gì mà bạn nhìn thấy không?

*Nếu bạn không thích – hãy nhìn qua chỗ khác.*

Ba mồi I am

---

Một người tầm đạo soi vào trong tấm gương và nói,

“Không, mình không xứng đáng.”

Một thầy tu soi vào trong tấm gương và nói,

“Không, mình không xứng đáng.”

Một nhà buôn thành công, có sức hấp dẫn, trẻ tuổi,

đầy tự mãn, soi vào trong tấm gương và nói,

“Ta rất xứng đáng.”

Sự khác biệt ở chỗ nào?

Từ bối cảnh trần tục, người ta tin rằng họ có thể có tất cả.

Từ bối cảnh tâm linh, người ta được truyền bá là phải tin tưởng rằng kinh nghiệm tâm linh là một thành tựu xa vời mà con người cần phải tìm biết thêm, học hỏi nhiều thêm nữa, làm thêm nhiều điều thiện nữa trước khi họ có thể có được cái hy vọng nhìn thoáng qua thấy cái tuyệt đối xác thực.

*Niết Bàn hiện hữu ngay tại đây, Ngay Bây Giờ,*

*còn bạn thời ở đâu thế?*

*Bạn đang suy tư rằng mình*

*không xứng đáng chút gì hay chăng?*

Ba möôi sau

---

Tại sao những người tầm đạo giác ngộ, trải qua hàng bao thế kỷ, cứ thực hiện những hành động không tự nhiên để mong nhìn thấu được nội tâm, mong đạt được trí tuệ và mong được giác ngộ?

Bởi vì để hiểu được Niết Bàn, bạn cần phải vượt ra ngoài cái thông thường của cuộc sống hàng ngày và sự suy nghĩ dựa trên lý trí.

Bằng cách vượt ra ngoài cái cuộc sống hàng ngày, bạn mới thể nhập được vào một thế giới trừu tượng.

*Khi bạn thuận nhận cái trừu tượng – Niết Bàn lập tức được chứng ngộ ngay.*

Ba möôi bảy

---

Nhiều kinh nghiệm diễn tiến trong cuộc đời khiến ta phải chịu đựng phiền muộn.

Khi bạn là một đứa trẻ và nếu không ưa thích một cái gì, thường là bạn biểu lộ sự không ưng ý của bạn bằng cách khóc lóc.

Khi bạn lớn lên, bạn học được cách chế ngự tình cảm

---

của bạn và chấp nhận những tình huống mà bạn đặc biệt không cảm thấy thoải mái: công việc làm ăn, điều kiện sinh sống, các liên hệ trong xã hội và những thứ tương tự như thế.

Nếu bạn kể những điều này với người bình thường họ chỉ đơn thuần nói với bạn rằng, “Đó là Cuộc Đời” hay “Bạn đã trưởng thành rồi mà.”

Nhưng, có phải cuộc đời là như thế hay không – chấp nhận những sự bức bối?

Nhiều người tự ép thân mình vào sự khó chịu bằng cách luyện tập trong một phòng thể dục hay ngồi thiền định trong nhiều giờ.

Đó có thật sự là con đường mang lại một thân thể mạnh khỏe và một trí óc giác ngộ hơn hay chẳng?

Nếu bạn bước ra ngoài những thứ mà người ta chờ đợi nơi bạn, nếu bạn đi xa hơn những thứ mà xã hội đã hướng dẫn bạn phải làm, bạn sẽ tìm thấy một thế giới hoàn toàn khác biệt – được định rõ bởi một hệ thống quy luật hoàn toàn mới – một nơi mà ở đó không có phép tắc răn cấm.

*Không quy luật = Niết Bàn.*



Ba möôi tâm

---

Đôi khi bạn được hưởng niềm hạnh phúc thật là trọn vẹn.  
Đôi khi bạn lại phải gánh chịu nỗi đắng cay tột cùng.

*Bạn sẽ hành xử khác nhau như thế nào  
trong hai tình huống đối nghịch trên?*

Ba möôi chín

---

Nguyên do nguồn cội của cái không hạnh phúc là tham dục.

Tham muốn các sự vật mà bạn ao ước.  
tham muốn người mà bạn khát khao,  
tham muốn mọi thứ được nhiều hơn nữa, hoặc giảm bớt đi,  
hay khác biệt với tình trạng hiện tại.

Tham dục là tham dục.

Thật là giản dị – buông trôi lòng tham dục là bạn  
được giải thoát.

*Giải thoát rồi – có thể chúng ngộ được Niết Bàn.*

Bon möoi

---

Nếu bạn chuyên chú vào những cái mà trong cuộc đời bạn không có, thời bạn sẽ thấy rằng bạn liên tục thiếu thốn một thứ gì đó:

hoặc là một địa vị,  
tình yêu,  
tiền bạc,  
hay giấc ngộ.

Cứ để cho cuộc đời xảy ra như nó đang diễn tiến.

Nhận thức và chấp nhận sự viên mãn trong từng giây phút.

Hãy nhìn chung quanh bạn, nhìn mọi vật như là bạn chưa hề nhìn thấy chúng trước đây bao giờ.

Khi cuộc đời mới mẻ, quan niệm của bạn sẽ mới mẻ.

*Niết Bàn hiện hữu khi có Niết Bàn.*

Bon möoi mot

---

An lạc nội tâm là một sự lựa chọn.

Thế gian sẽ gây ra cho bạn cả triệu lý do để không còn an lạc nếu bạn cứ để cho những ngoại cảnh và các việc tác động tiêu cực chế ngự cảm xúc của bạn.

Lần tới nếu bạn tự cảm thấy buồn bực –  
hãy ngưng mọi việc lại.

Hãy tĩnh lặng.

Hãy để cho tâm trí nghỉ ngơi.

Đừng để cho những tình cảm nhất thời chi phối bạn.

Hãy tóm bắt chúng và nhìn chúng bay đi như  
một con chim đẹp để lướt ngang chân trời.

Hãy hiểu rằng không một ai hay bất cứ cái gì đã đưa đẩy  
bạn vào trạng thái không an lành này có thể chỉ huy cuộc  
đời của bạn.

*Hãy tự cảm thấy an bình – ngay cả trong những biến cố bất  
an nhất thời sự giác ngộ sẽ đến với bạn.*

Bốn mõi hai

---

Thiên nhiên thời tĩnh lặng trong cái hoàn hảo riêng của nó.  
 Thành phố thời huyền ảo với một cường độ không dứt.  
 Bạn thời hiện hữu ở nơi bạn đang có mặt.

*Hãy để cho tâm của bạn tĩnh lặng giữa cái cường độ náo  
 nhiệt và bạn sẽ biết được Niết Bàn.*

Bốn mõi ba

---

Nếu tất cả các vị thầy giác ngộ nói rằng việc chứng được  
 Niết Bàn dễ dàng, vậy thời tại sao toàn thể cõi nhân gian  
 không chứng ngộ được Niết Bàn?

Bởi vì cái khái niệm về Niết Bàn làm cho người ta  
 không hiểu ra được tính đơn giản của nó.

Người ta đọc sách, nghe truyện, và tin tưởng rằng  
 nhờ đó họ biết được Niết Bàn phải giống như thế nào rồi.  
 Truyện được kể cho nghe – không phải là những  
 kinh nghiệm đã thực chứng.

Niết Bàn không thể mô tả được.

*Hãy quên đi mọi thứ mà bạn biết  
 và bạn sẽ nhận ra Niết Bàn.*

Bốn mõi bốn

---

Tự-Thực-Hiện không phải là Tự-Chứng-Ngộ.

Một cá nhân Tự-Thực-Hiện thường tập trung đến cách thực hiện nhu cầu của mình, tìm phương cách để đạt được những thứ đó, và tìm cách làm sao để các cá nhân tác động lẫn nhau.

*Một bậc đã Tự-Chứng-Ngộ thời thấu hiểu được rằng những nhu cầu và các tác động giữa các cá nhân đối với nhau chỉ tạm bợ như kiếp người. Như vậy, rõ ràng rằng khi mutu tìm những thứ đó thời con người đã xa cách Niết Bàn mất rồi.*

Bốn mõi I aim

---

Tất Đạt Đa, Đức Phật Thích Ca, lần đầu tiên nhìn thấy sự nghèo khổ, sự bệnh hoạn, và sự tử vong, đã bỏ vợ và con mới sinh, bỏ cả cách sống vương giả để đi tìm hiểu ý nghĩa của cuộc đời. Ông đã du hành tại Ấn Độ trong bảy năm trời như một *Sadhu* (một thánh nhân lang thang), học hỏi các truyền thống tâm linh với hy vọng vén lên bức màn chân lý.

Thất bại vì không tìm ra được cái ý nghĩa tối hậu về cuộc đời ông ngồi xuống dưới một Cây Bồ Đề, ở Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ, và thề rằng ông sẽ không đứng dậy cho tới khi ông đạt được sự giác ngộ.

Ba mươi ngày sau ông chứng ngộ rồi mới đứng dậy.

Có được bao nhiêu người qua hàng nhiều thế kỷ đã thử làm như Phật đã làm – ngồi, chìm đắm vào cõi Thiền và đạt được giác ngộ?

Có được bao nhiêu người đã từng ngồi nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng và ngay cả nhiều năm mà vẫn chưa đạt được sự chứng ngộ?

*Con đường dẫn tới Niết Bàn đều khác biệt với mỗi cá nhân.  
Hãy tự hoạch định con đường riêng cho bạn.*

Bốn mươi sáu

---

Tất Đạt Đa theo học với hai Đạo Sư đầu tiên trên con đường tâm đạo mong đạt Niết Bàn.

Arada Kalama đã dạy ông *Akimcanya Ayatana*,  
“Kinh nghiệm về hư vô.”

Udraka Ramaputra đã dạy ông *Naiva Samjna Asamjna Ayatana*, “Kinh nghiệm về sự vô thức có ý thức.”

Tất Đạt Đa nhận ra nhiều khiếm khuyết trong cả hai bài giáo huấn này.

Ông ngồi xuống, tự tìm ra sự giác ngộ cho riêng mình, và trở thành một vị Phật.

---

Sự giác ngộ của các vị thầy của ông không phải là sự giác ngộ của ông.

Sự giác ngộ của ông không phải là sự giác ngộ của các vị thầy của ông.

*Sự giác ngộ của một cá nhân này có giá trị hơn sự giác ngộ của một người khác hay không?*

Bon möôi baṅ

---

Đức Phật không sáng tạo ra thiên định.  
Ngài không tạo lập ra khái niệm về Niết Bàn.

Kinh qua những cố gắng của ngài, ngài đã thấu triệt được Ý Thức Siêu Việt và nói về sự chứng đắc của ngài.

Mỗi cá nhân đều riêng biệt.  
Không một sự chứng đắc của ai khác lại có thể là sự chứng đắc của bạn được.

Nếu bạn cố bắt chước theo sự liễu ngộ của Đức Phật, bạn cũng sẽ không tìm thấy Niết Bàn.

*Niết Bàn chỉ chứng được khi bạn đích thân có tác động hỗ tương với Ý Thức Vũ Trụ Luận.*

### Bốn mươi tám

---

Chữ Phật xuất phát từ nguồn gốc tiếng Phạn là *Budh*, có nghĩa là “giác ngộ.”

Trong Kinh Điển Pali Phật Giáo ghi rằng có hai mươi tám vị Phật hay vị đã giác ngộ trước Tất Đạt Đa.

Có hai mươi tám vị trước đó, sau này thời có bao nhiêu?

*Sự giác ngộ luôn sẵn sàng chờ đón.*

### Bốn mươi chín

---

Đức Phật Thích Ca dạy Tứ Diệu Đế (bốn chân lý cao cả):

1. Mọi chúng sinh bị trói buộc bởi Nghiệp.
2. Nguồn gốc của khổ là tham dục.
3. Khổ có thể được giảm thiểu bằng cách đạt giác ngộ.
4. Giác ngộ có thể đạt được bằng cách thực hành theo Bát Chánh Đạo (tám đường lối đúng đắn):
  1. Chánh kiến (hiểu đúng).
  2. Chánh tư duy (nghĩ đúng).
  3. Chánh ngữ (nói đúng).
  4. Chánh nghiệp (làm đúng).
  5. Chánh mạng (mưu sinh đúng).
  6. Chánh tinh tấn (nỗ lực đúng).



- 7. Chánh niệm (chú tâm đúng).
- 8. Chánh định (tập trung tư tưởng đúng).

*Xin tán thành...*

Nam mô

---

Có bao nhiêu Phật tử đã lầm lạc khi thực hành Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo?

Có bao nhiêu Phật tử đã tự cảm thấy tội lỗi thay vì tìm thấy Niết Bàn chỉ vì tâm trí của họ đã rời xa giới luật trong những lời giáo huấn này và họ tự cảm thấy họ không xứng đáng?

*Đức Phật có dạy về tham dục và tội lỗi không hay ngài chỉ dạy về con đường dẫn tới Niết Bàn?*

Nam mô

---

Giáo lý là sự hiểu biết của một cá nhân.

Giáo lý là đường lối chỉ đạo nêu ra bởi một người nào đó đã đi một con đường trước bạn.

Giáo lý thời lợi ích, nhưng những lời giáo huấn không phải là sự giác ngộ;

---

đó chỉ là sự chứng đắc của một cá nhân khác.

*Hãy mutu cầu lấy Niết Bàn và có thể quên đi mọi giáo lý.*

Nam mõi hai

---

Đức Phật dạy rằng vũ trụ nhất tướng, đồng một thể.

Thế Đức Phật có giống như các đệ tử của ngài không?

Không, ngài không giống.

Ngài là bậc thầy của họ.

Cái gì tạo ra sự khác biệt giữa một đạo sư và những học trò của ngài?

Khi mà người học trò trả lời được câu hỏi này, thời không còn cần đến một ông thầy nào nữa, và đã thấy được nhất tướng rồi.

*Nếu bạn chưa giác ngộ thời lỗi tại ai – lỗi tại thầy của bạn hay sao?*

Năm mõi ba

---

Nếu bạn tự ôm giữ cái khái niệm cho rằng tình trạng tâm trí của mình vui hay buồn là do người khác tạo ra, bạn đã lạc vào ảo tưởng rằng hạnh phúc là một cái gì đến từ bên ngoài mất rồi.

Bên ngoài luôn luôn là bên ngoài.  
Một người khác có thể làm cho bạn vui,  
nhưng họ không là bạn.  
Họ ham muốn cái mà họ ham muốn.  
Một lúc nào đó họ có thể muốn làm cho bạn vui  
và cố gắng hiến cho bạn sự thỏa mãn.  
Cái gì sẽ xảy ra khi họ không còn muốn nữa đây?

Sẽ có hạnh phúc nội tại nơi nào mà bạn là chính bạn.  
Nó không đến từ sự tạo tác bên ngoài của một cá nhân  
khác mang đến cho bạn với những lời kích thích vu vơ.

*Cứ vui sướng một cách tự tại, bạn không cần tìm đến  
những kinh nghiệm bên ngoài bạn.  
Đừng tập trung vào ngoại giới, Chân Tánh sẽ hiển lộ.  
Chân Tánh là con đường đưa tới Niết Bàn.*

Nằm möi bốn

---

Từ ngữ *Zazen* có nghĩa là “ngồi Thiền.”  
 Đây là một từ ngữ thường được dùng để mô tả tư thế  
 ngồi thiền chính thức.

Ngồi xuống, khoanh hai chân lại. Tập trung cặp mắt khép  
 nửa chừng vào một điểm trên sàn nhà khoảng cách chừng  
 một thước trước mặt bạn.

Mỗi khi thở vào, hãy đếm số, “Một.”  
 Mỗi khi thở ra, hãy đếm số, “Hai.”  
 “Một, Hai,” “Một, Hai,” “Một, Hai.”

Đừng để bạn phải suy tư gì.  
 Khi một tư tưởng đến trong tâm trí bạn, hãy dõi nhìn nó  
 bay đi như một con chim đẹp để cuối chân trời.

*Lại tập trung,*  
*“Một, Hai,” “Một, Hai,” “Một, Hai.”*

Nằm möi lăm

---

Thiền định thời tốt.  
 Nhờ thiền định bạn khai triển cho tâm trí được an tịnh  
 và tập trung.

Với một tâm trí an tịnh và tập trung,  
bạn có được một sự an tịnh và tập trung trong tâm trí.

Một tâm trí an tịnh và tập trung có phải là kinh nghiệm về  
Niết Bàn hay không?

*Không, một tâm trí an tịnh và tập trung chỉ đơn thuần là  
một tâm trí an tịnh và tập trung.*

Năm mươi sáu

---

Người ta ngồi *Zazen* (ngồi thiền) vì nhiều lý do sai lầm.  
Họ ngồi để mong có kết quả – giải thoát.  
Họ ngồi mong có kinh nghiệm – những ảo tưởng về vũ trụ.  
Họ ngồi vì cái ta – “Tôi có thể ngồi không động đậy  
lâu hơn bạn.”  
Họ ngồi để tán chuyện – “Tôi đã thiền định một thời gian  
lâu rồi, cuối cùng tôi đã hiểu được những chân lý  
được nói tới trong những bài kinh.”  
Họ ngồi để được coi như có vẻ thánh thiện – tất cả mọi  
vị hiền triết vĩ đại đều ngồi thiền, phải không?

*Zazen* không là chuyện hiểu biết.  
*Zazen* không là chuyện đạt thành quả.  
*Zazen* không là chuyện nói năng.  
*Zazen* không là chuyện thánh thiện.  
*Zazen* không là chuyện làm một cái gì.  
*Zazen* là nói về chuyện không thực hành chi cả.

Nếu bạn muốn thực tập *Zazen*,  
đừng tìm kiếm,  
đừng tranh cãi,  
và nhất là đừng suy tư.  
Bởi vì suy tư khiến cho bạn muốn mình trở nên quan trọng  
trong khi sự đơn giản vô ngã là cái tinh túy mà *Zazen*  
có chủ tâm muốn nêu ra.

*Hãy suy tư và hiện hữu.*  
*Đừng vừa suy tư vừa “Ngồi Thiền.”*

Năm mõi bảy

---

Khi thiền định, người ta nhắm mắt lại.

Họ tin tưởng rằng để thiền định họ phải  
tự tách rời họ với thế giới bên ngoài.

Ngồi thiền định trong một vài phút  
hay ngay cả trong nhiều giờ một ngày  
có mang lại cho bạn Niết Bàn không?

*Niết Bàn là chuẩn nhận mọi sự vật  
chứ không phải là trốn chạy một cái gì hay chẳng?*

Nam môi tam

---

Người ngồi thiền luyện tập để không suy tư gì cả.

*Cái tư tưởng rằng không nên suy tư  
vẫn còn là một tư tưởng.*

Nam môi chín

---

Thiền định ngăn cách bạn với sự giác ngộ.

Tại sao?

Bởi vì thiền định làm cho bạn nghĩ rằng

bạn đang làm một cái gì đó

để đạt được một cái tương đương – sự giác ngộ.

Làm một cái gì đó không thể tương tự với Niết Bàn được.

Niết Bàn chỉ được nhận thấy khi không hành động gì.

Đây là cái ảo tưởng lớn nhất về thiền định.

Gài bạn vào “Hành động.”

Tách bạn khỏi sự “Bất động.”

*Hãy bất động.*

Sau möoi

---

Những tảng đá ngồi lặng yên và không cử động.

*Vậy đá có giác ngộ không?*

Sau möoi mot

---

Niết Bàn không thể chứng đắc được bằng cách bắt tất thân của bạn phải ngồi trong một thời gian dài lâu theo một vài tư thế thiền định không thoải mái. Cách thực hành đó chỉ dạy cho bạn được kỷ luật mà thôi.

Kỷ luật về thể xác và tinh thần thời tốt, bởi vì điều đó khiến cho bạn duy trì được sự kiểm soát chính xác trong đời sống vật chất thực tế. Nhưng kỷ luật về thể xác và tinh thần không phải là Niết Bàn mà chỉ là một thể xác và tinh thần có kỷ luật mà thôi.

Niết Bàn tới một cách tự nhiên.

*Hãy để nó thâm nhập vào bạn  
ngay nơi bạn hiện hữu – Ngay Lúc Bây.*



Sau möôi hai

---

Một người ngồi xuống để thiền định và bị thất bại  
vì không thể ngăn chặn được các tư tưởng nảy sinh.

Họ cho rằng mọi người chung quanh họ hiển nhiên là  
thánh thiện hơn họ – dẫn sâu trong thiền định.

Thiền định là cốt để làm tĩnh lặng tâm trí bạn,  
chứ không làm cho nó rối loạn hơn.

Hãy để tâm trí bạn được thoải mái.  
Bản thân bạn thế nào thời cứ tự nhiên.  
Bản thân bạn làm chi thời cứ tự tại.

Hãy để cho tâm trí bạn được tĩnh lặng  
và bạn sẽ không cần tìm kiếm sự an tịnh này  
bằng cách thiền định chính thức nữa.

*Thiền định là để hiện hữu, không để trở thành một cái gì.*

Sau möôi ba

---

Một người đang yêu đương để tâm chăm chú vào người  
mình yêu thương.

Một nhạc sĩ để tâm chăm chú vào nhạc cụ của mình.

Một người lướt sóng biển để tâm chăm chú vào làn sóng.

Một nhà vật lý học để tâm chăm chú vào các sự tính toán của mình.

Một nhà khoa học để tâm chăm chú vào cuộc thí nghiệm của mình.

*Còn bạn, bạn để tâm chăm chú vào Ý Thức Vũ Trụ như thế nào?*

Sau mỗi buổi

---

Cuộc đời trở nên một loạt liên tục những sự tái diễn bao kinh nghiệm trước đó.

Tại sao? Vì người ta đã biết những cái đó rồi.

Biết rồi – không còn gì mới lạ nữa.

Khi không còn gì mới lạ, thời không còn xảy ra những mối xúc cảm và kinh nghiệm gì thêm nữa.

Thiền định là một kinh nghiệm quen thuộc.

Vì là một kinh nghiệm quen thuộc nên sau khi thực hiện những giai đoạn tập trung tư tưởng sơ khởi thời chẳng còn gặt hái thêm được điều chi mới lạ từ đó nữa.

Đây là lý do mà người ta thiền định cả đời vẫn không thể giác ngộ được – họ tự giam hãm mình vào trong một kinh nghiệm giới hạn mà họ đã quá tinh thông.

Thiền định không cần phải quen thuộc.

Nó có thể là điều mới lạ mỗi lần bạn ngồi thiền.

Bạn có thuận tình để nó được mới lạ hay không?  
 Bạn có tự cho phép mình làm quen với những kinh nghiệm  
 mới phía sau những bức vách tường thiên định hay không?

*Cuộc đời là sự lựa chọn của bạn.  
 Thiên định là sự lựa chọn của bạn.  
 Hãy thực hiện những cái mà bạn sẽ chọn lựa.*

Sau mỗi lần

---

Niết Bàn không phải là một cái “tôi” chủ thể.  
 Đó là lý do tại sao có nhiều người suốt bao thế kỷ qua đã  
 kiếm tìm Niết Bàn nhưng không đạt được hạnh phúc đó.

Bạn không thể ham muốn Niết Bàn. Đó là tham dục.

Bạn không thể quyết định theo đuổi Niết Bàn.  
 Đó là làm một việc không thể đạt được.

Bạn không thể xứng đáng đạt Niết Bàn.  
 Như thế là thói tự cao tự đại.

Bạn không thể đòi hỏi Niết Bàn.  
 Như thế là lòng tham mãnh liệt.

Niết Bàn sẽ có, khi không có bạn.

*Ngưng hiện hữu thì sẽ đạt được Niết Bàn.*

---

Sau möôi sau

---

*Bạn có thể tìm đường tới Niết Bàn  
bằng cách suy tưởng hay không?*

Sau möôi baij

---

“Bạn” không bao giờ có thể đạt đến Niết Bàn.  
Bởi vì “Bạn” là một khái niệm của Cái Tâm Suy Tưởng  
của bạn.

Cái Tâm Suy Tưởng suy nghĩ.  
Cái Tâm Suy Tưởng là cái minh họa ra ảo tưởng.

*Hãy ngưng nghĩ đến Niết Bàn.  
Và Niết Bàn sẽ đến với bạn.*

Sau möôi tam

---

Bạn là gì?  
Bạn có phải là cái tấm thân của bạn mà nó trở nên già lão  
và sau cùng là chết đi không?

Bạn có phải là cái tâm trí của bạn mà nó bị chi phối  
bởi những xúc cảm và tham dục đổi thay chẳng ngừng  
hay không?

---

Có lẽ bạn là một cái linh hồn, ẩn tàng sâu ở dưới tất cả các hình tướng bên ngoài và tham dự chẳng?

Hay là một tia sáng năng lực tâm linh thuần khiết mà bạn chưa hề nhận thấy?

Nếu bạn hiện hữu, làm sao bạn nhận biết được?

Không phải đơn thuần chỉ vì có người nào khác đã nói với bạn rằng có một thực thể thanh khiết không trần tục tồn tại trong bạn, mà điều đó phải là một sự thật.

Khi mà bạn còn nhìn vào cái “Tôi” của bạn thời khó mà có sự liễu ngộ được.

*Hãy nhìn vượt lên trên cái “Tôi”  
và bạn sẽ ngộ được Niết Bàn.*

Sau mười chín

---

Tất cả Vũ Trụ này,  
từ hạt nguyên tử nhỏ nhất  
tới hành tinh to lớn nhất đều dao động bằng một năng lực.  
Bạn cũng rung động bằng cái năng lực này.

Những người tu hành du già thời xưa đặt tên cho cái năng lực này là “*Prana*.”  
Người Trung Hoa thời xưa gọi nó là “*Chi*.”

Hãy nhìn chung quanh bạn,  
cảm nghiệm nhịp đập của năng lực trong mọi vật hiện ra  
trong tầm nhìn của bạn.

Hãy nhìn sự di chuyển của mây.  
sự mơn chớn của làn gió vô hình,  
sự vuốt ve của giọt nước mưa,  
ánh nắng rực rỡ của mặt trời,  
ánh sáng của một cái bóng đèn,  
sự chuyển động của chiếc xe chạy qua.

Mọi vật, do người tạo ra hay không,  
đều dao động bằng cái năng lực vô hình này.

*Hãy bỏ cái rung động cá nhân của bạn đi.  
Hãy hội nhập vào cái dao động của vũ trụ.  
Sẽ gặp được Niết Bàn.*

Bây mỗi

---

Ngưng lại!  
Ngay bây giờ, ngay tại nơi bạn đang hiện diện.  
Đừng nghĩ đến chuyện ngưng lại – chỉ việc ngưng ngay lại!

Hãy nhìn chung quanh bạn.  
Hãy nhìn mọi vật như là bạn mới gặp gỡ nó lần đầu tiên.  
Hãy nắm lấy giây phút này và thực sự khảo sát các vật thể  
chung quanh bạn, dù cho bạn biết rằng mình từng nhìn thấy  
chúng cả ngàn lần trước đây.

---

Hãy tạm quên sự hiểu biết của bạn và hãy nhìn ngắm cái vẻ đẹp sâu xa của từng vật thể dù nhỏ nhất trần tục nhất của cái thế giới vật chất này.

Từ cách tập luyện đơn giản như vậy bạn sẽ bắt đầu tự huấn luyện lại mình để nhận ra được cái đẹp không ngờ của Ngay Tại Đây và Ngay Lúc Này.

*Bạn sẽ kinh ngạc vì sự nhận thức này của bạn.*

Bây mỗi một

---

Nhiều người tin rằng họ có một cái gì đặc biệt và duy nhất để biếu tặng cho thế gian.

Nếu họ có thể thoát ra khỏi sự cơ cực của công việc làm ăn hàng ngày và những nghĩa vụ gia đình thời họ có thể trao tặng cái đó cho đời.

Đời sống là đời sống.

Đó là một sự tác dụng hỗ tương toàn hảo của năng lực và mối tương quan.

Bạn đang dâng hiến cho thế gian một cái gì đó rất quan trọng và duy nhất ngay bây giờ rồi – bởi vì bạn đang làm cái mà bạn đang làm.

Khi bạn đang làm cái mà bạn đang làm, thế gian chuyển vận một cách toàn hảo.

*Hãy lưu giữ sự toàn hảo.  
 Hãy buông xả mọi tham dục.  
 Và hiến dâng cho đời một cái gì đặc biệt – phát sinh ra  
 một cách tự nhiên.*

Bảy mươi hai

---

Đối với quảng đại quần chúng, Niết Bàn là một trò đùa.  
 Đối với bậc đã giác ngộ, Niết Bàn cũng là một trò đùa.

*Cùng một quan niệm – khác biệt quan điểm.  
 Hãy suy nghĩ về điều này...*

Bảy mươi ba

---

Người có niềm tin tôn giáo coi những lúc gian truân như  
 một cuộc thử thách và lúc tốt lành như một tặng phẩm.

Nếu bạn buông xả dục vọng bạn sẽ không phân biệt tốt với  
 xấu nữa, bởi vì bạn sẽ hiểu được rằng tất cả cái đó chỉ là  
 một quan điểm.

Làm sao mà những lúc gian truân lại là một cuộc thử thách  
 khi mà bạn yêu thích chúng?

Làm sao mà những lúc tốt lành lại là một tặng phẩm khi mà  
 bạn yêu thích chúng với cùng một cường độ như là bạn  
 yêu thích lúc gian truân?



*Hãy để đời sống của bạn trở nên đơn giản.  
 Hãy xem mọi tình huống như những biến cố dị thường  
 trên con đường của bạn tiến đến Niết Bàn.*

Baij möoi bön

---

Nguyện cầu tương đương với thềm muốn.

*Không thềm muốn gì cả.  
 Cầu nguyện không cần thiết.*

Baij möoi I am

---

Những người có niềm tin tôn giáo thích tranh luận về giá trị của tôn giáo, môn phái, đạo sư và giáo lý của họ – cho rằng đó là con đường tối hảo và độc nhất đưa tới Ý Thức Thanh Tịnh.

Những người đã giác ngộ không tranh biện.  
 Bởi vì những người đã giác ngộ không có chi cần mình chứng cả.

*Bởi vậy, những người đã giác ngộ không phải là những người có niềm tin tôn giáo.*

Bây mỗi sau

---

Nhà hiền triết không ham muốn  
giàu có,  
quyền lực,  
danh vọng,  
tình yêu,  
sự giác ngộ.

*Hết ham muốn, Niết Bàn sẽ mau chóng đến với người đó.*

Bây mỗi bây

---

Chữ *Ku* trong tiếng Nhật Bản có nghĩa là “Không”.

Thông hiểu tiếng *Ku* sẽ thấy được ra rằng:  
Nếu bạn nghĩ là bạn hiểu, bạn không bao giờ hiểu cả.

*Ku là nền tảng của Niết Bàn.*

Bây mỗi tâm

---

Không thể hiểu được *Ku* (Không).  
Không thể định nghĩa được *Ku*.  
Không có kỹ thuật nào có thể thực hành  
để khiến cho bạn nắm bắt được *Ku*.

---

Vậy, *Ku* là gì?

*Ku* cũng trừu tượng như Thiên.  
*Ku* không thể xác định đặc điểm được như là gió vậy.  
*Ku* không thể sờ mó tới được.  
*Ku* không thể nhận biết được.  
 Tuy nhiên, *Ku* là cốt tủy của Niết Bàn

*Hãy buông xả mọi suy nghĩ của bạn.*  
*Hãy buông xả mọi hiểu biết của bạn.*  
*Hãy buông xả mọi định nghĩa của bạn.*  
*Hãy đón nhận cái hư không thần thánh.*  
*Và *Ku* sẽ trở thành chính là bạn.*

Bây moi chín

---

*Ku* (Không) là yếu tố chủ yếu của Thiên.  
*Ku* tách biệt bạn với đường lối mà bạn thường nghĩ rằng mọi vật phải là như vậy.

Bạn có thể nghĩ về Niết Bàn.  
 Bạn có thể mừng tưng ra Niết Bàn thời như thế nào.  
 Bạn có thể thử đưa ra một định nghĩa về Niết Bàn.  
 Nhưng nếu bạn nghĩ đến Niết Bàn, bạn không hiểu được Niết Bàn rồi.

*Ku* là vô niệm, không còn suy nghĩ gì nữa.

*Không suy nghĩ đến việc gì cả, bạn là Niết Bàn.*

---

## Tâm mõi

---

Phần lớn dân số trên thế giới trải qua cuộc sống của họ trong một tình trạng vô ý thức. Họ biến chuyển từ lúc sinh ra cho tới lúc qua đời, đi từ một cái xúc cảm nhất thời này tới cái kế tiếp, lôi cuốn bởi tham dục. Khi đời sống của họ sắp trôi qua, họ thẳm hỏi: “Cuộc đời đi về đâu?”

*Ku* (Không) đâu phải là sự thiếu ý thức.  
*Ku* là sự nhận thức sâu xa,  
 đạt được bằng sự tiếp cận một cách tỉnh thức  
 với cái Tâm Không.

Tâm Không là gì?

Buông thả tín tâm.

Tại sao bạn phải từ bỏ tín tâm đi?  
 Vì lòng tin trói buộc bạn vào sự tin tưởng.  
 Sự tin tưởng là một cái gì mà bạn nghĩ rằng bạn hay biết.

Sự nghĩ suy đó không có liên hệ gì tới Thiên cả.

*Thiên là sự thuận nhận Vô-Niệm, không tư tưởng.  
 Vô-Niệm là nơi mà bạn gặp được Niết Bàn.*

Tâm môi một

---

Có ý thức trở nên hư không  
thời rất khác với chung cuộc thành hư không.

Thế nhân sẵn đuổi sự giàu sang, quyền lực, địa vị,  
và ngay cả sự quang minh nữa.

Khi họ không hoàn thành được điều đó,  
họ khinh miệt toàn thể nhân loại và  
trách cứ Nghiệp cùng Trời.

Việc gì sẽ xảy ra nếu họ không có ý theo đuổi cái gì cả?  
Nếu họ không ham muốn cái gì,  
thời họ sẽ phải trách cứ ai đây vì không đạt được điều đó?

Hãy tồn tại.  
Hãy hiện hữu.  
Và bạn như thế đấy.

*Khi bạn thoải mái như thế đấy,  
Niết Bàn sẽ có mặt.*

Tâm môi hai

---

Những suy tư phát sinh ra các xúc cảm.  
Các xúc cảm phát sinh ra tham dục.

Tham dực đưa tới các hành động.  
 Các hành động phát sinh ra Nghiệp.

Nghiệp, luật nhân quả:  
*bạn gieo gì, bạn sẽ gặt cái đó.*

*Ku* (Không) giải thoát cho bạn khỏi Nghiệp  
 vì nghiệp là do hành động tạo ra,  
 hành động là do tham dực tạo ra,  
 tham dực bắt nguồn từ cảm xúc.

*Hãy buông xả.  
 Hãy tìm hiểu Ku.*

Tâm möôi ba

---

Từ khi sinh ra chúng ta được huấn luyện để tiếp cận với  
 thế gian, sự suy tư, mối xúc cảm và các tình cảm.

Cá tính và văn hóa cung ứng cho chúng ta một số những  
 tiêu chuẩn.

Bạn có thích như vậy không?  
 Bạn cảm thấy thế nào?

*Các mối xúc cảm không phải là Thiên.  
 Các tình cảm không phải là Niết Bàn.*

### Tâm möi bõn

---

Một số cha mẹ tỏ ra có ý thức ở bậc cao hơn nên toan tính truyền thụ sự am hiểu của họ lại cho con cái. Nhưng sự hiểu biết không thể truyền lại được. Sự hiểu biết chỉ có thể tự bản thân mình nhận thức.

Khi bạn nghĩ rằng mình đã hiểu, như thế là bạn chẳng hiểu biết gì cả.  
 Khi bạn toan tính truyền dạy những điều bạn thông hiểu cho những người không muốn lắng tai nghe, thì bạn thật sự chẳng bao giờ hiểu biết gì cả.

*Ku (Không) là đừng biết chi tới những điều bạn đã hiểu biết.*

### Tâm möi lãn

---

Bạn có thể bị chi phối bởi những ngoại cảnh hay bạn có thể vẫn nguyên là chính mình.

Nếu bạn để chính mình bị chi phối bởi những sự vật vượt ngoài tầm kiểm soát của bạn, bạn sẽ mãi mãi ước vọng rằng các hoàn cảnh sẽ đổi khác đi.

Cái gì ở ngoài tầm kiểm soát của bạn?  
 Cuộc đời.

Cái gì ở trong tâm kiểm soát của bạn?  
Bạn đã sống cuộc đời bạn như thế nào.

*Hãy chọn lựa đi.*

Tâm möôi sau

---

Người ta bỏ ra nhiều thời gian trong cuộc đời của họ để  
phấn đấu mong kiểm soát được các yếu tố khác nhau  
chi phối đời sống vật chất của họ:

họ sống ở nơi đâu,  
họ sống như thế nào,  
họ sống cùng với ai.

Nhiều người tin tưởng rằng nếu làm chủ được một hay  
nhiều những yếu tố chi phối ngoại lai này là họ có thể  
bằng cách này hay cách khác đạt được tới tình trạng  
hoàn mỹ và chẳng bao giờ cần phải tranh đấu để mong  
đạt được thêm gì nữa.

Vì tin tưởng như thế, họ tạo ra sự bình thản trong nội tâm  
và để cuộc sống luôn chạy theo ảo ảnh.

Khi mà bạn còn tập trung cuộc đời của bạn vào  
một cái gì đó ở bên ngoài, dù là sự giác ngộ chẳng nữa,  
thời đời bạn sẽ mãi mãi là một cuộc tranh đấu.  
Đấu tranh không bao giờ lại tương đồng với hòa bình.

Cái gì ở bên ngoài thời chẳng bao giờ trọn vẹn hay đầy đủ.

---



Tuy nhiên chấp nhận cái tình trạng chưa chắc đã toàn hảo của thế giới bên ngoài có thể khiến nó trọn vẹn và đầy đủ.

*Hãy buông xả đi và sẽ hiểu.*

Tạm mõi bậy

---

Người ta viện dẫn đủ loại lý do để bào chữa cho những việc mà họ đang làm, không cần đếm xỉa đến các hậu quả có thể xảy ra cho chính họ hay cho những người khác.

Tại sao?

Bởi vì cấu trúc của cái thế giới vật chất cho phép chuyện đó xảy ra.

“Tôi phải kiếm tiền, đúng không?”

“Tôi cần một chỗ để ở, đúng không?”

“Tôi không thể bị người khác coi thường, đúng không?”

Những yếu tố bào chữa thông thường này chỉ nhắm để biện minh cho những việc làm mà bạn muốn làm với bất cứ giá nào – không cần xét xem là ai sẽ gánh chịu ảnh hưởng tiêu cực ra sao vì hành động của bạn.

Công ăn việc làm của bạn đã ảnh hưởng đến cõi đời chung quanh bạn như thế nào?

Những cái mà bạn đang làm để thỏa mãn tham dục của bạn ảnh hưởng ra sao tới năng lực của vũ trụ này?

Nếu bạn không thể trả lời những câu hỏi này một cách có ý thức, làm sao mà bạn lại mong cầu tìm gặp được Niết Bàn?

*Niết Bàn không thể nào chứng được khi còn trong trạng thái biện bạch về mặt luân lý hay phủ nhận về mặt tâm lý.*

Tâm möôi tâm

---

Nghiệp thời hoặc thiện hay bất thiện.  
Không có nghiệp chung chung không tốt cũng chẳng xấu.

Động cơ thúc đẩy trên thế gian là khởi điểm của Nghiệp.

Cho tới khi mà bạn còn làm gia tăng thêm Nghiệp của bạn, dù là tốt hay xấu, bạn không thể chứng đắc Niết Bàn.

Tại sao?

Bởi vì Nghiệp ràng buộc bạn vào lẽ thói nhân gian.

Ở nơi nào có tác động, có phản tác động.

Người ta có thể yêu bạn.

Người ta có thể ghét bạn.

Chủ yếu, cũng như nhau thôi.

Nếu bạn bị giam hãm trong chu kỳ vô tận của nghiệp,

dù nghiệp của bạn tốt hay xấu,

tác động cũng chỉ tương ứng như phản tác động mà thôi.

Cái này cũng chỉ tương ứng như cái kia.

Như thế, chu kỳ sẽ không bao giờ bị phá vỡ.

*Hãy ngưng lại.  
 Hãy hiện hữu.  
 Hãy buông xả mọi lễ thói trần gian.  
 Nghiệp dứt.  
 Niết Bàn thuộc về bạn.*

Tam mõi chín

---

Nghiệp là điểm khởi nguồn của một đời sống tan vỡ.  
 Một cuộc sống tan vỡ khiến bạn không thể chứng ngộ được  
 Niết Bàn.

“Tôi đã từng xấu xa, nên tôi phải khổ đau.”

Cứ như vậy, bạn tự đưa bạn xuống đường đời đầy những  
 kinh nghiệm tiêu cực và cảm thấy việc đó là đúng đắn.

“Tôi đã từng làm tốt,  
 nên tôi xứng đáng được hưởng những điều tốt lành.”

Nếu không được hưởng như ý muốn, bạn cảm thấy như bạn  
 bị dối lừa vậy.

Nghiệp không phải là con đường dẫn tới Niết Bàn.  
 Nghiệp là con đường đưa tới công lý.  
 Công lý không dính dáng gì tới chứng ngộ cả.  
 Công lý liên hệ tới văn hóa, xã hội, và cái nhìn của  
 thế nhân dựa trên sự phán xét tốt và xấu.

Hãy làm những việc thiện nhưng đừng mong cầu kết quả.  
Đừng cầu mong gì thời bạn sẽ tự do, không vướng mắc.

*Không vướng mắc bạn lập tức chứng ngộ được Niết Bàn.*

Chín möi

---

Đời sống ngẫu nhiên diễn tiến.

Lúc một cái gì đó lộ vẻ tiêu cực xảy đến, người ta thường tập trung mọi sự nhận thức của họ vào việc thử tìm hiểu xem nguyên do gì đã gây ra biến cố đó.

Bạn đã từng bao lần tự hỏi, “Sao lại tôi?”

Người ta hay viện dẫn đến khái niệm Nghiệp để biện minh.

“Việc đó đã xảy ra vì khi ấy tôi đã làm cái đó?”

“Có thể vì tôi đã hành động như vậy với người đó?”

Hay, “Tại sao thế? Tôi không đáng bị như vậy!”

Bạn có thể ngồi quanh khắp nơi để tìm hiểu xem tại sao.

Bạn có thể thắc mắc về lý do biện minh cho cái đó.

Hay, bạn có thể chấp nhận rằng cuộc đời là cuộc đời,

rằng việc gì đó đã phải xảy ra,

và tiếp tục hướng tới.

*Đường nào bạn nghĩ rằng sẽ dẫn bạn tới giác ngộ?*

Chín möôi möt

---

Các tư tưởng phát sinh ra những ý kiến.  
 Những ý kiến nảy sinh ra các sáng tạo.  
 Các sáng tạo khiến cho mọi sự việc xảy ra.  
 Mọi sự việc xảy ra tạo thành Nghiệp.

Nếu bạn không có tư tưởng để làm phát sinh ra ý kiến  
 sáng tạo một cái gì thời bạn đã không đem thi hành cái đó.  
 Vì thế, người ta sẽ không bị ảnh hưởng bởi cái đó và bạn  
 không phải hứng chịu Nghiệp với các chúng sinh liên hệ.

Trong Thiên, mỗi ngày bạn dần bước vượt trên tư tưởng.  
 Không có tư tưởng, không có sự việc gì mới được sáng tạo.  
 Khi không có sự việc gì mới được sáng tạo, sẽ không có  
 Nghiệp mới.  
 Khi không có Nghiệp mới thời bạn tự trọn vẹn với bản thân.  
 Bản thân trọn vẹn, vũ trụ sẽ an lạc đúng như nguyên thủy.

*Bạn không cần phải sáng tạo để hiện hữu.*

Chín möôi hai

---

Người ta đánh đổi sự hưởng thụ Ý Thức Giây Phút Hiện Tại  
 của họ với sự thỏa mãn giác quan.

Bạn có thể theo đuổi điều gì bạn muốn và đạt được cái đó.

Điều này dễ thôi.

Bạn có thể tìm kiếm và sẽ thấy.

Điều này cũng dễ thôi.

Bạn có thể nói, “Tôi chẳng cần cái gì cả và tôi cũng không muốn chi hay cần ai.”

Điều đó cũng dễ.

Bởi vì tất cả những điều này đều nằm trong địa hạt tham dục mà bạn ham muốn với đủ mọi lý do.

Hãy buông xả những cái mà bạn ham muốn là bước đầu hiểu được về Thiền.

Thiền dạy *Mushin*, “Vô Tâm.”

*Vô Tâm là nơi độc nhất ở đó có thể tìm được Niết Bàn.*

Chín mồi ba

---

*Mushin no Shin*, “Cái tâm vô thức.”

Cuộc đời dạy rằng có ý thức.

Thiền dạy rằng có ý thức trong sự vô thức.

Cái tâm tin tưởng rằng chính nó có ý thức thời thật ra lại vô ý thức nhất.

Nó tự tách biệt ra khỏi cái toàn vẹn của sự đồng nhất,  
nhất tướng hỗ tương.

Bạn tự giam mình vào trong tâm của bạn  
là bạn tự giam mình vào trong cái ngã của bạn.  
Giam hãm trong bản ngã, bạn nhìn cuộc đời đầy hận thù;  
tràn đầy những tham dục không được thỏa mãn,  
những vật bạn không thể có được,  
những con người bạn không thể kiểm chế được,  
và những việc bạn phải làm,  
bởi vì kết quả biện minh cho phương tiện.

*Hãy buông xả tất cả mọi lời biện minh vô nghĩa.  
Hãy tham Thiền.*

Chín mồi bôn

---

Tư tưởng đặt ra những vật cản trở trên con đường  
tới chứng ngộ của bạn.

Tại sao?

Bởi vì tư tưởng là niềm tin.

Từ niềm tin xuất phát ra quan niệm về cái đúng và cái sai.

Từ đúng và sai mới xuất phát ra sự tranh chấp.

“Tôi biết. Bạn thì không biết.”

“Con đường tôi đi là đúng bởi vì những kinh điển và  
đạo sư của tôi đã dạy như thế.

Vậy có nghĩa là con đường của bạn sai lầm.”

*Các tư tưởng không bao giờ đưa lối tới chúng ngộ.  
 Không có tư tưởng, không còn xung đột.  
 Không xung đột, con đường đưa tới Niết Bàn  
 mới được hiển lộ ra.*

Chín möôi I am

---

Hiện hữu trong *Mushin*, “Vô Tâm”, bạn chẳng cần lưu tâm  
 rằng bạn đúng hay sai.  
 Bạn không lưu tâm tới những kinh điển hay những lời mà  
 một bậc đạo sư đã nói.  
 Bạn hiện hữu, như vậy là có bạn.

*Chỉ đơn thuần hiện hữu thôi,  
 bạn đã đạt được sự viên mãn rồi.*

Chín möôi sau

---

*Ushin no Shin*, “Cái tâm tự ý thức được tâm.”

Với một cái tâm có ý thức,  
 bạn muốn những điều mà bạn muốn,  
 cách thức mà bạn muốn những cái đó.

Bạn tính toán,  
 bạn hoạch định,  
 bạn trù liệu một phương cách để thành đạt điều bạn muốn.



Đây là ý thức về bản ngã.

Bất kể xã hội tân tiến hứa hẹn là bạn sẽ đạt được những điều bạn mong muốn trong lòng nhiều hay ít, bạn cũng sẽ chẳng bao giờ được mãn nguyện, bởi vì bản ngã không vĩnh cửu. Nó bị lạc lõng trong giới hạn của khát vọng và tham dục tạm thời.

Với tâm tập trung vào tâm,

đời sống mất đi cái tính tự nhiên và tự phát.

Không có tính tự nhiên, vẻ toàn hảo của vũ trụ bị che lấp, vì những tham dục vượt trội cái không thể giải thích được.

Với tâm tập trung vào bạn,

bạn sẽ không bao giờ buông xả bạn được.

Bám chặt vào bạn, bạn có thể đạt được cái gì mà bạn nghĩ là bạn muốn, nhưng bạn sẽ không tìm được sự giác ngộ.

Sự giác ngộ không thể tìm thấy được trong một cái tâm chỉ chú trọng lo cho chính nó.

*Hãy buông xả đi.*

Chín mươi bảy

---

Cái tâm suy nghĩ không thể hiểu được Vô Tâm.

Cái tâm suy nghĩ có thể nói về Vô Tâm.

Cái tâm suy nghĩ chỉ có thể cố thử mô tả Vô Tâm.

Nhưng, Vô Tâm chỉ hiện hữu trong bạn.

---

*Hãy buông xả những kỹ thuật và giáo điều  
và sẽ chợt dễ dàng tìm thấy Vô Tâm ngay.*

Chín möi tám

---

Trong *Mushin* (Vô Tâm), không có chương ngại.

Tại sao?

Bởi vì bạn để mặc mọi thứ diễn tiến y theo nguyên trạng.  
Bạn không chống lại con đường chuyển biến tự nhiên của  
kiếp nhân sinh của bạn.

Trong *Mushin*, những tư tưởng về chính mình và những điều  
mà bạn khát khao không thể được phép tước đoạt đi  
cái toàn hảo của giây phút này.

*Mushin* thời dễ dàng.

Hãy nhìn sâu vào chính mình.

Xác định tất cả mọi tham dục của bạn.

Khi bạn bắt đầu quan sát chúng thật kỹ bạn sẽ khám phá ra  
được là chúng thật sự vô nghĩa đến mức nào.

Hãy chứng kiến chúng lìa xa bạn,

tiêu tan một cách tự nhiên trong không gian.

*Khi không có tham dục, bạn không cần bận tâm gì cả.*

*Bạn sẽ thấy mọi sự vật đều toàn hảo biết là bao.*

*Chứng kiến sự toàn hảo, bạn hiểu ngay được *Mushin*.*

Chín möôi chín

---

Bạn được sinh ra.

Bạn sống.

Rồi bạn qua đời.

Khái niệm của bạn về bản ngã chỉ tồn tại trong thời gian chuyển tiếp từ lúc sinh tới lúc chết.

Như thế, bản ngã không bất diệt.

Nếu cái tôi chỉ là nhất thời, tại sao bạn lại đặt nhiều tâm quan trọng vào việc phục vụ những nhu cầu của nó?

*Hãy buông xả cái tạm thời và sẽ chứng ngộ Niết Bàn.*

Một trăm

---

Một khi mà bạn còn ở trên Con Đường Đạo bạn chưa thể chứng ngộ Niết Bàn.

Một con đường chỉ đơn thuần là một lối đi.

Nó dẫn dắt bạn vào một hướng.

Con đường dẫn bạn, nhưng chính bạn là người phải đi tới.

*Bạn có đang ở trên Con Đường Đạo không*

*Hay bạn đang gặp gỡ Niết Bàn?*

### Một trận lòi một

---

Có sự chạm trán ở mọi nơi nếu bạn muốn tranh chấp.  
Có những người họ muốn đánh bại bạn, làm bạn thất bại,  
vượt trội hơn bạn, và ngay cả xứng hợp với bạn.

Để làm được điều này, họ có thể thực hiện bất cứ việc gì  
hầu đạt được sự chiến thắng cho họ.

Nếu bạn tham gia chiến đấu, họ đã thắng rồi,  
bởi vì họ đã lôi kéo được bạn vào trận chiến.

Nếu bạn đua tranh, họ đã thắng rồi, bởi vì bạn đã  
tự hạ mình xuống cái cõi trần tục đánh giá bởi  
những kẻ thắng và người bại.

Không có những kẻ thắng,  
không có những người bại,  
không có Nghiệp.

*Hãy bỏ ra đi.*

### Một trận lòi hai

---

Nếu thắng một cuộc chiến đấu thì bạn đoạt được cái gì?  
Nếu bạn tham gia vào một cuộc tranh chấp và đánh bại  
đối phương của bạn thì kẻ nào đã thực sự thua?

Những cuộc chiến đấu cũng chỉ tạm thời như những kẻ  
tiến hành cuộc chiến.

Những cuộc chiến đấu làm nảy sinh ra tổn thất.

Mất những người thân yêu,  
mất danh dự,  
mất sự bình thường của sự vật.

Làm sao mà một cuộc chiến lại mang tới sự công bằng,  
khi có quá nhiều người khổ đau?

Có chấp nhận thời không còn tranh chấp.

*Không tranh chấp là Thiên.*

Một trăm lẻ ba

---

Thế giới chung quanh bạn có thể:

đương đầu với nhau,

cạnh tranh nhau,

khát khao,

ngay cả bạo động nữa,

nhưng chính là do bạn chọn lựa nếu bạn muốn vào

cái nơi cuồng điên đó.

Hãy ngồi với sự hiện diện của những kẻ chưa giác ngộ,

Hãy để mặc họ tranh chấp với những cuộc chiến của họ.

Đừng nên tham dự vào,

và họ sẽ quay qua bạn để tìm kiếm hòa bình.

Khi họ làm như vậy,

đừng nói gì cả, đừng làm gì cả,  
vì nếu không cho đi cái gì, thời không có cái gì cần trả lại.

Họ sẽ học hỏi được từ sự yên lặng của bạn và dễ dàng  
trở nên giống như bạn – lặng yên.

*Khi đó thế giới sẽ lại có cơ hội tiếp tục tiến trình toàn hảo  
của riêng nó.*

Một trái tim lười biếng

---

Âm và dương.

Nếu bạn phải suy nghĩ về việc liệu xem bạn có được  
thăng bằng hay không, như thế là bạn đã mất quân bình rồi.  
Quân bình là trạng thái nhất tương.  
Là thấu hiểu rằng bạn và vũ trụ cùng có mối tương quan  
chung một bản thể.

Cái gì khiến cho một người bị mất quân bình?  
Là khi không thấu hiểu rằng sự quân bình là cái trình tự  
tự nhiên của mọi vật.  
Điều này khiến người ta cứ nỗ lực để chỉnh đốn lại mọi vật.

Sự cố gắng, trong mọi trường hợp, khởi sự gây ra  
những yếu tố thống khổ cho con người.

*Hãy hiện hữu bình thản và an nhiên tự tại.  
Phấn đấu thời bạn chẳng được như vậy nữa.*

---

Một trăm lẻ năm

---

Âm và dương chỉ rõ tính chất của nhị nguyên.

Tôi là cái này,  
bạn là cái kia.

Tôi đúng,  
bạn sai.

Tôi là đàn ông,  
bạn là đàn bà.

Tôi da trắng,  
bạn da đen.

Nhị nguyên tạo ra cuộc sống.  
Nhị nguyên tạo ra Nghiệp.  
Nhị nguyên không tạo ra sự giác ngộ.

*Hãy bước vượt ra khỏi nhị nguyên.  
Hãy coi chính bạn là một thành phần tương giao hòa hợp  
với mọi thứ.  
Hãy để tâm bạn hòa nhập với nhất tướng.  
Và bạn sẽ chẳng còn vướng Nghiệp.*

Một trăm lẻ sáu

---

Nếu bạn yêu thích Địa Ngục  
nó trở thành Thiên Đường.

Tốt và xấu  
tất cả đều là viễn cảnh của bạn, quan điểm của bạn.

Nếu tốt và xấu, đúng và sai dựa vào cá nhân,  
thời chỉ cần bạn phải vượt khỏi cái tính chất cá nhân  
của bạn là chứng ngộ được Niết Bàn.

*Hãy chỉ là một, là nhất thể.*

Một trăm lẻ bảy

---

Mọi người đều muốn lên Thiên Đàng  
Nhưng chẳng ai muốn chết.

Người ta muốn thánh thiện,  
nhưng chỉ khi nào được mọi người biết là họ thánh thiện.  
Cho nên họ mặc vào một loại quần áo nào đó hay  
nắm giữ một tước vị đặc biệt.

Thánh thiện có cái giá của nó, nhưng không đạt Niết Bàn.

Giác ngộ cũng có cái giá của nó, đó là tự ngã của bạn.

---



Một khi mà bạn còn ưa thích thánh thiện hơn giấc ngộ,  
Không thể chứng đắc được Niết Bàn.

*Làm thế nào mà bạn buông xả được lòng ham muốn  
mưu cầu thánh thiện?*

*Bước thứ nhất:*

*Không màng để ý tới là có người nào đó biết rằng  
bạn đã giác ngộ hay không.*

Một trăm lei tám

---

Nếu bạn hứa thiền định vào cùng một giờ giấc mỗi ngày,  
kéo dài cùng một thời gian nhất định,  
với hy vọng sẽ đạt được giấc ngộ,  
bạn sẽ chẳng bao giờ được quang minh tỏ ngộ cả.

*Niết Bàn không hay biết đến giờ giấc.*

Một trăm lei chín

---

Cửa vào giải thoát thời mở rộng.

Bạn không thể nhìn thấy nó rộng mở bởi vì bạn nghĩ rằng  
bạn biết mình sẽ cảm thấy như thế nào và sẽ làm gì  
khi bạn tới đó.

Tại sao?

---

Vì những vị có danh hiệu “Giác ngộ” đã nói dối với bạn.

Có người giác ngộ nào tự cho là họ đã giác ngộ hay không?  
Nếu họ tự nhận như thế, tức là họ chẳng giác ngộ chi cả.

Vì họ chưa giác ngộ,  
Làm sao họ có thể nói cho bạn biết giác ngộ như thế nào?

*Thiền có đó.*

*Bạn hiện hữu.*

*Hãy ngưng tin tưởng.*

*Hãy khởi sự chứng nghiệm đi.*

Một trăm mõi

---

Sách vở, những bài giảng thuyết và những lớp học  
đưa tới sự am hiểu.

Sự am hiểu đưa tới kiến thức.

Kiến thức không phải là giác ngộ.

Kiến thức là,

“Tôi biết.

Bạn không biết.

Để tôi dạy cho bạn.”

Hiểu được thế nào là ảo tưởng thời dễ dàng.

---

Không ai có thể dạy cho bạn về Niết Bàn.

*Niết Bàn không thể hiểu được.  
Nó vượt xa hơn các lời giáo huấn.*

Moät tratin mööüi moät

---

Những người thiếu nhận thức dùng cái Đầu Óc Suy Tư để toan tính dạy về Vô Tâm.

Họ đưa ra cho bạn những phương pháp phức tạp để bạn tìm đường mà đến với cái không.

Họ đề xướng cho bạn những *Thần Chú* bí mật để bạn sẽ có được sự tập trung vào thiền định.

Họ nói bạn phải ngồi xuống, chỉ suy tưởng tới *Thần Chú* chứ không được nghĩ ngợi gì khác và bạn sẽ chứng ngộ được Niết Bàn.

Nhưng từ những phương pháp sẽ phát sinh ra việc định giá.  
 Từ định giá phát sinh ra phán xét.  
 Từ phán xét nảy sinh ra cấp bậc.  
 Từ cấp bậc nảy sinh ra tước vị.  
 Từ tước vị phát sinh ra cao thấp.  
 Từ cao thấp nảy sinh ra tự ngã.  
 Từ tự ngã phát sinh ra ảo tưởng.

Các phương pháp không phải là đường đưa tới Niết Bàn.

---

Các phương pháp chỉ là những con đường dẫn đến ảo tưởng.

Bạn có thể ngồi được bao lâu mà không dấy lên  
một tư tưởng?

*Nếu bạn trả lời được câu hỏi này, tức là bạn chỉ tập trung  
vào phẩm chất của phương pháp của bạn mà thôi.*

Một trăm mööi hai

---

Một số người muốn làm môn đồ.

Họ cần tin tưởng rằng một số người khác thông hiểu  
nhiều hơn họ.

Có điều chắc chắn là bạn không thể biết được tất cả  
những câu trả lời.

Nhưng những câu trả lời là gì?

Có phải đó chỉ đơn thuần là những nhận thức có tính cách  
cá nhân về sự tác động lẫn nhau trong vũ trụ?

Khi có người nào đó nói là họ hiểu biết,  
họ chỉ biết những điều mà họ biết thôi.

*Bạn biết những cái gì?*

*Bạn có lẽ biết nhiều hơn những thứ mà bạn nghĩ rằng  
bạn hay biết.*

Một trăm mười ba

---

Thế giới cung cấp cho chúng ta một số lượng lớn

Vấn Đề Tâm Trí.

Nhu cầu phải là:

to lớn hơn,

tốt đẹp hơn,

mạnh khỏe hơn,

mảnh dẻ hơn,

thông minh hơn,

giàu có hơn,

hấp dẫn hơn.

Thiền đem cho chúng ta một số lượng lớn Vấn Đề Tâm Trí:

Nhu cầu phải là:

thanh khiết hơn,

bớt chạy theo vật chất,

bớt tham dục,

quán tưởng nhiều hơn,

giác ngộ nhiều hơn.

Vấn Đề Tâm Trí là Vấn Đề Tâm Trí.

Niết Bàn vượt xa hơn Vấn Đề Tâm Trí.

Con người bình thường có bao giờ thắc mắc xem họ là ai

hay tại sao họ lại có chiều hướng như thế không?

Trong Thiền, người ta được cho hay biết rằng cái đơn giản

nhất là cái thanh khiết nhất. Tuy nhiên bậc Thiền sư chưa

giác ngộ lại bỏ cái đơn giản đi và thay vào đó bằng cái ảo tưởng của Vấn Đề Tâm Trí.

*Niết Bàn không lệ thuộc gì tới Vấn Đề Tâm Trí.  
 Ngay cả cái Vấn Đề Tâm Trí đó được tạo ra bởi Thiên.*

Một trăm mười bốn

---

Ý thức là khoa học đơn giản nhất.

Tuy nhiên, vì bản tính trừu tượng của ý thức, nó lại là khoa học khó định rõ đặc điểm nhất.

Bởi vì ý thức trừu tượng như thế, người ta có thể nói bất cứ điều gì về ý thức mà họ muốn và vẫn có người tin theo họ.

*Lòng tin tưởng có phải là sự giác ngộ không?  
 Không, giác ngộ là buông xả lòng tin tưởng,  
 bước vào ý thức riêng của bạn,  
 và hội nhập với sự hiểu biết riêng của bạn về vũ trụ.*

Một trăm mười lăm

---

Có vẻ đẹp trong đường bay của chim.  
 Có dáng uyển chuyển của muông thú chạy trong rừng.

Nhưng bản chất của chúng là bản chất của chúng,

---

chúng có cái kiểu cách sống riêng tư.

Nhìn vào chúng để tìm một con đường dẫn tới giác ngộ  
là tước bỏ mất sự toàn hảo ý thức của cả người lẫn thú.

*Bạn hãy là bạn.*

*Hãy quý những khuyết điểm và những nhược điểm của bạn.*

*Hãy chấp nhận sự hoàn chỉnh bẩm sinh của riêng bạn.*

*Và sự giác ngộ chẳng cần phải đi tìm ở nơi nào khác.*

Một trái tim mồi sào

---

Có dược phẩm nào mang lại cho bạn sự giác ngộ không?

Một dược phẩm có thể làm cho bạn cảm thấy thoải mái.

Một dược phẩm có thể mang lại cho bạn  
những kinh nghiệm mới mẻ.

Một dược phẩm cũng có thể tạo cho bạn trông thấy  
những ảo ảnh mà bạn tin rằng là có thực.

Cái gì có thực?

Có phải cái gì có thật là không thật chẳng?

Nếu một loại dược phẩm có thể cho bạn giác ngộ,  
thời tại sao khi hiệu lực của thuốc tan đi – chỉ để lại  
cho bạn cái nhớ về kinh nghiệm mà thôi?

*Niết Bàn hiện hữu đó,*

*khi không có cái gì khác nữa.*

---

Một trăm mười bảy

---

Nếu như Niết Bàn tới trong một cái hộp.

*Bạn có sẽ mở nó ra hay không?*

Một trăm mười tám

---

Không có Thực Tại.

Đã bao nhiêu lần bạn lái xe tới một địa điểm nào đó, rồi chỉ để nhận thấy rằng bạn không còn nhớ gì đến vài dặm đường sau cùng đã đi qua?

Đã bao nhiêu lần bạn ăn xong một bữa, mà không thưởng thức một chút mùi vị nào?

Đã bao nhiêu lần đang kinh qua một việc gì đó bạn chợt nhận ra rằng bạn đang sống với kinh nghiệm này nhưng lại không có chút kinh nghiệm nào về việc đó?

Vì sự công kích dữ dội của thế giới tân tiến, nhiều người đã vô tình ngăn chặn không để thân và tâm của họ thật sự trải qua kinh nghiệm gì trong giây phút nào đó. Điều này đưa tới một cuộc sống xa lạ không có tác động hỗ tương với chính bản thân họ.



*Nếu không có sự tác động hỗ tương với chính mình, thời cuộc đời trôi qua trong một trạng thái mờ ảo, và sự chứng ngộ chỉ đến với những ai biết sống với giây phút hiện tại của họ mà thôi.*

Một trăm mười chín

---

Giác tỉnh.

Bạn cảm thấy thế nào?

Nói: “Tôi cảm thấy khả quan,” không phải là câu trả lời.

Bạn thật sự cảm thấy thế nào ngay lúc này đây?

Hãy để tâm trí của bạn xem xét cẩn thận từng bộ phận trên thân thể bạn: những ngón chân, bàn chân, ống chân, ngón tay, cánh tay, thân mình, cổ và đầu.

Sau khi bạn đã khảo sát các thành phần thân thể bên ngoài của bạn rồi, hãy hướng sự chú tâm vào bên trong thân bạn.

Hãy quan sát lâu và chăm chú nhưng đừng phê phán.

Hãy chứng nghiệm xem bạn là ai.

Không ai có thể nói cho bạn cách cảm nhận như thế nào.

Không có cái đúng và cái sai.

Sự chứng nghiệm của bạn về bạn là kinh nghiệm của bạn về bạn.

Nếu bạn không biết bạn,

Bạn không thể biết Niết Bàn.

*Hãy tìm hiểu chính bạn một cách sâu sắc, lần đầu tiên.*

---

Một trăm hai mươi

---

Sự giác ngộ không thể căn cứ vào sự phủ nhận.  
 Sự giác ngộ không thể dựa vào sự giả bộ.  
 Không phải bạn muốn trở thành một cái gì đó khác đi  
 mà giác ngộ được.  
 Không phải một ngày nào đó bạn hy vọng đạt được cái chi  
 thời cái đó sẽ là giác ngộ.

*Sự giác ngộ là của bạn, Ngay Bây Giờ.  
 Hãy hội nhập vào giây phút này và chứng ngộ nó.*

Một trăm hai mươi một

---

Nếu bạn muốn có lời giải đáp cho một câu hỏi,  
 bạn có thể tìm được một người nào đó cho bạn lời giải đáp.  
 Nhưng, lời giải đáp lại có ý nghĩa khác nhau khi hỏi  
 những người khác nhau, mỗi người mỗi ý,  
 dựa vào nhận thức cá nhân.

Nhận thức đưa tới ảo tưởng.  
 Bởi vì không thể có sự thật chung cho mọi người  
 trong một thế giới bị giới hạn bởi lý trí.

Nếu bạn không đi tìm câu trả lời thì bạn sẽ không bị  
 người ta dối gạt.

Không bị dối gạt, bạn sẽ khỏi vướng mắc vào mảnh khước  
lừa bịp.

Tránh khỏi mảnh khước lừa bịp, bạn có thể lao vào cuộc đời  
với những giao tiếp ung dung tự tại của chính bạn.

Tự hiểu được chính bản thân mình, bạn sẽ nhìn thấy  
thế giới rõ ràng hơn.

Vì chính chỉ có bạn là người quan sát nó.

*Không tìm lời giải đáp, là con đường tới Niết Bàn.*

Một trăm hai mươi hai

---

Mọi thứ đều có một Điểm Nguồn Gốc:

vũ trụ,  
cuộc sống vật chất,  
những vấn đề của con người,  
những tham dục,  
ngay cả giác ngộ.

Tìm ra Điểm Nguồn Gốc là then chốt đưa tới giác ngộ.

Điểm Nguồn Gốc chỉ đạt được khi loại bỏ các vật trở ngại.

Các chương ngại vật được tạo ra bởi  
xã hội, văn hóa, tôn giáo, khoa học,  
và các tham dục của bạn.

Tại sao? Bởi vì người ta ham muốn một lời giải đáp.  
 Nhưng không có câu trả lời.  
 Cái gì ngày hôm nay đúng về mặt tôn giáo hay khoa học,  
 lại có thể sẽ sai vào ngày mai.  
 Cái gì được ham muốn vào ngày hôm nay,  
 sẽ bị quên lãng vào ngày mai.

*Hãy dẹp ngay các vật trở ngại đi.  
 Hãy tìm kiếm Điểm Nguồn Gốc.  
 Bạn sẽ tìm gặp được cửa ngõ đưa tới giác ngộ.*

Một trăm hai mươi ba

---

Một trong những yếu tố chính ngăn cản bạn với Niết Bàn  
 là sự tập trung vào một mối xúc cảm riêng biệt – dù nó  
 tích cực hay tiêu cực.

Những xúc cảm làm mê đắm.  
 Chúng làm bạn có cảm giác.  
 Những cảm giác làm kích thích thần kinh,  
 và tạo ra cho bạn một cảm quan tràn đầy sinh động.

Nhưng những xúc cảm không tồn tại mãi mãi.  
 Bởi chính ngay bản chất của chúng, chúng hiện đến  
 rồi lại ra đi.

Cảm xúc đưa tới cảm xúc, dẫn tới cảm xúc, đưa dẫn vào  
 cảm xúc.

---

*Bạn dễ xúc cảm như thế nào?  
Bạn có bị chế ngự bởi những cảm xúc của bạn hay không?  
Những cảm xúc của bạn sẽ hướng dẫn bạn tới Niết Bàn  
như thế nào?*

Một trăm hai mươi bốn

---

Xúc cảm là một thứ ma túy.

Một khi đã thử nghiệm rồi, thời bạn  
hoặc là thường xuyên ham muốn nó  
hay tìm cách không bao giờ lại muốn như thế nữa.

Bạn đặt để đời bạn vào một khuôn mẫu hoặc là đối đầu  
hay là trốn chạy một cảm xúc nhất định.

Những cảm xúc không phải là Niết Bàn.  
Những cảm xúc chỉ là những cảm giác.  
Và cảm giác sẽ trôi qua mất đi.

Quang minh liễu ngộ không bao giờ mất dần đi.

*Tùy bạn chọn lựa,  
theo đuổi một đời sống đầy xúc cảm  
hay ngộ nhập Niết Bàn.*

Một trăm hai mươi lăm

---

Tại sao bạn tức giận?

Vì bạn không đạt được những gì bạn muốn?  
 Vì người nào đó không cư xử theo đúng cách thức mà bạn  
 mong muốn?

Bạn có thể nổi giận nếu bạn muốn.  
 Nhưng cơn giận dữ sẽ dẫn dắt bạn tới đâu?  
 Cơn giận dữ đưa tới đối đầu, sức khỏe yếu kém,  
 và không sung sướng.  
 Nó không đưa tới giấc ngộ.

Bạn làm gì với cơn giận dữ?  
 Phải hiểu rằng cơn giận sinh ra bởi tham dục – ham muốn  
 một cái gì đó phải đổi khác đi.

*Nếu bạn đang sống trong những giây phút của bạn,  
 cho rằng mọi chuyện đều hoàn hảo,  
 thì cơn giận dữ không đời nào có thể nắm bắt được bạn.*

Một trăm hai mươi sáu

---

Thiền không phải là việc kiểm chế những cảm xúc của bạn.  
 Thiền là nói về sự chứng ngộ.

---

Giác ngộ không phải là lánh xa những xúc cảm của bạn.  
Giác ngộ là việc chấp nhận cội nguồn của tất cả mọi thứ,  
kể cả những xúc cảm của bạn.

Chấp nhận cội nguồn,  
bạn sẽ hiểu lý nhân quả.

Hiểu lý nhân quả, bạn sẽ không còn bị điều khiển một cách  
không chính đáng bởi những xúc cảm tạm thời của bạn nữa.

*Không bị chi phối,  
tự bạn làm chủ chỉ huy.  
Một bước tới gần với Niết Bàn.*

Một trăm hai mươi bảy

---

Bạn có thể ôm đồm những yếu tố thông thường của  
cuộc sống con người:  
giận dữ nhất thời,  
tham dục chốc lát,  
kiếm tìm, mong đợi,  
và những xúc cảm chúng đưa đẩy bạn xuống biết bao  
chiều hướng hỗn loạn,  
nếu bạn thích như vậy.

Hay, bạn có thể dập tắt đi bản chất tạm thời của cuộc sống  
con người hàng ngày và chứng ngộ Niết Bàn.

*Đời bạn – bạn tự chọn lựa.*

---

Một trăm hai mươi tám

---

Người ta cho rằng giác ngộ có nghĩa là hạnh phúc.

Hạnh phúc thời cảm thấy thoải mái.  
 Hạnh phúc thời cảm thấy tốt hơn là buồn rầu.  
 Nhưng, sung sướng hạnh phúc là một xúc cảm.  
 Xúc cảm không tồn tại mãi mãi.  
 Chúng tới và chúng đi, bị thúc đẩy bởi tình huống  
 bên ngoài.

Sự giác ngộ vượt xa hơn niềm hạnh phúc,  
 bởi vì nó không bị thúc đẩy bởi cái gì cả.

*Tự nó thời đầy đủ và trọn vẹn rồi.  
 Bạn thời có vậy không?*

Một trăm hai mươi chín

---

Nếu bạn tin theo Vũ Trụ Toàn Hảo –  
 cho rằng mọi thứ như thế là đúng vị trí của nó,  
 vậy là bạn đã đi vào cái được biết đến là  
 “Con Đường Ít Đề Kháng Nhất”, dễ dàng nhất.

Trong tâm trạng như vậy, bạn không còn đấu tranh với  
 chính mình về những sự không thanh khiết của mình nữa.  
 Bạn không chiến đấu với thế gian về những sự bất công.



Bạn làm cái gì bạn cần làm, đó là bản chất của cuộc sống, nhưng bạn không đặt nặng phần kết quả.

Không màng đến thành quả, mặc cho mọi việc ngẫu nhiên xảy đến.

Mọi việc ngẫu nhiên xảy đến, không có xung đột trong bạn, bởi vì bạn chứng nghiệm sự toàn hảo của mỗi động tác trong cuộc đời của bạn và trong vũ trụ.

Khi không có tranh chấp.

mọi thứ diễn tiến như thế là đúng, kể cả chính bạn nữa.

*Hãy bước vào Con Đường Ít Đê Kháng Nhất.*

Một trăm ba mươi

---

Bạn có thể chứng kiến thế giới vật chất xảy ra ở chung quanh bạn.

Bạn có thể theo dõi hành động của các chúng sinh khác. Ngay cả bạn có thể ngồi lại và quan sát quãng đời của chính mình trôi qua, chờ cho nó kết liễu.

Hay, bạn có thể có ý thức và trở thành một kẻ tham gia tích cực vào vở kịch thiêng liêng này.

Phải chăng bỏ chạy về một hang động là có thể hứa hẹn đạt được giác ngộ?

Phải chăng trốn tránh cuộc đời có nghĩa là bạn sẽ gặp được Niết Bàn?

Phải chăng sống mà chối bỏ rằng bạn là một con người với tính yếu đuối bạc nhược của kiếp nhân sinh sẽ hứa hẹn đạt đến quang minh?

---

Hãy buông xả tất cả các sự tin tưởng vô ý nghĩa  
bị tuyên truyền bởi những kẻ không hiểu biết gì.

*Hãy tìm hiểu đi và bạn sẽ biết.  
Hãy hiện hữu và bạn sẽ liễu ngộ.*

Một trăm ba mươi một

---

Trong tiếng Nhật Bản, chữ *Satori*,  
là nói đến “Giác Ngộ Tức Thời”.

Đến từ hư không  
nó đi về hư không.

Nó tồn tại và rồi nó lại biến đi.  
Toàn hảo, giống như cuộc đời.

*Đang ở nơi này – rồi biến đi,  
chu kỳ hoàn thành.*

Một trăm ba mươi hai

---

Bạn không thể nắm giữ *Satori* (Giác Ngộ Tức Thời),  
vì không có gì để nắm lấy được cả.

Bạn không thể định rõ tính chất của *Satori*,  
vì nó không phải là một vật.

---

*Không là một cái gì cả,  
nên nó là sự diễn đạt hoàn chỉnh nhất của Thiên.*

Một trăm ba mươi ba

---

Bạn có thể nhớ lại cái kinh nghiệm về *Satori* (Giác Ngộ Tức Thời), đó là bản chất của con người.

Nhưng nếu bạn muốn thử diễn tả về *Satori*,  
cái tinh túy của nó sẽ mất đi.

Cái tinh túy của *Satori* bị mất đi này đã đưa tới rất nhiều  
bài giảng và nhiều bài viết chứa đầy cả một ngôi đền.

Người ta đã cố nắm lấy cái không của *Satori*,  
để biến nó thành cái có.

*Giờ phút nào điều này xảy ra, Satori không còn nữa.*

Một trăm ba mươi bốn

---

Người ta nói với thế gian rằng họ đã chứng nghiệm được  
*Satori* (Giác Ngộ Tức Thời) – rằng họ đã bước được vào  
cảnh giới của ý thức Vô-Tâm trừu tượng.

Nhưng vì chính bản chất của *Satori* mà nó không tồn tại  
lâu dài.

Nắm giữ lấy nó,  
 định rõ tính chất của nó,  
 tự cho là đã đạt được nó,  
 chỉ khiến cho bạn sẽ không bao giờ lại có thể  
 chứng nghiệm được nó nữa.

*Một khi đã chứng nghiệm rồi thì lại phải tìm cách  
 chứng nghiệm nữa.  
 Tìm cách chứng nghiệm nữa thì cái độc đáo khác thường  
 của Satori mất đi luôn.*

Một trăm ba mươi lăm

---

Một số người, chỉ cần tiếp xúc với *Satori* (Giác Ngộ Tức Thời) một lần thôi là họ cho rằng như thế là đủ.

Từ sự chứng nghiệm đó, họ đòi hỏi địa vị, sự tiến triển,  
 và đòi gặp được cái tinh túy siêu phàm.

*Không thể nắm được Satori, dù bạn có cố gắng gian khổ  
 thế nào chăng nữa.*

*Không thể quán triệt được Satori, dù cho bạn có làm gì  
 chăng nữa.*

*Không thể ép buộc Satori phải tái xuất hiện, dù cho bạn có  
 thiên định nhiều thế nào chăng nữa.*

*Satori chỉ có thể chứng nghiệm khi nó hiện hữu.*

Một trăm ba mươi sáu

---

Cái hay đẹp của *Satori* (Giác Ngộ Tức Thời) là tính nhất thời của nó.

Hãy cảm nhận nó – rồi để nó đi,  
 Hãy biết rằng cái gì không hiểu thời vẫn có thể hiểu được  
 và rồi tiếp tục tiến tới.

*Bạn sẽ làm gì sau Satori?  
 Hãy sống cuộc đời của bạn.*

Một trăm ba mươi bảy

---

Người ta muốn tin tưởng rằng nếu họ tiếp cận được với Ý Thức Về Vũ Trụ thời họ sẽ không bao giờ cần phải làm một cái gì lại nữa. Bề nào thời tất cả mọi nhu cầu và mong muốn của họ cũng sẽ được đáp ứng.

Những nhu cầu và mong ước của bạn là do bạn chọn lựa. Nếu bạn có những nhu cầu và mong ước bình dị, chúng sẽ được thỏa mãn dễ dàng. Bạn càng ôm đồm nhiều thứ thời càng khó đạt được.

Đó là lý do tại sao Thiền dạy về sự giản dị.  
 Càng giản dị càng đỡ nặng gánh.  
 Càng đỡ nặng gánh càng dễ dàng thành đạt.

Với ít thứ cần đạt được, cuộc đời trở nên dễ trọn vẹn.

Điều đó khiến cho bạn khỏi phải lo lắng gì.

Đừng nên tin tưởng rằng Niết Bàn sẽ đáp ứng mọi thứ và như vậy bạn sẽ được giải thoát.

Được giải thoát, bạn có thể ngưng kiếm tìm và khởi sự theo cuộc sống giản dị.

Khi bạn đạt tới điểm bình dị, bạn sẽ thấu suốt cái ảo mộng của cuộc đời.

*Hiểu được vậy là liễu ngộ.*

Một trăm ba mươi tám

---

Nếu bạn có thể quên đi cả tham dục lẫn lo nghĩ trong giây phút thời trong phút giây đó bạn được an lành.

Hãy để tâm bạn an tĩnh:

không tham dục,  
không lo lắng,  
không quan tâm,  
không khổ não,  
không đớn đau,  
không tưởng nhớ.

*Hãy buông xả và chứng đắc Niết Bàn.*

---

Một trăm ba mươi chín

---

Người ta thích chơi trò ăn mặc chải chuốt.

Họ mặc những áo choàng của thầy tu từ nền Văn Hóa Viễn Đông và hy vọng trông có vẻ giác ngộ hơn.

*Quần áo bạn mặc có tạo cho bạn giác ngộ thêm hay không?*

Một trăm bốn mươi

---

Một số người tự cho là họ mặc cái gì  
thời cái đó là vật nhắc nhở họ phải phấn đấu  
để trở thành nhân vật thường khoác loại y phục đó.

Nếu bạn không biết được bên trong áo bạn mặc  
bạn là con người thế nào,  
thời cái áo khoác bên ngoài không có chút nghĩa lý gì cả.

*Hãy trở nên giác ngộ,  
và bạn sẽ diễn đạt được rõ ý nghĩa của sự giác ngộ.  
Khi đó, cái kiểu cách của bộ quần áo bạn mặc chẳng có  
tính chất quan trọng gì,  
vì cái sự hiển lộ bên trong của bạn sẽ làm lu mờ cái y phục  
khoác bên ngoài.*

Một trăm bốn mươi một

---

Bạn có thể ngồi thiền trong nhiều giờ nếu bạn muốn thiền.

Thiền đặt để tâm bạn vào trong một cái kén như thế bạn không phải chạm trán với những cái không ưng ý của thực tế thường ngày.

Thiền và từ bỏ cõi trần tục đã từng được truyền bá rằng đó là một con đường đưa tới giác ngộ. Nhưng từ bỏ cuộc đời thời mình chứng được cái gì?

Sự từ bỏ chẳng đưa ra được cái gì ngoại trừ có vẻ như một lý do thánh thiện hầu thoát chạy khỏi những lo lắng căng thẳng của xã hội tân tiến.

Thoát chạy không thể coi là giác ngộ.  
 Trốn chạy giống như khuynh hướng thoát ly thực tế.  
 Thật dễ dàng tìm an lạc trong một hang động.  
 Nhưng bạn có thể tìm thấy được bao nhiêu phần giác ngộ?

*Hãy tìm kiếm giác ngộ trong từng hoạt động của cuộc sống, và bạn sẽ thấy được rằng cái tinh túy của Niết Bàn thật sự có ở khắp nơi và trong mọi việc mà bạn làm, ngay cả trong những việc mà bạn không muốn làm.*



Một trăm bốn mươi hai

---

Bạn kỳ vọng hoàn tất được gì nếu bạn khước từ cuộc đời?

Bạn sẽ không phải đối phó với các vấn đề  
trong công việc làm của bạn.  
Bạn sẽ không phải đương đầu với các mối quan hệ  
đầy xúc cảm sôi động của bạn.  
Nhưng, bạn sẽ sinh sống như thế nào đây?  
Ai sẽ cung cấp cho bạn cái ăn?  
Ai sẽ cung cấp cho bạn chốn ở?

*Bạn có tin rằng chỉ đơn thuần vì khước từ cuộc đời mà bạn  
sẽ xứng đáng được cung cấp mọi thứ theo nhu cầu của bạn?*

Một trăm bốn mươi ba

---

Người thích vật chất trải qua gần suốt cuộc đời để phấn đấu  
mong có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Nhưng như vậy  
sẽ được đáp ứng lại bằng những gì? Những tham dục  
không toại nguyện và những nỗi tiếc.

Các thầy tu trải qua gần suốt cuộc đời để phấn đấu  
mong đạt được sự giác ngộ. Nhưng như vậy sẽ được  
đáp ứng lại bằng những gì? Chỉ nhận thấy rõ rằng quý vị  
chưa đủ thanh tịnh, chưa đủ thánh thiện, hay chưa có đủ  
thiện Nghiệp để chứng đạt Niết Bàn.

Hai đường đều rất khác biệt, nhưng cùng chung kết quả.

Yếu tố chủ chốt, đó là sự cố gắng phấn đấu.

*Dừng phấn đấu nữa.*

*Hãy bước vào Niết Bàn.*

Một trăm bốn mươi bốn

---

Dù cho nghề nghiệp của bạn có vẻ như thánh thiện  
đến thế nào chăng nữa,  
không thể giành được Niết Bàn đâu.

Chỉ vì trong một số kinh điển có viết rằng dù sao thời  
thầy tu cũng thánh thiện hơn người thường tục,  
như thế điều đó phải đúng hay sao?

Chỉ vì có một cá nhân đứng trên bục giảng kinh,  
người mà bạn tin là một đạo sư đã giác ngộ,  
như thế điều đó phải đúng hay sao?

Ai làm nhiều điều ích lợi cho cuộc đời:  
thầy tu ngồi thiền định suốt cả ngày và suốt cả đêm  
hay người nông dân trồng táo để cho bạn ăn?

Không có thực phẩm thời không có sự sống.  
Không có sự sống thời sự chờ đợi Niết Bàn không còn  
nghĩa lý gì.

---

Ai viết ra các kinh điển?

Các tu sĩ.

Ai nuôi các vị đó ăn?

Các nông dân.

*Thế thì việc làm nào thánh thiện nhất?*

Một trăm bốn mươi lăm

---

Những tu sĩ Phật giáo có quan tâm đến việc người ta nhìn quý vị đó với cặp mắt như thế nào không?

Những tu sĩ Phật giáo có cạo đầu và mặc y áo không?

Nếu quý vị đó không quan tâm đến việc người đời nhìn mình với cặp mắt như thế nào, thì quý vị đó đã chẳng tự làm mình khác biệt với những người khác trong cuộc đời.

Làm tu sĩ không phải là giác ngộ.

*Làm tu sĩ chỉ đơn thuần là người tu hành.*

Một trăm bốn mươi sáu

---

Theo đường lối Bất Tác Động

nghe tựa như một lời phát biểu rất Thiên.

Nhưng một khi Bất Tác Động, cuộc sống ngưng tồn tại.

---

Cuộc sống trôi đi, Niết Bàn trôi đi.

Niết Bàn là một kinh nghiệm sống.

*Người chết có suy tưởng đến Niết Bàn hay không?*

Một trăm bốn mươi hai

---

Biết nhiều hơn bạn không phải là có Tri Thức Tuyệt Đối.

Nhiều người sa vào ảo tưởng rằng nếu một vị thầy mà biết rất nhiều về một chủ đề cụ thể thì vị ấy đã giác ngộ rồi.

Nghiên cứu mang lại tri thức.

Nhưng tri thức không thể coi như giác ngộ.

Giác ngộ đối lập hẳn với tri thức.

*Biết điều này,  
hãy xả bỏ điều biết này đi.*

Một trăm bốn mươi hai

---

Không có sự Truyền Thừa Giác Ngộ.

Niết Bàn không thể đem trao cho bạn được.

*Niết Bàn cần phải Tự Minh Chứng Ngộ.*

---

Một trăm bốn mươi chín

---

Một ông thầy chỉ có thể truyền bá cho bạn tối đa là tới  
cái bản ngã và cái tri thức của vị đó cho phép mà thôi.

*Chính bạn là người chung cuộc phải tự mình Tìm Hiểu để  
chứng ngộ Niết Bàn.*

Một trăm năm mươi

---

Hãy hành động để thành đạt.  
Đừng hành động gì cả để khỏi đạt được cái chi.

*Cần phải đi bước đầu tiên  
Thì mới có thể hiểu được bước thứ hai.*

Một trăm năm mươi một

---

Niết Bàn là hiện đang tại nơi đây,  
*không vương mang tư tưởng là đi ra đó.*

Một trăm năm mươi hai

---

Trong tiếng Phạn, dịch theo nghĩa đen thời Niết Bàn là  
“Tịch Diệt,”

khi cái bạn là ai không còn tồn tại nữa.

Lần sau mà bạn nghĩ tới Niết Bàn, hãy nhớ đến  
cái định nghĩa này.

*Nhủ thâm không còn tồn tại nữa.  
Hãy quên bạn nghĩ bạn là ai.  
Trở nên tịch diệt,  
và bạn sẽ chứng đắc Niết Bàn.*

Một trăm năm mươi ba

---

*Samsara* là vòng luân hồi vô tận của tái sinh và  
đầu thai vào kiếp khác, nó chỉ kết thúc khi một cá nhân  
nhớ đến Niết Bàn.

*Lời Nguyện Của Vị Bồ Tát* là lời thề nguyện của một  
cá nhân giác ngộ, hết đời này qua đời khác, hứa sẽ trở lại  
cái thế giới trần tục hỗn tạp này, cho tới khi tất cả  
chúng sinh đều chứng đắc Niết Bàn.

*Hành động vị tha – con đường chủ yếu dẫn tới Niết Bàn.*

Một trăm năm mươi bốn

---

Theo lệ thường, nhiều tông phái Phật giáo đặt ra đủ loại quy luật, cách thẩm lượng và học thuyết để môn sinh học Thiền phải theo đường lối đó mà nắm bắt được triết lý.

Những tông phái này có linh hội được cái tinh túy của Thiền hay không?

Thiền không phải là theo nghi thức.  
Thực sự, nghi thức trực tiếp trái nghịch với Thiền.

Thiền là sự tương thông với Trí Tuệ Tối Cao và đức Phật Quả. Nghi thức khiến cho môn sinh khó đắc quả.

Vị giác ngộ có bị lệ thuộc vào nghi thức không?  
Vị giác ngộ có cần những lễ nghi không?  
Vị giác ngộ có cần theo các trình tự hành lễ hay không?

Không, vị nào đã giác ngộ không cần như thế.  
Nhưng những vị nào cần như thế thường hứa hẹn là phải theo các quy luật, lễ nghi và trình tự hành lễ thừa thãi kiểu đó thời mới mong tiến bộ từng bước một.

Nhiều vị thầy dạy Thiền không hiểu Thiền.

*Hãy dẹp bỏ lời giáo huấn.  
Hãy quên nghi thức đi.  
Sẽ giác ngộ về Thiền.*

---

Một trăm năm mồi lăm

---

Một trong những điều chính yếu gây trở ngại cho việc chứng đắc Niết Bàn là vì nhiều người giữ những vẻ nghiêm túc không cần thiết trên Con Đường Đạo.

“Tôi đang trên con đường cầu được giác ngộ, không có hơi đâu mà bàn chuyện phù phiếm tầm phào.”

Tại sao người tầm đạo phải trông buồn rầu, ủ rũ?  
Tại sao người tầm đạo không được tươi vui cười cợt?

Hãy buông xả đi những ấn tượng sai lầm.  
Đừng giữ mãi hình ảnh những vị thầy tu thiền hành qua các hành lang của vài tu viện, lần xuống ngõ đường mong đạt được một vài hình thức giác ngộ nào đó, họ trông thiếu niềm vui.

Niết Bàn không nghiêm túc.  
Chỉ những người tạo vẻ nghiêm túc không cần thiết cho Niết Bàn mới là những người chưa hề được tươi tắn hạnh phúc thuần khiết của Niết Bàn.

*Hãy cảm nhận cái tinh túy của Niết Bàn và hãy nở nụ cười.*



Một trăm năm mõi sau

---

Một khi đã chứng đắc Niết Bàn thời mọi thứ khác  
đã bị quên lãng đi.

*Hãy liêu ngộ Niết Bàn, quên đi mọi thứ khác.*

Một trăm năm mõi bậy

---

Không người nào có thể cho bạn Niết Bàn.

*Đó là một tặng phẩm mà bạn trao tặng cho chính mình.*



**SÁCH ẨM TỔNG ĐỂ BIỂU, KHÔNG BÁN**  
**THIS BOOK IS FOR FREE DISTRIBUTION,**  
**IT IS NOT FOR SALE**

---

**Liên lạc: [giaongo@msn.com](mailto:giaongo@msn.com)**



**Hòa Thượng THÍCH TỪ MÃN**

**(1918 - 2007)**

**Chùa Linh Sơn Nã Lại**