

*DUY THỨC TAM THẬP TỤNG*

*Tập 2*

# DUY THỨC

## Tam Thập Tụng

tập II

Biên dịch  
Thuần Bạch

A Practitioner's Guide

**INSIDE**

**VASUBANDHU'S**

**YOGACARA**

**BEN CONNELLY**

 NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

## Contents

12. Being with Suffering
13. Taking Care of Suffering
14. Not Always So
15. The Water and the Waves
16. On Thinking
17. Projection Only
18. The Process of Consciousness
19. The Ripening of Karma
20. Three Natures
21. Dependence and Realization
22. The Harmony of Difference and Sameness
23. No Own Nature
24. Three Natures, All Without Self
25. Four Ways to Express the Inexpressible
26. How We Are Bound
27. Thinking About It Is Not Enough
28. Being at Rest
29. Transformation at the Root of Suffering
30. The Blissful Body of Liberation
Epilogue: Meditation and Compassionate Action, and the “Thirty Verses”

\*

## Nội Dung

12. Sống với Khổ Đau.....	7
13. Quan Tâm đến Khổ Đau .....	17
14. Không Hẳn Luôn Luôn Như Thế.....	29
15. Nước và Sóng.....	39
16. Ý Thức - Thức Suy Nghĩ .....	49
17. Chỉ là Phóng Ảnh.....	61
18. Tiến Trình của Thức.....	73
19. Nghiệp Dị Thục.....	83
20. Tam Tự Tánh.....	99
21. Y Tha Khởi và Viên Thành Thật.....	111
22. Hải Hòa giữa Dị Biệt và Đồng Nhất.....	129
23. Tam Vô Tánh.....	139
24. Tam Tánh, Tất Cả không có Tự Ngã.....	159
25. Bốn Cách Diễn Tả Điều Bất Khả Tư Nghì ....	169
26. Chúng Ta Bị Trói Buộc Ra Sao.....	181
27. Suy Nghĩ Vẫn Chưa Đạt .....	189
28. Sống An Trú .....	197
29. Chuyển Hóa Khổ Đau tận Căn Đở.....	213
30. Báo Thân Giải Thoát.....	223
Phần kết: Thiền và Hành Động	
Từ Bi, và Tam Thập Tụng.....	233

\*

## 12. Being with Suffering

|| 12 || The afflictions are desire, aversion, delusion, pride, wrong view, and doubt.

The secondary afflictions are anger, hatred, hypocrisy, malice, envy, selfishness,

An excellent way to alleviate suffering is to attend to it in an intimate, nonjudgmental, compassionate manner. Running away from it and trying to control it rarely work.

In every mind afflictions arise—mental states that are, cause, or are conducive to suffering. The first of the six afflictions in this verse—desire, aversion, and delusion—are the three central afflictions referred to throughout Buddhist literature. These verses extend this list of afflictions and include a much longer list of secondary afflictions so that we may develop our awareness of the things that arise that are harmful, an awareness that facilitates letting them go. Many of the items on this list bring up complex, subtle issues that would take at least a chapter to address. For instance, there are ways in which doubt, pride, or desire could be construed as beneficial.

## 12. Sống với Khổ Đau

|| 12 || Phiền não (căn bản) là: tham, sân, si, mạn, ác kiến, và nghi.

Tùy phiền não là: phẫn (nộ), hận (thù), phú (đạo đức giả), não (ác ý), tật (đố), xan (ích kỷ),

Một cách tuyệt vời để giảm bớt đau khổ là chú tâm một cách thân thiết, không phê phán, từ bi. Tránh né và cố gắng đè nén đau khổ thì khó thành công.

Phiền não phát sinh trong mọi tâm thức—trạng thái tâm là nguyên nhân, hoặc dẫn đến đau khổ. Phần đầu của sáu phiền não trong câu kệ, tham, sân và si, là ba phiền não căn bản nhắc đến suốt kinh sách Phật giáo. Những câu kệ trên nói rộng danh sách phiền não và gồm một danh sách dài hơn nhiều với các tùy phiền não, để chúng ta có thể phát triển sức tỉnh giác khi những điều tai hại sinh khởi, một sức tỉnh giác giúp buông xả. Nhiều hạng mục trong danh sách đưa ra các vấn đề phức tạp, tinh tế phải mất ít nhất một chương để giải quyết. Ví dụ, có nhiều cách áp dụng mà nghi, mạn, hoặc tham được xem là thiện.

Investigating the semantics of these terms can be worthwhile, but it may be most helpful to just think of these words—in this context—in the way that seems to you to be clearly afflictive. For example, doubt that promotes deep inquiry is good, but doubt that keeps you on the couch all day watching TV, too hesitant to choose any path, is afflictive. These verses on mental factors recommend working with the emotional/volitional contents of mind so that we may be well and so the way we conduct ourselves in the world will be transformed at the root, in the storehouse. Although these verses emphasize working with mind, I think it would be good to talk briefly about the ethical culture in which they were created, to talk about Buddhist guidelines for conduct.

This text is called “Thirty Verses on Consciousness Only”; the subject matter is working with consciousness. If we look at the Buddhist Eightfold Path, we see a balancing of meditative, consciousness-transforming practices and ethical, compassionate action. These verses don’t address the latter subject.

Tra cứu ý nghĩa các thuật ngữ trên cũng xứng đáng, nhưng có lẽ sẽ hữu ích nhất khi bạn chỉ nghĩ về những từ này—trong bối cảnh này—làm sao để thấy rõ ràng là phiền não. Ví dụ, nghi để thúc đẩy tìm hiểu sâu thì tốt, nhưng nghi khiến bạn phải ngồi trên ghế cả ngày xem TV, quá do dự không biết giải quyết thế nào, là phiền não. Những câu kệ về các tâm sở này khuyên nên hoạt động với tâm niệm cảm xúc/tư sao cho chúng ta được phúc lạc và như thế cách ứng xử ở đời sẽ chuyển hóa tận gốc rễ, từ trong tàng thức. Mặc dù những câu kệ nhấn mạnh tu tập với thức, tôi nghĩ tốt hơn nếu nói ngắn gọn về nền văn hóa đạo đức tạo ra câu kệ, về sự giáo hóa đạo đức của Phật giáo.

Tụng kệ này là “Duy thức Tam Thập Tụng” chủ đề là thức. Nếu nhìn vào Bát chánh đạo Phật giáo, chúng ta thấy sự quân bình giữa các pháp tu thiền chuyển hóa-thức và hành động đạo đức, từ bi. Những câu kệ này không đề cập đến hành động đạo đức, từ bi.

It may be that Vasubandhu downplayed it because of his faith that if you focus on cultivating a mind that is deeply attuned to the interdependence of all things and that manifests beneficial factors instead of afflictions, you will act kindly and in a way that benefits everyone. However it's also true that the majority of the audience for this text were probably Buddhist monks and nuns who had taken vows to follow an extensive list of precepts—not to kill, steal, lie, praise themselves, etc.—so he may not have found it necessary to discuss the subject any further. We still vow to follow these precepts as part of Zen training at my place of practice, and most practice centers encourage following them as well. Although I support this text's emphasis on working with mind, let's not forget that just making a commitment to act kindly and not harmfully, no matter what the mind is doing, is very helpful.

In fact, this kind of commitment integrates perfectly with practicing mindfulness of afflictions. When we are mindful of an affliction, we have the opportunity to choose whether we act on it or not. If we are not aware of our afflictions, we are likely to act impulsively.

Có thể Thế Thân xem nhẹ việc này vì tin rằng nếu tập trung vào tu dưỡng tâm hài hoà sâu sắc vào tính tương duyên của các pháp và hiện hành tâm sở thiện thay vì phiền não, bạn sẽ hành động từ ái để lợi lạc cho mọi người. Tuy nhiên, cũng đúng là phần lớn người đọc tụng kệ có lẽ là tăng ni, Phật tử, đã phát nguyện giữ nhiều giới cấm—không giết hại, trộm cắp, nói dối, tự cao tự đại, v.v...—cho nên ngài thấy không cần phải thảo luận thêm tiêu đề này. Chúng tôi vẫn phát nguyện tuân theo giới luật như thành phần thiện tập tại đạo tràng tu tập của tôi, và hầu hết các trung tâm tu tập cũng khuyến khích giữ giới. Mặc dù tôi cổ vũ việc tụng kệ nhấn mạnh tu tâm, nhưng đừng quên chỉ cần phát nguyện hành động tốt lành và bất hại, cho dù tâm đang tạo tác ra sao, đều rất hữu ích.

Thực tế, phát nguyện như thế sẽ tích hợp hoàn hảo với tu tập chánh niệm đối với phiền não. Khi chánh niệm đối với một tâm sở phiền não, chúng ta có cơ hội lựa chọn liệu chúng ta có hành động theo hay không. Nếu không tỉnh giác trước những phiền não của mình, chúng ta dễ hành động bốc đồng.

Then we are mere repeaters of our karma. Let's suppose you have a sister who is more successful in her career than you, and your mother loves to talk about it. You find yourself mentally chewing on things your mother said: "Her bathroom is the size of your bedroom!" Perhaps you utter sarcastic barbs while cooking Thanksgiving dinner together; or you work yourself way too hard at your volunteer job to prove you're better; or you lie around in bed all day, because what's the point, you'll never be good enough. If we are mindful of the afflictions, we can see envy, malice, hypocrisy, restlessness, and laziness arising in the moment; we can see them as afflictions, that is to say, suffering. We can observe them with an open heart and mind and watch them pass away without acting on them. This is how we take care of ourselves in the moment, step into responsibility for our own lives, transform our mind so it can be more well, and choose to act in a way that is beneficial rather than harmful.

In the Anguttara Nikaya Buddha is quoted as saying, "Actions willed, performed, and accumulated will not become extinct as long as their results have not been experienced."

Sau đó, chúng ta chỉ là người lặp đi lặp lại nghiệp chướng của mình. Giả sử bạn có một người chị sự nghiệp thành công hơn bạn và mẹ bạn thích nói bàn việc này. Bạn thấy mình nhai đi nhai lại lời mẹ nói: "Phòng tắm của chị lớn bằng phòng ngủ của chú!" Có lẽ bạn sẽ nói mỉa mai khi nấu bữa ăn chung ngày Lễ Tạ Ôn; hoặc chăm chỉ hết sức trong việc làm thiện nguyện để chứng minh bạn tốt hơn chị; hoặc bạn nằm lãn trên giường cả ngày, bởi vì tụt trung, bạn sẽ không bao giờ hay tốt bằng chị. Nếu chánh niệm trước phiền não, chúng ta có thể thấy tâm sở tật (đố), não (ác ý), phú (đạo đức giả), hôn trầm và giải đãi sinh khởi ngay đó; chúng ta có thể xem những tâm sở trên là phiền não, nghĩa là đau khổ. Chúng ta có thể quan sát những tâm sở này với trái tim và trí óc cởi mở và mặc nhiên thả trôi mà không phản ứng dính theo. Đây là phương pháp chúng ta tự mình canh chừng tâm đang hiện tiền, bước vào trách nhiệm đời mình, chuyển hóa tâm tốt đẹp hơn và chọn hành động thiện thay vì gây hại.

Trong Tăng-nhất A-hàm, có trích dẫn lời Phật dạy: "Hành động tác ý, tác thành và tích lũy sẽ không đoạn dứt bao lâu chưa trải nghiệm quả báo."

Remember that Buddha, in another text, defines karma as intention and that intention, in this context, is closely linked to emotion. If you experience envy you will never let go of the habit of envy until you actually have directly and intimately experienced it as itself, not the mental projection it creates. We must taste the feeling, instead of just believing the story, the mental projection that mind makes out of it. This allows the seed of affliction to bear fruit and exhaust itself while we watch, but not create more seeds of affliction. Mindfulness is the practice of this direct and intimate experience, and mindfulness of afflictions is a wonderfully effective means to let go of the tendency to experience the same afflictions over and over again. It is how we can truly let go. As Zen monk Shitou says in “The Song of the Grass-Roof Hermitage”: “let go of hundreds of years and relax completely.” By seeing ourselves how we are right now, we can let go of the bondage of the past, of our karma.

\*

Hãy nhớ đức Phật, trong một bài kinh khác, định nghĩa nghiệp là ý định và ý định đó, trong nội dung này, liên kết chặt chẽ với cảm xúc. Nếu trải nghiệm tâm sở tật (đố), bạn sẽ không bao giờ từ bỏ thói quen tật (đố) cho đến khi thực sự tự chứng nghiệm trực tiếp và mật thiết, không phải do tâm phóng chiếu tạo tác. Chúng ta phải nếm trải cảm giác, thay vì chỉ tin vào chuyện kể, phóng ảnh do tâm tạo tác. Như thế sẽ cho phép chúng tử phiền não trở quả và tự suy cạn trong khi chúng ta xem xét, nhưng sẽ không tạo thêm những chủng tử phiền não. Chánh niệm là pháp tu chứng nghiệm trực tiếp và mật thiết này, và chánh niệm đối trước phiền não là phương tiện hiệu quả tuyệt vời để buông bỏ xu hướng chịu đựng những phiền não tương tự tái diễn. Đây là cách chúng ta có thể thực sự buông bỏ. Như thiền sư Thạch Đầu nói trong Thảo Am Ca: “Trăm năm bỏ sạch mặc tung hoành.” Thấy biết bản thân hiện giờ như thế nào, chúng ta có thể buông bỏ sự trói buộc của quá khứ, của nghiệp chướng.

\*



### 13. Taking Care of Suffering

|| 13 || Deceitfulness, guile, arrogance, harmfulness, lack of conscience and humility, sluggishness, Restlessness, lack of faith, laziness, carelessness, forgetfulness, distraction, and unawareness.

Like some modern psychological methods, Buddhist practice sometimes encourages us to consciously draw difficult emotions into our mind and body. By allowing ourselves to experience afflictions in the light of mindfulness and our commitment to the alleviation of suffering, we can directly experience the fruits of afflictive karma and let it go. Even including this list of afflictions in this text is an example of this approach; when one reads this list, it probably takes the mind to a darker place than it was before. This list is here to help us face the difficult things that we'd like to avoid or blame on someone else.

Stories actually serve, in part, this purpose of bringing afflictions into our mind.

### 13. Quan Tâm đến Khổ Đau

|| 13 || Cuồng, xiêm, kiêu, hại, vô tâm, vô quý, hôn trầm, trạo cử, bất tín, giải đãi, phóng dật, thất niệm, tán loạn, bất chánh tri.

Giống như một số phương pháp tâm lý học hiện đại, tu tập Phật đạo đôi khi khuyến khích chúng ta tô đậm có ý thức đến những cảm xúc khó khăn trong tâm và thân. Do chấp nhận mình chịu đựng phiền não dưới ánh sáng chánh niệm và thệ nguyện giảm bớt đau khổ, chúng ta có thể trực tiếp chịu đựng và buông bỏ nghiệp báo. Thậm chí cả danh sách phiền não trong bài tụng là ví dụ phương pháp này; khi đọc danh sách, có lẽ tâm sẽ cảm thấy đen tối u ám hơn trước đây. Danh sách phiền não ở đây nhằm giúp chúng ta đối mặt với sự việc khó khăn mà chúng ta muốn tránh né hoặc đổ lỗi cho người khác.

Những câu chuyện kể thực sự đáp ứng phần nào mục đích mang phiền não vào tâm chúng ta.

In most cultures, stories include challenges or difficulties, and when we hear them we may experience fear, anxiety, or anger, as well as joy, tranquility, and laughter. Just look at the anxious faces of young children being told the story of Little Red Riding Hood, as she sits on the bedside with the malicious and deceitful predator. How many tissues have been soaked during viewings of the movie *Brokeback Mountain*? We have these stories in some part because we need to know that we are not alone with our pain, that someone else is crying as the aged, fading King Lear rages at his loving, devoted daughter.

Many stories from the Buddhist canon—particularly those from the Therigatha, the record of the first order of nuns—tell of terrible sufferings. I vividly recall one retreat in the steep, lush hills of Southern Minnesota where my teacher Tim Burkett told the story of the unbelievably bereft Patacara.

Hầu hết trong các nền văn hóa, những chuyện kể gồm thử thách hoặc khó khăn, và khi nghe kể, chúng ta có thể trải qua nỗi sợ hãi, lo lắng hoặc phẫn (nộ), cũng như hỷ lạc, khinh an và vui cười. Chỉ cần nhìn vào khuôn mặt lo lắng của trẻ em đang nghe chuyện cô bé quàng khăn đỏ, khi cô ngồi trên giường với kẻ săn mồi độc ác và gian dối. Có bao nhiêu khăn giấy thấm nước mắt khi xem bộ phim *Brokeback Mountain*? Có những câu chuyện trên đời phần vì chúng ta cần biết không phải chỉ có mình mới đau khổ, rằng có người khác đang khóc khi vua Lear già nua cuồng nộ với cô con gái yêu thương, tận tụy của mình.

Nhiều câu chuyện từ kinh điển Phật giáo, đặc biệt là những câu chuyện từ Trưởng Lão Ni Kệ, ngữ lục đầu tiên của Ni giới kể những đau khổ khủng khiếp. Tôi nhớ lại thật sống động một khóa tu trên đồi dốc, xanh tươi ở Nam Minnesota nơi thầy tôi Tim Burkett kể chuyện Patacara tang tóc không thể tưởng tượng được.

She lost her children and entire family in a series of shocking tragedies, and she eventually made a commitment to practice and became one of the great teachers of her time. I wept copiously, my heart cracked wide by hours of meditation, the power of the story, and my teacher's gift for storytelling. I tasted the raw pain of her loss as my own. I saw it in my own consciousness. I left that retreat with an opened heart, a newfound knowledge of my capacity to be with my own suffering, and a deepened sense of the vastness of my connection to all of life through the bond of shared grief.

Stories of course only go so far at helping us be well. Although they allow us to sense, generally unconsciously, that we are not alone with our pain, most of us don't attend too closely to the experience of the affliction that arises; we tend to focus on the story.

Cô đã mất con và cả gia đình trong một loạt thảm họa kinh hoàng, và cuối cùng cô đã phát tâm đi tu và trở thành một trong những giáo thọ sư tài ba vào thời đó. Tôi khóc thảm thiết, trái tim tan vỡ sau hàng giờ thiền định, bởi sức mạnh của câu chuyện và tài năng kể chuyện hấp dẫn của thầy tôi. Tôi ném trái khổ đau chân chất trong sự mất mát của Patacara như của chính tôi. Tôi đã thấy khổ đau ấy trong tâm thức tôi. Tôi rời khóa tu với một trái tim rộng mở, một kiến thức mới về khả năng chịu đựng khổ đau của chính mình và cảm nhận sâu sắc cái thênh thang trong tương giao của tôi với tất cả cuộc sống qua sự gắn bó chia sẻ đau khổ chung.

Những truyện kể tất nhiên chỉ giúp chúng ta được an lành đến mức độ nào thôi. Mặc dù câu chuyện khiến chúng ta cảm nhận, thường là một cách vô thức, rằng không phải chỉ có mình mới đau khổ, nhưng hầu hết chúng ta không chú tâm kỹ vào thử thách của phiền não phát sinh; mà hay tập trung vào nội dung câu chuyện.

In order to see the ultimate benefits of drawing into mind the difficulties of life, we need to do it in the context of our vow to end suffering and with our attention focused on actually seeing the painful states as they arise in our mind and body. We need to practice right mindfulness.

Three Buddhist practices that are particularly popular in the United States these days center on cultivating beneficial mind-states but include this method of bringing up and clearly seeing afflictions. The first, the five remembrances, is a series of phrases centering on impermanence and the power of karma:

I am sure to become old; I cannot avoid aging.

I am sure to become ill; I cannot avoid illness.

I am sure to die; I cannot avoid death.

I will be parted from all that is dear and beloved to me.

Để được lợi ích tận cùng khi những đau khổ của cuộc đời in sâu vào tâm, chúng ta cần phải ghi khắc những đau khổ ấy trong phạm vi của thệ nguyện chấm dứt đau khổ và chú ý tập trung vào việc thật sự nhìn thấy những trạng thái đau đớn khi xuất hiện trong thân và tâm của chúng ta. Chúng ta cần tu tập chánh niệm.

Ba pháp tu Phật giáo đặc biệt phổ biến ở Hoa Kỳ ngày nay tập trung vào việc nuôi dưỡng những tâm niệm thiện nhưng có cả phương pháp phơi bày và thấy rõ phiền não. Pháp tu thứ nhất, năm điều tâm niệm, một bài kệ nhắc nhở về vô thường và nghiệp lực:

Chắc chắn sẽ già; tôi không thể tránh.

Chắc chắn bị bệnh; tôi không thể tránh.

Chắc chắn sẽ chết; tôi không thể tránh.

Tôi sẽ chia tay tất cả những gì quý báu và thân yêu đối với tôi.

Actions are my possessions, actions are my protection, actions are the womb from which I have sprung. I am heir of my actions; as I do so shall I become.

By saying these while practicing right mindfulness, we will likely feel the pang of loss, taste what we would like to push away, see that we can actually be present to that suffering without running away or trying to control things, sense the universality of our predicament, and hence become more compassionate to suffering wherever it arises.

The second is loving-kindness meditation (metta). For this practice we think loving phrases about people to cultivate a mind that loves, that manifests beneficial mental factors. However, when doing loving-kindness practice, we often see the mind making afflictions, particularly when we are encouraged to think loving thoughts about people we don't like.

Hành động là tài sản của tôi, hành động bảo vệ tôi, hành động là thai mẹ tôi sinh ra. Tôi kế thừa hành động của tôi; khi làm như vậy tôi sẽ trở thành như vậy.

Bằng cách nói ra những lời trên trong khi tu chánh niệm, chúng ta sẽ dễ cảm thấy đau đớn vì mất mát, nếm trải những gì chúng ta muốn tống khứ, để thấy rằng mình thực sự có thể đối diện với nỗi đau mà không cần trốn tránh hoặc cố gắng đè nén, cảm nhận tình trạng khó khăn của vạn vật (cộng nghiệp) và từ đó trở nên từ bi hơn với đau khổ phát sinh bất cứ nơi nào.

Pháp tu thứ hai là thiền quán từ bi. Đối với pháp tu này, chúng ta ngẫm nghĩ những câu yêu thương con người để nuôi dưỡng tâm thương yêu, đó là hiện hành tâm sở thiện. Tuy nhiên, khi tu tập tâm từ, chúng ta thường thấy tâm tạo tác phiền não, nhất là khi chúng ta được khuyến khích khởi niệm yêu thương người mình không ưa.

We get to see that when anger and judgment arise they are our own suffering. They are ours to take care of.

The third is giving and taking, or *tonglen*. With giving and taking practice, we breathe in the suffering of others and breathe out well-being. We taste afflictions and we see how our aversion to them cuts us off from others; we see how letting them arise and pass away in the light of a mindful heart committed to the alleviation of suffering frees us from our aversion and opens up a vast compassionate connection.

We may have plenty of suffering in our lives already, but if we have a stable base of practice and will not be overwhelmed, drawing up the difficult tendencies of our minds in the warm light of our meditative awareness can allow us to directly know and let go of old conditioned fears, resentments, and barriers.

\*

Chúng ta thấy được khi phẫn (nộ) và phê phán xuất hiện, đó là nỗi khổ của chính mình. Nỗi khổ của chúng ta để chúng ta quan tâm chăm sóc.

Pháp tu thứ ba là cho và nhận. Tu tập cho và nhận, chúng ta thở vào nỗi khổ tha nhân và thở ra phúc lạc. Chúng ta nếm trải phiền não và thấy lòng sân giận với phiền não ngăn cách chúng ta và mọi người; chúng ta thấy, khi để mặc phiền não đến và đi trong ánh sáng của trái tim chánh niệm thệ nguyện làm voi nhẹ đau khổ, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi sân giận và mở ra tương giao đại từ bi.

Chúng ta có thể có nhiều đau khổ trong cuộc sống, nhưng nếu có một nền tảng tu tập ổn định và không bị đau khổ chôn vùi, phơi bày rõ ràng những khuynh hướng khó khăn trong tâm trí của chúng ta dưới ánh sáng ấm áp của thiền định tỉnh giác có thể cho phép chúng ta trực tiếp nhận biết và buông bỏ nghiệp duyên quá khứ của sợ hãi, oán giận và chướng ngại.

\*

## 14. Not Always So

|| 14 || Remorse, sleepiness, initial thought, and analysis can be either afflictive or not.

The truth of this verse is not hard to see. Sleepiness is good when you're in bed at ten o'clock at night. It's not so good when you're driving a car. Remorse can be really helpful, for instance, when it provides some energy and impetus for us to not continue the same kinds of harmful actions over and over again. If I get frustrated with my son and say something sarcastic, a little remorse will help me to be more attentive to my frustration in the future and careful not to speak impulsively. However, remorse can also be toxic. There are things I've done that I thought about and suffered over and over again for years without making any effort to change the patterns of thought, feeling, and behavior. I spent most of my twenties in a cage of remorse and shame that kept me confined, alone, and completely caught in my own conditioned patterns.

## 14. Không Hẳn Luôn Luôn Như Thế

|| 14 || Hối (hận), (thụ) miên, tầm (khởi niệm), và tứ (phân tích) là bất định.

Sự thật của câu này không phải khó hiểu. Thụ miên (ngủ) là tốt khi bạn lên giường lúc mười giờ đêm. Không tốt lắm khi bạn đang lái xe. Hối hận có thể thực sự hữu ích, chẳng hạn, khi cung cấp một phần nghị lực và thúc đẩy chúng ta không tiếp tục tái diễn những hành động gây hại tương tự. Nếu tôi cảm thấy thất vọng với con trai và nói điều gì mĩa mai, một chút hối hận sẽ giúp tôi chú ý hơn đến sự thất vọng của mình trong tương lai và cẩn thận không ăn nói một cách bốc đồng. Tuy nhiên, hối hận cũng có thể độc hại. Có những điều tôi đã làm mà tôi đã suy nghĩ và đau khổ nhiều lần trong nhiều năm mà không cố gắng thay đổi cách suy nghĩ, cảm giác và thái độ của mình. Tôi đã dành hầu hết tuổi hai mươi của mình trong cái lồng hối hận và xấu hổ bị giam cầm, cô đơn và hoàn toàn trói buộc trong duyên nghiệp của mình.

It took a comprehensive commitment to my well-being for me to pick up the key that was sitting in that cage with me, open the door, crawl out, and finally stand up and walk into the evening light.

Initial thought and analysis can be similarly afflictive or not. If you wake up and think, “I will offer myself today to the possibility of universal well-being,” I think that’s beneficial. If you are singing a soothing sleepy time song for your baby and you suddenly, anxiously think, “I have way too much work to do tomorrow,” that initial thought is probably not helping anyone. Analysis is tricky. My advice is to pay attention, learn to discern whether the way you are analyzing is helpful or not. For instance, we often use analysis to try and mask the pain of experience. Instead of feeling the emotional sting of another’s comment, we spend a lot of time thinking about what we should have said in response, trying to judge the other person’s motivations, or figure out how to control him or her. This is very rarely helpful.

Phải có một ước nguyện rộng sâu vì phúc lạc của mình để tôi nhặt chiếc chìa khóa vẫn ở với tôi trong chiếc lồng, mở cửa, bò ra và cuối cùng đứng dậy và bước vào ánh sáng chiều tà.

Tương tự như vậy tâm/khởi niệm, và tứ/phân tích có thể là phiền não hay không. Nếu bạn thức dậy và suy nghĩ: “Ngày hôm nay tôi sẽ thương cho mình khả năng phúc lạc muôn loài.” Tôi nghĩ đó là thiện. Nếu đang hát một bài ca nhẹ nhàng ru em bé ngủ và bạn đột nhiên, lo lắng nghĩ: “Tôi có quá nhiều việc phải làm ngày mai.” Đó là tâm, có lẽ chẳng ích lợi cho ai. Tứ thì rắc rối. Tôi khuyên là hãy chú tâm, học biết cách bạn đang tu tập tứ có hữu ích hay không. Chẳng hạn, chúng ta thường sử dụng tứ (phân tích) để thủ và che giấu nỗi đau khi chịu đựng. Thay vì nhận thấy bị xúc phạm bởi một lời chỉ trích, chúng ta dành nhiều thời gian nghĩ suy những điều đáng lẽ chúng ta phải nói để đối đáp lại, cố gắng xét đoán những động cơ thúc đẩy của người kia, hoặc tìm ra cách kiềm chế người đó. Điều này hiếm khi có lợi.



However, if two organizations want to partner to provide food for people with very low incomes, if you want to organize a party for a loved one's birthday, and if this book is to reach your hands, analysis is beneficial and necessary.

It is common and reasonable for people to argue that some, many, or even all of the mental factors listed by Vasubandhu as beneficial or afflictive can actually, like the four in this verse, be both, depending on the circumstance. As I've said, I'm not going to give an explanation of each of the fifty-five factors in this text. However, I will briefly address those that seem to create the most debate: faith and doubt.

Faith is listed by Vasubandhu as beneficial. But it seems to me that if faith means believing ideas or ideologies for which there is no evidence and holding fast to those beliefs, it is harmful. Unquestioning faith in an ideology is what we would call "wrong view"—Mahayana Buddhism emphasizes this, over and over again—and wrong view is indeed one of the afflictive factors in this text.

Tuy nhiên, nếu hai tổ chức muốn hợp tác để cung cấp thực phẩm cho người nghèo, nếu bạn muốn tổ chức một bữa tiệc sinh nhật cho người thân, và nếu quyển sách này đến được tay bạn, tư sẽ hữu ích và cần thiết.

Thông thường người ta cũng có lý khi cho rằng một vài tâm sở, nhiều tâm sở, hoặc thậm chí tất cả tâm sở do Thế Thân liệt kê là thiện hoặc phiền não thực sự đều có thể là cả hai tùy thuộc vào hoàn cảnh, giống như bốn tâm sở trong câu này, tức bất định. Như đã nói, tôi sẽ không đưa ra lời giải thích về từng tâm sở trong năm mươi lăm tâm sở của bài tụng. Tuy nhiên, tôi sẽ giải quyết ngắn gọn những tâm sở dường như tạo nhiều tranh luận nhất: tín và nghi.

Tâm sở tín được Thế Thân liệt kê là thiện. Nhưng dường như đối với tôi, nếu đức tin nghĩa là tin vào những ý tưởng hoặc ý thức hệ mà không có bằng chứng và giữ vững niềm tin đó thì sẽ có hại. Niềm tin mù quáng vào ý thức hệ gọi là ác kiến—Phật Giáo Đại Thừa nhấn mạnh điều này, lặp đi lặp lại—và ác kiến thực sự là một trong những tâm sở phiền não trong bài tụng.

Instead, let me suggest that faith here means trusting that the alleviation of suffering is possible and a feeling of trust in things, as they are, beyond any ideas, conceptions, or ideology you may have. This faith is about trusting what is, and also believing that it is worthwhile to make your best effort in this moment for the benefit of everything.

Doubt, an afflictive factor, refers to a kind of hopelessness and anxiety: a loss of the sense that your effort has any value for the promotion of well-being, and an underlying fear or unease with the way things are. It is an underlying doubt that leaves so many people glued to their computer screens playing games, or constantly refreshing the same pages, trying to distract themselves from a vague unconscious disquiet, and squandering the amazing opportunity of this moment. Of course, doubt, if it means questioning things, can be very helpful. It's clear that Vasubandhu believed this; he devoted his life to questioning, investigating, and refining the ways of thinking about things that he deemed most beneficial.

Thay vì thế, tôi xin đề nghị tín ở đây nghĩa là tin việc giảm bớt đau khổ có thể thực hiện được, và cảm giác của bạn tin ở sự vật, tất cả như đang là, siêu vượt tất cả ý tưởng, quan niệm hoặc ý thức hệ bạn có thể có. Tín như thế là tin cái đang là, và cũng tin là xứng đáng nỗ lực hết mình ngay hiện tiền vì lợi ích cho tất cả.

Nghi, một tâm sở phiền não, đề cập đến đặc tính vô vọng và lo âu: không còn thấy sự nỗ lực của bạn có giá trị cho việc thăng tiến hạnh phúc, và nỗi sợ hãi ngấm ngấm hoặc không yên tâm với mọi việc diễn biến. Đây là môi nghi ngấm ngấm khiến nhiều người dán mắt vào màn hình máy tính chơi trò vui, hoặc liên tục cập nhật trang web, cố gắng quên đi sự bất an mơ hồ trong tiềm thức và bỏ qua cơ hội tuyệt vời của khoảnh khắc hiện tiền. Tất nhiên, nghi, nếu có nghĩa đặt câu hỏi, tức là nghi vấn, có thể rất hữu ích. Thế Thân rõ ràng tin như thế; ngài dành cả cuộc đời đặt câu hỏi, điều tra và tinh luyện cách suy nghĩ về những điều lợi lạc nhất.

In his later years, he left his commitment to pure Abhidharma thought, of which he was a great and recognized master, and found a way to bring it together with the unknowability of the Mahayana view of wisdom. But this kind of doubt is actually faith; imagine the kind of faith it would take for the pope to become a Unitarian, or for the great cellist Yo-Yo Ma to start singing for a punk rock band—this is the kind of “doubt” that Vasubandhu embodied.

We will see as we enter the second half of Vasubandhu’s work that all these dualities are not ultimately true, that faith and doubt, remorse, anger, and nonviolence are all just names we create that don’t really show us reality. Whether we call what’s in your mind this moment afflictive or beneficial, it is always an inseparable part of the vast, unknowable unfolding, beyond good and bad, just-as-it-is-ness. However, Vasubandhu and the Early Buddhist texts we have agree that these names and distinctions can help us shed the patterns that keep us bound in suffering. So think about them and use them, but hold them with some lightness.

\*

Trong những năm cuối đời, ngài đã không theo tư tưởng A-tỳ-đàm thuần túy, trường phái mà ngài là bậc thầy cao vĩ có uy tín, và đã tìm ra cách kết hợp tư tưởng này với tính bất khả tri của quan điểm Đại Thừa về trí tuệ. Nhưng loại nghi này thực sự là tín; hãy tưởng tượng loại tín tâm cần thiết để Đức Giáo Hoàng (Cơ Đốc giáo) trở thành người Unitarian (Nhất thể giáo), hay để nhạc sĩ nổi tiếng Yo-Yo Ma khởi sự ca hát cho một ban nhạc punk rock—Đây là loại nghi mà Thế Thân thể hiện.

Chúng ta sẽ thấy khi bước vào phân nửa cuối trước tác của Thế Thân, tất cả đặc tính nhị nguyên kể trên cuối cùng không phải lẽ thật rốt ráo, tín và nghi, hối (hận), phẫn (nộ) và bất hại chỉ là danh xưng chúng ta tạo ra mà không thực sự cho thấy thực tại. Cho dù gọi tên vật trong tâm ngay hiện giờ là phiền não hay thiện, thì luôn luôn là một phần không thể tách rời cái bất khả tri hiển lộ thênh thang, siêu vượt tốt và xấu, chỉ là như thế. Tuy nhiên, Thế Thân và kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy chúng ta đang có, đều đồng ý danh xưng và sự biện biệt này có thể giúp chúng ta rũ sạch những khuôn mẫu trói buộc mình vào đau khổ. Vì vậy, hãy suy nghĩ và sử dụng hai đặc trưng này, nhưng nắm giữ nhẹ nhàng.

\*

## 15. The Water and the Waves

|| 15 || The five sense consciousnesses arise on the  
root consciousness together or separately,  
Depending on conditions, like waves arise on water.

For the last several verses Vasubandhu has been teaching about the six sense consciousnesses; here and in the next verse he divides these six into mind and the remaining five senses: eye, ears, nose, tongue, and touch. This verse is about the relationship between this moment of sensory data and the store consciousness, which he calls here the root consciousness. What Vasubandhu points to here, and expands upon in verse 17, is the notion that what we see, hear, smell, taste, and touch, and what we generally believe to be the raw, inarguable facts of existence are, in fact, deeply conditioned by our karma. He gives us a classic metaphor to apply to our sensory experiences: they are individual waves and are simply manifestations of the ocean.

## 15. Nước và Sóng

|| 15 || Năm thức giác quan khởi lên từ căn bản thức  
cùng lúc hay riêng rẽ,  
tùy theo cảnh duyên như sóng dấy lên từ nước.

Trong nhiều câu kệ vừa qua, Thế Thân chỉ dạy sáu thức giác quan; ở đây và trong câu kệ tiếp theo, ngài chia sáu thức thành ý thức và năm thức giác quan: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân thức (xúc giác). Câu này nói về mối tương quan giữa thời điểm thức giác quan với tàng thức, ở đây Thế Thân gọi là căn bản thức. Những gì Thế Thân chỉ ra, và mở rộng trong câu 17, là khái niệm sự vật chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm, và chúng ta thường tin là sự thật không thể chối cãi của sự hiện hữu, thực tế sự vật đã bị nghiệp của chúng ta vo tròn bóp méo. Thế Thân cho chúng ta một ẩn dụ cổ điển áp dụng vào những trải nghiệm của thức giác quan: đó là từng ngọn sóng đơn lẻ nhưng chỉ là đại dương hiện hành.

The Lankavatara Sutra states, in Francis Cook's translation:

Just as the ocean encounters the condition of wind and produces many waves, but rolls on uninterrupted, so it is with the ocean of alaya battered by the wind of objects and perpetually producing the waves of various consciousnesses ... rolling on uninterrupted just as it is.

Shunryu Suzuki uses a metaphor of a movie and a screen to beautifully relate the idea that the five senses arise on the root consciousness. What we take to be reality is like a movie, but we are generally unaware that there is a screen. He says, "If you want to enjoy the movie, you should know that it is the combination of film and light and white screen, and that the most important thing is to have a plain, white screen." If your screen is smudged, the movie will be colored as well. The path laid forth by Vasubandhu is one where the karmic processes in the storehouse are overturned at their root, where they create no obscurations, where the root consciousness is made into a plain white screen. This verse is about knowing that there is a screen—an important step.

Kinh Lăng-già nói rõ, trong bản dịch của Francis Cook:

Ví như sóng biển cả, Là do gió thổi mạnh.

Sóng to vỗ biển rộng, Chẳng có lúc ngừng nghỉ.

Biển tạng thức thường trụ, Gió cảnh giới lay động.

Mỗi mỗi sóng của thức, Áo ạt mà nổi dậy.

Shunryu Suzuki dùng ẩn dụ bộ phim chiếu bóng và màn hình đã liên hệ thật đẹp ý tưởng năm thức giác quan phát sinh trên căn bản thức. Những gì chúng ta cho là thực tại giống như bộ phim chiếu bóng, nhưng chúng ta thường bất giác không thấy có màn hình. Shunryu Suzuki nói: "Nếu muốn thưởng thức bộ phim, bạn nên biết rằng đó là sự kết hợp giữa phim ảnh và màn hình trắng phát sáng, và điều quan trọng nhất là phải có một màn hình trắng, trơn." Nếu màn hình của bạn đã có vết bẩn thì bộ phim đã bị tô vẽ. Con đường Thế Thân dẫn đi là một pháp tu trong đó quy trình nghiệp trong kho tàng thức bị nhổ bỏ tận gốc, nên không còn che nữa, nơi căn bản thức trở thành màn hình trắng trơn. Câu này chỉ cho biết có một màn hình—một bước quan trọng.

Have you ever been in a lengthy, heated argument and been able to distinctly recall someone saying something that they now categorically deny they said? We can perhaps chalk such disagreements up to people being disingenuous or to failures of memory, but even in the moment, our senses are not giving us facts but conditioned impressions. In a celebrated recent experiment, subjects were invited to test their concentration by counting the number of passes made by a group of people throwing a basketball in a short film. Many people were able to accurately count the number of passes, but, amazingly, large numbers of them did not notice a person moonwalking across the middle of the screen in a bear suit. When asked afterward about it, they'd deny it ever occurred! Their concentration on the ball completely obscured a moonwalking bear. Surfers see variations in water I can't even see when they explain them to me. Americans briefly shown a series of photographs of people of holding either a wallet or a gun are often mistaken about what is in the person's hands, and they are much more likely to think black people are holding guns when they are not.

Có bao giờ trong cuộc tranh luận kéo dài, nóng bỏng và bạn nhớ lại một cách rõ ràng có ai nói câu gì mà bây giờ họ chối quanh thảng thừng? Có lẽ chúng ta cho rằng họ chối cãi vì họ không thật thà hoặc vì trí nhớ kém, nhưng ngay cả lúc đó, giác quan chúng ta không cho chúng ta sự kiện thực tế mà là dấu ấn của duyên nghiệp. Trong một thí nghiệm nổi tiếng gần đây, sự tập trung tư tưởng của người tham dự được đo lường bằng cách đếm số lần chuyền bóng của một nhóm chơi bóng rổ trong một bộ phim ngắn. Nhiều người đếm được chính xác số lần chuyền bóng, nhưng thật ngạc nhiên, đa phần không nhận thấy có một người mặc bộ đồ gấu đang đi dạo giữa màn hình. Khi được hỏi sự kiện này, họ phủ nhận và bảo chưa từng xảy ra! Sự tập trung của họ vào quả bóng che khuất hoàn toàn một con gấu đang đi dạo. Những người chơi lướt sóng thì nhìn thấy những biến thể trong nước, ngay cả tôi cũng không thể nhìn thấy khi họ giải thích cho tôi. Những người Mỹ tham dự thí nghiệm này khi được xem qua một loạt hình chụp nhiều người tay cầm ví hoặc khẩu súng thường lầm lẫn không thấy rõ người trong hình tay cầm vật gì, và họ rất dễ dàng nghĩ rằng người da đen cầm súng mà thật ra không phải.

We do not see the world; we see a projection of the interaction of our senses, our mental conditioning, and, perhaps, some ultimately unknowable external conditions.

Remember though, that Vasubandhu and Buddhism in general are pragmatic. This teaching is not about denying that external reality exists. It is about understanding what and how we know for the purpose of helping us to cultivate and manifest the intention to alleviate suffering. Vasubandhu says the five senses arise like waves on the water of the root consciousness. A sailor who ignores the waves is going to be in deep trouble. It's good to attend to the waves and engage in discernment. If you see charcoal clouds massing on the horizon and the wind is starting to whip up from the East, get inside, or get a raincoat. If you see a red flush forming on your colleague's cheeks and her voice is rising in tone, volume, and pace, attend to what she is saying, how she feels, and your own emotions and thoughts arising. These waves are here in the moment and they are a part of what we are encouraged to attend to mindfully in these verses.

Chúng ta không thấy thế giới; chúng ta thấy phóng ảnh về sự tương tác của các giác quan, duyên nghiệp của chúng ta và có lẽ, một số cảnh duyên bên ngoài rất cuộc bất khả tri.

Tuy nhiên, hãy nhớ Thế Thân và Phật giáo nói chung là thực dụng. Giáo pháp không phải phủ nhận không có cảnh giới thực tại bên ngoài. Nhưng đây là hiểu điều gì và làm thế nào biết với mục đích giúp chúng ta tu tập và hiện hành ý định giảm bớt đau khổ. Thế Thân nói năm thức giác quan phát sinh như sóng dấy trên mặt nước của căn bản thức. Một thủy thủ không biết xem sóng sẽ gặp rắc rối lớn. Thật tốt khi chú ý sóng mòi và khởi biện biệt. Nếu nhìn thấy đám mây xám xịt phía chân trời và gió bắt đầu thổi từ phía Đông, hãy vào trong, hoặc lấy áo mưa. Nếu thấy đồng nghiệp của bạn đỏ mặt lên và cô ấy cất cao giọng, nói lớn tiếng và nói nhanh, hãy chú ý đến những gì cô đang nói, cảm giác của cô, và cảm xúc và niềm tưởng của chính bạn khởi lên. Những cơn sóng này ở đây ngay hiện tiền và là một phần trong những điều chúng ta được khuyến khích nên chú tâm chánh niệm trong những câu kệ trên.

We are also encouraged to attend to the ocean, to the fact that the waves are part of a vast, unfolding interdependence, deeply manifesting our past conditioning by creating our present-moment way of seeing. If you see a coconut falling out of a tree toward your head, of course, there's no need or time to direct your attention to the ocean—just get out of the way! However when you feel anxious or threatened at work or at home, it can be very helpful to remember that what you believe to be real, true sensory information about a threat is also a manifestation of your habits of seeing. This awareness—of the screen, the ocean, the storehouse—is here to help us lighten up a little bit, to soften, to have some compassion for ourselves, conditioned beings, to help us see the vast power our conditioning, and find compassion and openness about everything. This is a common thread in Buddhist teaching. Here we are encouraged to see that even at the very most raw and apparently “real” level of our experience—sight, sound, smell, taste, and touch—what we experience is deeply, karmically conditioned. Ultimately, we do not know what is.

\*

Chúng ta cũng được khuyên nên chú ý đến biển cả, sự kiện sóng mòi là một phần của sự tương tác hiển lộ, rộng lớn, hiện hành sâu xa tương duyên quá khứ của chúng ta bằng cách tạo ra cách chúng ta nhìn hiện tại. Dĩ nhiên, nếu nhìn thấy một quả dừa trên cây rớt ngay đầu của bạn, bạn không cần phải mất thời gian để chú ý đến đại dương—phải tìm đường tránh ra. Tuy nhiên, khi cảm thấy lo âu hoặc bị hăm dọa tại sở làm hoặc ở nhà, có thể rất hữu ích để nhớ rằng cảm giác bạn tin là có thật, là đúng, về mối đe dọa nào đó, cũng là hiện hành của tập khí nhìn thấy của mình. Sức tỉnh giác này—đối với màn hình, biển cả, tàng thức—ở đây sẽ giúp chúng ta bớt lo âu, bớt buồn phiền, chín chắn hơn, để có chút từ bi đối với chính mình, những chúng sinh tùy duyên nghiệp, để giúp chúng ta thấy được sức mạnh to lớn của nghiệp lực và tìm thấy lòng từ bi và rộng mở đối với mọi sự việc. Đây là dòng mạch phổ biến trong giáo lý nhà Phật. Ở đây, chúng ta được khuyên nên nhìn thấy ngay cả ở mức độ tiếp nhận “thật” thô sơ và rõ ràng của chúng ta về sắc, thanh, hương, vị và xúc—điều chúng ta tiếp nhận—trải nghiệm đều từ nghiệp duyên sâu đậm. Cuối cùng, chúng ta không biết cái gì là thật.

\*



## 16. On Thinking

|| 16 || Thought consciousness always manifests  
except in the realm of no-thought,  
The two thought-free meditation states,  
unconsciousness, and thought-free sleep.

This verse marks the end of Vasubandhu's explication of the eight-consciousnesses model. As he did with his teachings on the store consciousness and manas, he ends his description of the six sense consciousnesses by explaining the conditions in which they are not found.

This verse deals with some technical aspects of Abhidharma thought. Since my purpose in this book is to focus on how these verses show us a way to practice, I will give a brief explanation and move on.

## 16. Ý Thức (Thức Suy Nghĩ)

|| 16 || Ý thức thường hiện khởi  
trừ khi tại trời vô tưởng.  
Hai trạng thái định không có ý thức  
là bất tỉnh và ngủ say.

Câu này đánh dấu việc giải thích mô hình tám thức của Thế Thân đến đây là xong. Như đã dạy với tạng thức và Mạt-na, ngài kết thúc sự mô tả sáu thức giác quan bằng cách giải thích những cảnh duyên trong đó sáu thức không còn.

Câu này đề cập một số khía cạnh chuyên môn của tư tưởng A-tỳ-đàm. Vì mục đích của tôi trong cuốn sách này là tập trung vào pháp tu phát xuất từ những câu kệ trên, nên tôi sẽ đưa ra lời giải thích ngắn gọn và tiếp tục ở phần kế.

We have translated the term *mano* as “thought consciousness” here, which in this case is not used to describe a series of words in the mind. It is often called “mind,” “awareness,” or “knowing.” Vasubandhu’s understanding is partly based on the Early Buddhist model of the eighteen *dhatu*s, or realms, in which there are six sense organs, each accompanied by a sense consciousness and a sense object. This makes six sets of three, a total of eighteen *dhatu*s. There is eye, eye consciousness, and object of sight; then ear, ear, and sound, etc. Where things get confusing is with mind. *Manas*, in this case, is the mind, the sense base. *Mano* is thought consciousness, and the sense objects are what we usually think of as thoughts—and the objects of the other five senses. Recall that in verse 5, *manas* is defined as “consisting of thinking.” *Mano*, thought consciousness, functions as a kind of aggregator of what appears in the six consciousnesses.

Chúng tôi đã dịch thuật ngữ *mano* ở đây là ý thức (thức suy nghĩ), trong trường hợp này không sử dụng để mô tả một loạt danh từ trong tâm. *Mano* thường được gọi là “tâm,” “thức,” hoặc “biết.” Thế Thân hiểu biết một phần dựa trên mô hình Phật Giáo Nguyên Thủy về mười tám giới, trong đó có sáu căn (sáu giác quan), mỗi căn đều có một thức giác quan và trần cảnh (đối tượng của căn). Như thế sáu lần ba, tổng cộng mười tám giới. Có mắt, nhãn thức và nhãn trần (sắc tướng); sau đó tai, nhĩ thức và thanh trần (âm thanh), v.v... Chỗ này mọi thứ trở nên rắc rối khi có thức. Mạt-na người bạn cũ của chúng ta, trong trường hợp này, là ý căn<sup>1</sup>. Ý thức hay thức suy nghĩ, và đối tượng là những điều thường nghĩ là niệm tưởng—cùng với đối tượng của năm thức giác quan. Trong câu 5, Mạt-na được định nghĩa là “Thức tư lương”, luôn suy lường. Ý thức hay thức suy nghĩ, hoạt động như một loại tập hợp của những điều xuất hiện trong lục thức.

---

1 Ý căn: Có thể hiểu theo hai cách:  
- là căn nguyên hay nền tảng cho ý thức tạo tác  
- là giác quan hay quan năng, tức dụng cụ, giúp ý thức hoạt động (giống như nhãn căn là dụng cụ của nhãn thức...), bây giờ khoa học chứng minh đó là não bộ. (D.G.)

EIGHTEEN DHATUS		
Organ Sense base	Consciousness	Sense objects
Eye	Eye Consciousness	Sight
Ear	Ear Consciousness	Sound
Nose	Nose Consciousness	Smell
Tongue	Tongue Consciousness	Taste
Body	Body Consciousness	Touch
Manas	Mano/Thought Consciousness	Thought—all and the other sense objects

When you are practicing meditation and you are aware of light flickering on the wall, the sound of wind, and thoughts about needing to mow the lawn, each of those things you are aware of is a mind object, though the light and the sound are also simultaneously objects of their respective sense organs. Mano is that which is aware of the light and wind and thoughts, and manas is the “sense organ” on which that awareness is based.

MƯỜI TÁM GIỚI		
Giác Quan (Căn)	Thức	Trần
Mắt (nhãn căn)	Nhãn thức	Sắc
Tai (nhĩ căn)	Nhĩ thức	Thanh
Mũi (tỷ căn)	Tỷ thức	Hương
Lưỡi (thiệt căn)	Thiệt thức	Vị
Thân (thân căn)	Thân thức	Xúc
Ý căn	Ý thức	Pháp trần—và đối tượng của căn khác

Khi thiền tập và nhận biết ánh sáng nhấp nháy trên tường, tiếng gió thổi, và suy nghĩ cần phải cắt cỏ, mỗi điều bạn nhận biết là một đối tượng của tâm (ý thức), mặc dù ánh sáng và âm thanh đồng thời là đối tượng của các căn tương ứng. Ý thức là nhận biết ánh sáng và gió và suy nghĩ, và Mạt-na là “căn”<sup>2</sup> mà cái biết dựa vào làm nền tảng.

2 Xem chú thích 4. (D.G.)

So when we say “thought consciousness,” here we’re talking about awareness, or what is known in some Buddhist texts as “knowing.”

This verse tells us that this awareness, knowing, mind, or thought consciousness always manifests except in a few circumstances: the realm of no-thought, the two thought-free meditation states, unconsciousness, and thought-free sleep. Sometimes when we sleep, we dream, which means thought consciousness manifests, but sometimes there is no-thought consciousness; this is thought-free sleep. It is also sometimes true that there is no awareness when one is in a coma, under the influence of powerful drugs, or unconscious for some other reason. There are also states of deep meditation where no awareness appears. These are the two specific meditation states that Vasubandhu references here. To be clear, this does not describe a state of meditation where there are no words moving through your mind, but there is awareness. Only when there is no awareness at all is one in thought-free meditation.

Vì vậy, khi chúng ta nói ý thức hay thức suy nghĩ, thì ở đây, là nhận biết, hay trong một số văn bản Phật giáo gọi là “biết.”

Câu này chỉ cho chúng ta sự nhận biết, biết, tâm hoặc ý thức hay thức suy nghĩ luôn hiện hành ngoại trừ trong vài trường hợp: cõi trời vô tưởng, hai trạng thái định không có ý thức, tiềm thức và ngủ không suy nghĩ. Đôi khi trong giấc ngủ, chúng ta nằm mơ, có nghĩa ý thức hiện hành, nhưng đôi khi không có ý thức; đây là ngủ không suy nghĩ. Đôi khi cũng đúng là không có sự nhận biết đối với người hôn mê, dưới ảnh hưởng của loại thuốc mạnh hoặc bất tỉnh vì một số lý do khác. Cũng có những trạng thái định sâu mà nhận biết không xuất hiện. Đó là Thế Thân nói hai trạng thái định đặc biệt (bất tỉnh và ngủ say). Nói rõ hơn, đây không phải mô tả trạng thái định, tuy không có nói thầm trong tâm, nhưng có nhận biết. Chỉ khi hoàn toàn không có nhận biết mới là định vô tưởng.

The reference to “the realm of no-thought” is the only thing in the “Thirty Verses” that sits outside of the realm of twenty-first-century rational thought. This is a plane of existence occupied by beings who have no-thought at any time. In Buddhist literature, there are many realms: hells, heavens, the realms of fighting spirits and animals, of humans, as well as the realm of no-thought. It is popular in the modern world to explain these as psychological realms or archetypal realms. If one reads ancient Indian texts, however, it seems quite clear that people understood these as literal realms in which one could be reborn. Although a great deal of the “Thirty Verses” is devoted to working with karma, at no other point do they present anything explicitly pertaining to rebirth. All the teachings in this work, so far, have been perfectly understandable and applicable to practicing to be well and promote wellness in this very life.

Sự ám chỉ về “cõi trời vô tướng” là điều duy nhất trong “Tam Thập tụng” ở ngoài tầm lý lẽ hiểu biết của thế kỷ hai mươi mốt. Đây là cõi của những chúng sinh lúc nào cũng vô tướng, không suy nghĩ. Trong tài liệu Phật giáo, có nhiều cõi: địa ngục, trời, A-tu-la (hay gậy chiến) và súc sanh, loài người, và cõi vô tướng. Cõi giới này được giải thích rất phổ biến thời buổi hiện đại như là thế giới tâm lý hoặc tượng trưng. Tuy nhiên, nếu đọc văn bản Ấn Độ cổ đại, có vẻ khá rõ ràng là mọi người hiểu những cõi giới này theo đúng nguyên văn, nơi có thể tái sinh. Mặc dù đề cập rất nhiều về nghiệp, không chỗ nào khác trong “Tam Thập tụng” trình bày rõ ràng về việc tái sinh. Tất cả các giáo pháp trong sách này, cho đến nay, hoàn toàn hiểu được và ứng dụng được trong tu tập để được an lạc và gia tăng phúc lạc trong đời sống hiện tại.

Yet, there is this mention of the realm of no-thought. I'll leave the subject of rebirth to others and just ask this: If what we're seeing is a projection of our karma and we cannot ultimately know what the "external" world is, as Vasubandhu states, does it really matter whether the realm of no-thought is a separate plane of existence or merely a psychological realm? Either way, this moment is our opportunity to practice for the well-being of the world. If we find ourselves in the realm of no-thought, we may just have to take a break from this noble work and resume when we are reborn where thought manifests. If we don't find ourselves in the realm of no-thought, let's take care of what is here in our awareness.

\*

Vậy mà có đề cập cõi giới vô tướng. Tôi xin đề lại chủ đề tái sinh cho người khác và chỉ hỏi: Nếu sự vật chúng ta đang thấy là phóng ảnh của nghiệp và cuối cùng chúng ta không thể biết cảnh giới "bên ngoài" là gì, như Thế Thân nói, vậy có thực sự quan trọng hay không dù cõi vô tướng là giới xứ hiện hữu riêng biệt hay chỉ đơn thuần là lĩnh vực tâm lý? Dù như thế nào, ngay bây giờ là cơ hội cho chúng ta tu tập vì phúc lạc thế gian. Nếu thấy mình ở cõi vô tướng, chúng ta có thể phải tạm dừng nghỉ trách vụ cao quý này và sẽ tiếp tục khi tái sinh vào cõi hữu tướng, nơi suy nghĩ hiện hành. Nếu chúng ta không thấy mình ở cõi vô tướng, hãy quan tâm đến sự vật đang có mặt ở đây trong sức tỉnh giác của chúng ta.

\*

## 17. Projection Only

|| 17 || This transformation of consciousness is conceptualization, What is conceptualized does not exist, thus everything is projection only.

Now Vasubandhu begins the second half of the “Thirty Verses,” and so also begins his teachings on the means to overcome the barrier of delusion. Just as his teachings in the first half on overcoming the barrier of afflictive emotion centered on being intimately aware of afflictions, these teachings on delusion begin by directing us to realize the depth and completeness of our delusions.

As we move through these verses, we will see that central to this process is overcoming the delusion that there is a self separate from other things, the delusion of alienation.

## 17. Chỉ là Phóng Ảnh

|| 17 || Thức biến chỉ là ý niệm hóa, không có thật, vì vậy chỉ là phóng ảnh.

Bây giờ Thế Thân bắt đầu nửa phần sau của “Tam Thập tụng”, vì thế cũng bắt đầu chỉ dạy phương pháp vượt qua vô minh chướng. Giống như lời dạy trong nửa phần đầu tập trung vào việc miên mật tỉnh giác đối với các phiền não để siêu vượt phiền não chướng, những giáo lý về vô minh bắt đầu bằng cách hướng chúng ta nhận biết chiều sâu và tính toàn diện của những mê vọng.

Xuyên suốt những câu này, chúng ta sẽ thấy trọng tâm của tiến trình ra khỏi vô minh cho rằng có một cái ngã tách biệt các pháp, vô minh của sự cách biệt.

Recall that in the first verses, Vasubandhu taught that everything conceived as “self” or “other” occurs in the transformation of consciousness, and that this transformation has three aspects, upon which he elaborates in verses 3–15. He opens this seventeenth verse by saying that everything he has described in the previous verses, “this transformation of consciousness,” is conceptualization. The Sanskrit word we translate as conceptualization, *vikalpa*, can be taken to mean either the process of conceptualizing or the state of being conceptualized. So here he is saying that this transformation we’ve been discussing and working with is both itself a process of conceptualization and a thing that is conceptualized. The latter should be apparent; this book has been so far a proliferation of concepts about this transformation of consciousness. The former is evident, if we consider that this transformation of consciousness is the process by which we come to conceptualize things as self or other. It revolves on this central conceptualization: there is a self and there are other things.

Xin nhắc lại trong những câu kệ đầu, Thế Thân dạy mọi sự vật được cảm nhận là “ngã” hay “pháp” đều xảy ra trong tiến trình thức biến, và sự chuyển biến này có ba phương diện, theo đó ngài soạn thảo từ câu thứ ba đến thứ mười lăm. Mở đầu câu thứ mười bảy ngài nói tất cả lời lẽ mô tả trong những câu kệ trước, “là thức biến”, là khái niệm hóa. Chữ Phạn *vikalpa* chúng tôi dịch khái niệm hóa, có thể hiểu là quá trình khái niệm hóa hoặc trạng thái khái niệm hóa. Vì vậy, ở đây, Thế Thân đang nói sự chuyển biến chúng ta đã thảo luận và khảo cứu đều có hai phương diện là tiến trình khái niệm hóa và sự vật được khái niệm hóa. Phương diện “được khái niệm hóa” phải nhận ra rõ ràng; vì từ đầu quyển sách đến đây khái niệm về sự chuyển biến của thức này đã được diễn giải tràn lan. Phương diện “khái niệm hóa” là hiển nhiên, nếu chúng ta xem thức biến là tiến trình chúng ta đi qua để khái niệm hóa sự vật là ngã hoặc pháp. Phương diện này xoay quanh khái niệm chủ yếu: có ngã và các pháp.



We could say that what consciousness does is discriminate—another common translation of the word *vikalpa*—but Vasubandhu wants to make this clear: consciousness is discrimination. If you look through the previous verses and chapters, you will see that every aspect of consciousness is conditioned by karma to interpret things in a way that is colored by conceptualization.

In the second line of this verse, Vasubandhu makes a bold move. He refutes the existence of everything he spent the previous half of his text explaining. “What is conceptualized does not exist.” Since he just used a lot of concepts to explain his model of consciousness, it is conceptualized, therefore it does not exist. For Mahayana Buddhists this type of statement and this rhetorical approach is not surprising. The Heart Sutra, perhaps the most central text in Mahayana Buddhism, focuses, as does this line of verse under discussion, on pointing out that the dharmas of Early Buddhist and Abhidharma practice do not fundamentally exist.

Chúng ta có thể nói những gì thức hành động là phân biệt đối đãi—theo cách dịch phổ biến khác của chữ *vikalpa*, nhưng Thế Thân muốn nói rõ: thức là phân biệt đối đãi. Nếu đọc kỹ lại các câu kệ ở chương trước, bạn sẽ thấy mọi khía cạnh của thức đều tùy thuộc vào nghiệp khiến diễn giải sự vật bị khái niệm tô vẽ.

Trong dòng thứ hai, Thế Thân đi một bước táo bạo. Ngài bác bỏ sự hiện hữu của tất cả sự vật đã dành nửa phần bài tụng giải thích. “Vật đã khái niệm hóa thì không hiện hữu”. Vì sử dụng hàng loạt khái niệm để giải thích mô hình của thức, được khái niệm hóa, do đó mô hình của thức không hiện hữu. Đối với Phật tử Đại Thừa tuyên bố như thế và cách giải đáp bằng ngôn từ như thế là chuyện không đáng ngạc nhiên. Tâm Kinh, có lẽ là bộ kinh chủ yếu nhất trong Phật Giáo Đại Thừa, như dòng chữ trong câu đang thảo luận, chú trọng vào việc chỉ rõ các pháp đề cập trong pháp tu của Phật Giáo Nguyên Thủy và A-tỳ-đàm cơ bản là không hiện hữu.

Often this type of teaching is explained as a means of helping us to not get stuck on the ideas and practices of our tradition and instead stay mentally flexible. The Buddha famously stated regarding his teaching that it is like a raft; when we make it across the river to the other shore, we should not carry the raft around on our backs, but instead we should leave it behind. This is how Vasubandhu begins the section of his work oriented toward letting go of delusion, by reminding us that the eight consciousnesses model is a useful tool, but it is not to be carried around and made into a burden.

When we say that what is conceptualized does not exist, what does this really mean? A common image in contemporaneous Buddhist texts dealing with this subject is “the horns of a rabbit.” We can have a concept of horns on a rabbit. Can you picture them? However the horns of a rabbit are not ultimately real. We can imagine things using the power of our conceptual capacity of mind, but they are not really existing things.

Thông thường cách dạy này được giải thích như phương tiện giúp chúng ta không dính mắc vào ý niệm và sự tu tập truyền thống và thay vì thế vẫn linh động đối với tâm. Câu Đức Phật tuyên bố nổi tiếng là giáo pháp giống như chiếc bè; khi qua sông đến bờ bên kia, không nên vác bè trên lưng, ngược lại nên bỏ bè. Đây là phương pháp Thế Thân khởi sự phân đầu trước tác của ngài hướng đến buông bỏ si mê, bằng cách nhắc chúng ta mô hình tám thức là một công cụ hữu ích, nhưng không được cuu mang để trở thành gánh nặng.

Khi nói những gì được khái niệm hóa là không, thực sự mang ý nghĩa gì? Một hình ảnh phổ biến trong kinh Phật đương thời liên quan đến chủ đề này là “sừng thỏ”. Chúng ta có thể có khái niệm về cặp sừng trên đầu con thỏ. Bạn có thể hình dung chứ? Tuy nhiên, sừng thỏ rất cuộc không thật có. Chúng ta có thể tưởng tượng mọi vật bằng cách sử dụng sức mạnh của năng lực khái niệm, nhưng vật thì không thực sự có.

Here Vasubandhu is saying that since the entire process of consciousness is conceptualization, it never reaches real things. Everything is the horns of a rabbit. This teaching does not deny your direct experience; it points out that it's just experience, it's not the ultimate truth.

Thus everything is projection only. Everything, the All, our ideas, our feelings, what we see and hear, the sound of the breeze in the trees, the memory of a long-loved cat, the thrum of hunger in the belly, our righteous rage, and our vast compassion—it's all projection only.

“Projection only” is a translation of the term *vijnapti-matra*. The famous school of thought associated with this text is called Consciousness Only, *citta-matra*, and I can see why; Projection Only does not have the same ring to it. But Vasubandhu never uses *citta-matra* in this text, only *vijnapti-matra*. Vasubandhu is precise and careful.

Ở đây Thế Thân nói vì toàn bộ tiến trình của thức là khái niệm hóa, nên không bao giờ đạt đến những điều thực có. Tất cả đều là sừng thỏ. Giáo lý này không phủ nhận kinh nghiệm trực tiếp của bạn; nói rõ đó chỉ là kinh nghiệm, không phải lẽ thật tối hậu.

Do đó, tất cả chỉ là phóng ảnh. Tất cả mọi thứ, Lục thức, ý niệm, cảm xúc, vật chúng ta thấy và nghe, tiếng gió thổi nhẹ trên cây, kỷ niệm một con mèo thương yêu lâu năm, bụng đói cồn cào, cơn thịnh nộ chánh đáng và lòng trắc ẩn của chúng ta—tất cả chỉ là phóng ảnh.

Thuật ngữ *vijnapti-matra* tiếng Phạn dịch là “Duy tánh” (chỉ là phóng ảnh). Trường phái tư tưởng nổi tiếng liên quan đến bài tụng này là Duy thức, *citta-matra*, và tôi có thể thấy tại sao; Duy tánh nghe không hay bằng Duy thức. Nhưng Thế Thân không bao giờ sử dụng Duy thức trong văn bản này, chỉ Duy tánh. Thế Thân chính xác và cẩn thận.

He avoids the term “consciousness only” because he knows people might get confused and think he means the universe is made of consciousness or some such unknowable thing. He is saying instead that consciousness is all we can experience and that it is constructed by the habits of conceptualization in that process of consciousness itself. In short, all we really know is that we are seeing projection—projection only.

Lest you start to go down some strange and solipsistic mind-road, let me remind you of the context of this teaching. If we know that everything is projection only and we have the model for working with consciousness presented in the first half of this book, we can have some faith that, through practice, we can transform the processes of consciousness so they produce equanimity rather than anger, nonviolence rather than desire, carefulness rather than laziness, energy rather than sluggishness, humility rather than selfishness. We can transform everything—projection only—so that it is well and it is kind in the here and now.

\*

Ngài tránh dùng từ “Duy thức” vì biết mọi người có thể nhầm lẫn và nghĩ ngài muốn nói vũ trụ do thức tạo ra hoặc do một số điều bất khả tri giống như thức tạo ra. Ngược lại, ngài nói thức là tất cả những gì chúng ta có thể trải nghiệm và thức được tập khí khái niệm hóa tạo dựng trong chính quá trình của thức. Tóm lại, tất cả những gì chúng ta thực sự biết là phóng ảnh đang thấy—duy (thức) tánh (chỉ là phóng ảnh).

Vì e bạn sẽ đi xuống con đường tâm kỳ lạ và độc đoán, hãy để tôi nhắc bạn bối cảnh giáo lý này. Nếu biết mọi sự vật chỉ là phóng ảnh và chúng ta có mô hình làm việc với thức đã trình bày trong nửa phần đầu cuốn sách, chúng ta có thể tin rằng, qua tu tập, có thể chuyển hóa tiến trình của thức để tạo ra hành xả (xả ly) hơn là phẫn (nộ), bất hại hơn là tham, bất phóng dật hơn là giải đãi, cần mẫn hơn là trạo cử, quí (khiêm cung) hơn là xan (ích kỷ). Chúng ta có thể chuyển hóa tất cả—vì chỉ là phóng ảnh—sao cho an lạc ngay đây và bây giờ.

\*

## 18. The Process of Consciousness

|| 18 || Consciousness is all the seeds transforming  
in various ways  
Through mutual influence producing the many  
conceptualizations.

I have a memory, quite possibly faulty, of a very old Chinese text on Consciousness Only, perhaps by Xuanzang, that says, “truly, the store consciousness runs the whole show.” I can’t find the text, but the message stays with me. The degree to which our conditioning colors experience is profound. Recently I was leading a climb of a small mountain in the Rockies as part of a meditation/backpacking retreat. As we prepared for the climb, I pointed out our route. The more experienced members of our group understood the plan, but a few others clearly could not even see the elements of the landscape—the gullies, the places where loose rock was slightly less steep—that I was pointing out.

## 18. Tiến Trình của Thức

|| 18 || Thức là do những chủng tử chuyển biến theo  
những cách khác nhau.  
Qua ảnh hưởng hỗ tương những khái niệm phát sinh.

Tôi có một ký ức, rất có thể sai lầm, về một tác phẩm Duy thức xưa chữ Nho, có lẽ tác giả là Huyền Trang, bảo rằng: “Thật ra, tàng thức điều động toàn bộ sự diễn biến.” Tôi không thể tìm ra văn bản, nhưng tôi vẫn nhớ thông điệp. Mức độ mà kinh nghiệm bị duyên nghiệp tô vẽ thật thâm sâu. Gần đây tôi đang dẫn đầu đoàn leo lên ngọn núi nhỏ ở Rockies là một phần sinh hoạt trong một khóa tu thiền/du lịch ba-lô. Khi chuẩn bị chuyến leo núi, tôi chỉ đường đi. Các thành viên giàu kinh nghiệm trong nhóm đã hiểu kế hoạch, nhưng một số ít người khác rõ ràng không thể nhìn thấy chi tiết phong cảnh—những khe nước, những chỗ gộp đá lỏng lẻo hơi dốc—tôi đã vạch ra.

As we were descending some of us were calmly and happily making our way down a couloir when I realized one member of the group was near panic. Where some of us saw a nice little rock ladder to climb down, he saw a vast chasm opening up over a thousand-foot drop-off. I have been on both sides of this myself; I once crawled in terror across a narrow ridge as my climbing companions jauntily jogged back and forth saying, "This is plenty wide enough to walk on!" Although we would all agree that we were in the same place, our perception of that place was profoundly different due to the conditioning of our mind and the projections it created.

I have already introduced much of the material in this verse earlier in the book, but it's worth a review, and Vasubandhu gives us some more specifics on how our karmic seeds produce experience. First he points out the completeness of the power of karmic seeds:

Consciousness is all the seeds transforming in various ways

Through mutual influence producing the many conceptualizations.

Khi đi xuống, vài người trong nhóm điềm tĩnh và vui vẻ tìm đường xuống một rãnh nước sâu thì tôi nhận ra một thành viên gần như hoảng hốt. Chỗ vài người nhìn thấy có một bậc thang đá nhỏ xinh xắn để trèo xuống, anh ta lại thấy là một vực thẳm sâu hơn cả trăm thước. Chính tôi đã kinh nghiệm cả hai trạng thái này; có lần tôi đã bò trong nỗi khiếp sợ băng qua một chóp núi hẹp khi những người bạn leo núi của tôi vui vẻ chạy tới chạy lui và nói, "Chỗ này rộng rãi dư sức để đi!" Tất cả chúng ta đều đồng ý tuy ở cùng một nơi, nhưng nhận thức về nơi đó thì có sai khác lớn lao do duyên nghiệp mỗi người và những phóng ảnh do tâm tạo tác.

Tôi đã giới thiệu nhiều dữ liệu trong câu này trước đó, nhưng rất đáng xem lại và Thế Thân ban cho chúng ta một số chi tiết cụ thể hơn về cách thức chủng tử nghiệp tạo ra kinh nghiệm. Đầu tiên, ngài chỉ ra tính toàn vẹn của năng lực các chủng tử nghiệp:

Thức là tất cả chủng tử chuyển biến theo nhiều cách khác nhau

Do ảnh hưởng lẫn nhau tạo ra nhiều khái niệm.

All these conceptualizations that we've been talking about in the last verse are the fruit of karma, the fruit of the seeds of our mental conditioning. The importance of this statement is twofold: it is a message of humility and a message of empowerment. If we know that everything in our consciousness is a conceptualized projection of our karma, we can be humble about what we know. We can realize that we are born as children of conditioned delusion in every moment. When we are getting really angry, we can remember that everything we are seeing and thinking is not the truth but projection. Likewise, if we know this, we can taste a deep and profound sense of empowerment. Since everything we perceive, experience, or think is a projection of karma, and karma is a product of our intentions, our mental formations, we can devote ourselves to making our best effort to cultivate positive intentions in every moment. We can plant the seeds that will produce more beneficial projections.

Tất cả những khái niệm chúng ta đã nói trong câu kệ vừa rồi là nghiệp báo, quả của chủng tử nghiệp duyên của mình. Sự phát biểu này quan trọng trên hai mặt: là thông điệp về quý (khiêm tốn) và thông điệp chan rãi tín lực. Nếu biết rằng tất cả sự vật trong thức là phóng ảnh khái niệm hóa của nghiệp, chúng ta có thể khiêm tốn về những điều mình biết được. Chúng ta nhận biết mình sinh ra là đứa trẻ có duyên nghiệp si mê từng phút giây. Khi thực sự tức giận, chúng ta có thể nhớ rằng mọi sự vật đang thấy và suy nghĩ không phải lẽ thật mà là phóng ảnh. Tương tự, nếu biết như thế, chúng ta có thể cảm giác tín lực thâm sâu. Vì tất cả sự vật chúng ta nhận thức, trải nghiệm hoặc suy nghĩ là phóng ảnh của nghiệp, và nghiệp là sản phẩm của ý định, của tâm hành (hành uẩn), nên chúng ta có thể cống hiến đời mình vào nỗ lực tu dưỡng ý định tích cực từng phút giây. Chúng ta có thể gieo trồng nhiều chủng tử tạo tác phóng ảnh thiện.

As the seminal Buddhist text the “Five Remembrances” says, in Nyanaponika Thera’s translation, “I am the owner of my actions [karma], heir of my actions, actions are the womb (from which I have sprung), actions are my relations, actions are my protection. Whatever actions I do, good or bad, of these I shall become their heir.”

This verse also makes explicit some aspects of the operation of the eight consciousnesses. The transformation of seeds is the activity of the store consciousness, so we can paraphrase this verse to say, “Consciousness is the activity of the storehouse producing the many conceptualizations.” Manas and the perception of the six senses are what is produced by the karmic activity of the storehouse. They are the conceptualizations. So these seeds produce a sense of self, that there is an I here, and since there is an I, they produce a sense that there are other things: colors, sounds, tastes, thoughts, attention, volition, etc. If there is an I, it by definition creates a sense of other.

Như trong văn bản then chốt Phật giáo, bản dịch “Năm Điều Tâm Niệm” của Nyanaponika Thera, bảo: “Tôi là chủ hành động của tôi [nghiệp], thừa kế hành động của tôi, hành động là bào thai (từ đó tôi được sinh ra), hành động là họ hàng của tôi, hành động bảo vệ tôi. Bất cứ hành động nào tôi làm, tốt hay xấu, tôi là người thừa kế hành nghiệp.”

Câu này cũng làm sáng tỏ vài phương diện hoạt động của tám thức. Sự biến chuyển chủng tử là hoạt động của tàng thức, vì vậy chúng ta có thể diễn giải câu này như sau; “Thức là hoạt động của tàng thức tạo ra nhiều khái niệm.” Thức Mạt-na và sự nhận thức của sáu thức giác quan là sản phẩm do hoạt động của chủng nghiệp trong tàng thức tạo ra. Đó là những khái niệm. Vì vậy, những chủng tử tạo ra cảm giác có bản ngã, có cái tôi ở đây, và vì có cái tôi, chủng tử tạo ra một cảm giác có các pháp: màu sắc, âm thanh, mùi vị, niệm tưởng, tác ý, tư v.v... Nếu có ngã, theo định nghĩa ngã sẽ tạo ra cảm giác có pháp.



This process is often described as being like a waterfall, in part because long, long ago some Chinese translators rendered “like a river flowing,” from the fourth verse, as “like a waterfall.” The phrasing of this eighteenth verse also carries the feeling of the rushing activity of seeds transforming, influencing, producing, and proliferating experience. If we practice meditation we begin to see this—feelings, thoughts, and sensory perceptions rush along unbidden. If we commit to meditation, we may also sometimes see that the production of conceptualizations can slow down; analysis fades away, and the experience of the senses softens and slows. We may see, as did the old Indian monk I wrote about earlier, that although things are calm and kind in our mind, there is still this “residual conceit, ‘I am.’” We may come a little closer to the roots of the way our mind makes a world with which it can be dissatisfied.

\*

Tiến trình này thường được mô tả giống như một thác nước, một phần vì thời xưa, dịch giả Trung Hoa đã diễn tả “giống như giòng sông đang chảy (bộc lưu),” từ câu kệ thứ tư, trở thành giống như “thác nước.” Cách diễn đạt câu thứ mười tám này cũng tạo cảm giác các chủng tử hoạt động dồn dập để chuyển biến, ảnh hưởng, cấu tạo và gia tăng kinh nghiệm. Nếu thiền tập, chúng ta sẽ thấy như thế—những cảm xúc, suy nghĩ và nhận thức giác quan vội vã tự động chạy theo. Nếu phát tâm tu thiền, đôi khi chúng ta cũng có thể thấy dòng khái niệm hóa phát sinh có thể chậm lại; sự phân tích phai mất, và kinh nghiệm của các giác quan sẽ êm dịu và chậm dần. Chúng ta có thể thấy, cũng như vị sư già Ấn Độ mà tôi đã viết trước đây, mặc dù tất cả đều an bình và tốt đẹp trong tâm chúng ta, nhưng vẫn còn “kiêu mạn dư tàn: ‘Tôi là.’” Chúng ta có thể đến gần hơn tận gốc phương cách tâm tạo tác một thế giới mà tâm có thể không hài lòng.

\*

## 19. The Ripening of Karma

|| 19 || Karmic impressions and the impressions of grasping self and other  
Produce further ripening as the former karmic effect is exhausted.

The unconscious stream of conditioning that creates our experience of this moment surges on. The store consciousness, the ripening, is ever changing, dynamic. We cannot know what our mood will be tomorrow or even in a few hours. In each moment new karma is created and exhausted. One minute we may be calmly scrolling through the news on a website, the next feeling rising aggravation at the fact that the next page of our article won't load. In that moment of aggravation we feel, whether we know it or not, separate, cut off. The conditioning that we've been developing since we were born, to feel annoyed when we don't get what we want, is dependent on the hard and solid sense that there is an I, which should get what it wants.

## 19. Nghiệp Dị Thục

|| 19 || Các nghiệp tập khí và hai thứ thủ tập khí (ngã và pháp)  
tạo ra nghiệp mới (dị thục) khi nghiệp cũ đã dứt.

Dòng tiềm thức của duyên nghiệp tạo ra sự trải nghiệm của chúng ta ngay thời điểm này luôn đầy khởi. Tầng thức, thức dị thục (chín muôi), luôn biến chuyển, năng động. Chúng ta không thể biết tâm trạng của mình sẽ ra sao ngày mai hoặc thậm chí trong vài giờ nữa. Từng khoảnh khắc nghiệp mới được tạo ra và cạn kiệt. Chúng ta có thể đang thư thả lướt qua các mục tin tức trên một trang mạng, vừa mới đó mà bây giờ cảm giác bực bội liền khởi lên khi trang tiếp của bài báo không tải lên. Trong khoảnh khắc nặng nề, dù có biết hay không, chúng ta cảm thấy bị tách rời, cắt đứt. Duyên nghiệp chúng ta đã phát khởi từ khi sinh ra, cảm giác khó chịu khi không được điều mong muốn, phụ thuộc vào cảm thức vững chắc có một cái tôi, và cái tôi đó muốn gì phải được nấy.

Vasubandhu continues with the theme of the onrushing, dynamic flowing of the process of the ripening of karma. In this verse he reminds us of the key Yogacara idea that the center of the problem of human suffering is the split between self and other.

On a few occasions I've found myself flowing through a beautiful yoga sequence, in perfect tune with the motion of my body and breath, when suddenly a thought of some past slight someone did to me comes into my head, and anger rises throughout my body and mind. I thought the karmic effect of my emotional response to that nasty thing my friend said to me years ago was exhausted, but here I am, lost in an internal dialogue and cut off from my body and breath. Countless unknown seeds in my storehouse came together to form furthering ripening in me. When it arises, it's my job to take care of it.

Thế Thân tiếp tục với chủ đề tiến trình dị thực của nghiệp luôn ào tới, tuôn chảy, năng động. Trong câu này, ngài nhắc nhở chúng ta ý niệm then chốt của Duy thức rằng trung tâm vấn đề đau khổ của con người là sự phân hai ngã và pháp.

Có vài lần, tôi thấy mình lưu loát đi một bài yoga tuyệt đẹp, đồng điệu hoàn hảo với chuyển động của cơ thể và hơi thở, đột nhiên một ý nghĩ xuất hiện trong đầu về một việc trong quá khứ ai đó đã sỉ nhục tôi và phần (nộ) khởi lên khắp thân và tâm. Tôi nghĩ nghiệp báo của cảm xúc phản ứng lại lời khó nghe mà người bạn nói với tôi nhiều năm trước đã không còn nữa, nhưng hiện giờ, tôi mất hút trong cuộc đối thoại nội tâm và bị tách rời khỏi cơ thể và hơi thở. Vô số chủng tử bất tri trong tàng thức kết hợp với nhau thành quả dị thực. Khi quả dị thực phát sinh, phận sự của tôi là phải giải quyết.

In each moment karmic effects are manifesting: we feel located in a body; there are emotions, tranquility, anger, perhaps joy; there are thoughts; there are beliefs, for example, that God is here, or isn't here, that the shape in the corner of my field of vision is a chair, that time is passing, that some people are evil. These are momentary ripenings of karma. They are the way our conditioning produces our sense of the world as we know it. Their effects appear and are exhausted; however with them come impressions or momentary perfumes. When these impressions, or vasana, and manas are present, there will be further karmic ripening; there will be another moment in what we experience as conventional human life. With this way of looking at karmic processes, we can remind ourselves that in this moment we can direct our consciousness toward beneficial intentions and in so doing create beneficial karmic impressions and the condition for a more harmonious life. We have this capacity for liberation from our conditioning.

Từng khoảnh khắc nghiệp báo đang hiện hành: chúng ta cảm giác mình ở trong một cơ thể; có những cảm xúc, khinh an, phẫn (nộ), có lẽ hỷ lạc; có niềm tưởng; có niềm tin ví dụ tin Chúa đang ở đây, hay không ở đây, thấy hình tượng trong tâm nhìn là cái ghế, thấy thời gian đang trôi qua, thấy có người xấu ác. Đây là lúc nghiệp báo chín muồi (quả dị thực). Đó là cách thức duyên nghiệp tạo ra cảm giác thế gian như thế gian chúng ta từng biết. Nghiệp báo xuất hiện và suy tàn; tuy nhiên đi chung với nghiệp báo là những ấn tượng hoặc chủng tử huân tập ngay đó. Khi những chủng tử huân tập, và Mạt-na có mặt, sẽ có thêm nghiệp báo chín muồi; sẽ có một khoảnh khắc khác trong những việc chúng ta trải nghiệm vì là con người sống cuộc đời thường. Nhìn tiến trình nghiệp báo như thế, chúng ta có thể tự nhắc nhở mình ngay lúc này chúng ta có thể điều chỉnh tâm thức hướng về những ý định thiện và từ đó huân tập những nghiệp chủng lợi lạc và tạo cảnh duyên cho đời sống hài hòa hơn. Chúng ta có khả năng này để giải thoát khỏi duyên nghiệp của mình.

Let's say you feel angry because your mother-in-law has given a lot of unwelcome advice about your children. There is a lot of karma operating here, but in simplest terms there is karmic ripening of anger, probably accompanied by a lot of thinking, perhaps some long internal arguments. When this anger karma ripens, it produces angry karmic impressions. That, combined with the continuous sense of your existence separate from everything else, produces more angry karma. This means you are likely to feel angry in the next moment, too. More importantly seeds of anger will be produced that will manifest days or even years from now in the form of more anger. Someday, you'll find yourself angrily explaining to your children how to raise your grandchildren or perhaps angrily explaining how your children shouldn't give so much advice. It's a ridiculous web, but we don't have to be caught in it.

The key is mindfulness. If we are really present to our own anger and intimately know the feeling, we create—in the very moment that the former angry karma's effect is exhausted—impressions of nonviolence, tranquility, and lack of desire.

Giả sử bạn nổi giận bởi vì mẹ chồng khuyên bảo nhiều lời nghịch nhĩ về con cái của bạn. Có nhiều chủng nghiệp tác động ở đây, nhưng đơn giản nhất là nghiệp báo chín muồi của phần (nộ), có thể kèm chung với rất nhiều niệm tưởng, có thể nhiều tranh luận nội tâm kéo dài. Khi chín muồi, nghiệp báo phần (nộ) sẽ huân tập nghiệp chủng sân giận. Như thế, kết hợp với cảm giác liên tục mình sống tách biệt với mọi sự, sẽ tạo thêm nghiệp báo sân giận. Có nghĩa sau đó bạn cũng dễ tức giận. Quan trọng hơn, chủng tử phần (nộ) đã huân tập sẽ hiện hành thành nhiều phần (nộ), nhiều ngày hoặc thậm chí nhiều năm kể từ bây giờ. Một ngày nào đó, bạn sẽ thấy mình tức giận khi giải thích cho con cái cách nuôi dạy cháu nội/ngoại của mình, hoặc giải thích một cách giận dữ việc con bạn không nên la rầy con cháu nhiều quá. Đây là mạng lưới lổ bịch, nhưng chúng ta đừng để cuốn hút vào.

Chìa khóa là chánh niệm. Nếu thực sự có mặt với sự phần (nộ) của chính mình và rõ biết cảm giác, chúng ta sẽ huân tập những chủng tử bất hại, khinh an và vô tham, ngay giây phút nghiệp báo tức giận trước đây đã suy tàn.

We don't have to force the anger to stop—that would be violence. We can observe it in stillness, with tranquility, and we can focus not on desiring to be some other way than how we are, or make someone else be other than how they are, but instead simply be wholeheartedly available to what is: our own aching heart. As a seed of the karma of past angers carried through infinite generations and our entire lives is exhausted, rather than unconsciously creating more angry karma, we can choose to be mindful of our emotions and thus let that seed of painful karma be completely exhausted with no residue. We can put one seed of peace and kindness into the ready soil of this great earth.

As well as pointing out how our practice affects the karmic process, this verse deals with the idea that for karma to ripen, for the process that creates suffering to work, you don't only need karma; you also need to be grasping at the ideas of self and other. This is also known as the twofold grasping, or *graha-dvaya*.

Chúng ta không cần phải ép buộc phần (nộ) chấm dứt—như thế sẽ hung bạo. Chúng ta có thể quan sát phần (nộ) trong tĩnh lặng, với tâm khinh an và chúng ta có thể tập trung không phải vào ý muốn có một hoàn cảnh khác hơn mình đang là, hoặc muốn thay đổi người kia khác hơn họ đang là, thay vì thế chỉ đơn giản sẵn sàng hết lòng với hoàn cảnh đang là: tìm mình đang tổn thương. Khi một chủng tử nghiệp phần (nộ) quá khứ cru mang qua biết bao thế hệ và qua cả cuộc sống của chúng ta đã cạn kiệt, thay vì vô thức tạo thêm nghiệp nhân sân giận, chúng ta có thể chọn thái độ chánh niệm trước cảm xúc của mình và từ đó để mặc chủng tử tổn thương hoàn toàn tiêu hoại không còn dấu vết. Chúng ta có thể gieo trồng một chủng tử an bình và tốt lành vào vùng đất sẵn sàng trên đại địa này.

Cũng như chỉ ra pháp tu sẽ ảnh hưởng đến tiến trình thọ nghiệp, câu này luận bàn ý kiến cho rằng để nghiệp báo chín muồi, để tiến trình tạo đau khổ vận hành, bạn không chỉ cần nghiệp; bạn cũng cần nắm giữ ý niệm về ngã và pháp. Việc này còn được gọi là nắm giữ hai mặt.

It is the impressions of karma and the impressions of grasping self and other that produces the further ripening. We should recall that, in Early Buddhist thought, nirvana is the complete cessation of suffering, the point at which karma ceases to function and is exhausted. The end of the “Thirty Verses” is a description of total liberation, centering on the end of the twofold grasping.

Earlier, we were introduced to the manas and the six senses. The manas, through its continuity, creates the sense of self, and it reflexively creates an “other,” the name it gives to the contents of the six senses. So now Vasubandhu describes the tendency of consciousness to create this sense of I and other as grasping, graha. We hold on to this sense, unconsciously clinging in our conditioned way. “Grasping,” “clinging,” “craving,” “holding” are all terms closely related in Buddhist teaching to the root of suffering.

Chính chủng tử nghiệp (quá khứ) và chủng tử nắm giữ ngã và pháp (hiện tại) tạo ra quả dị thực (chín muồi) tương lai. Chúng ta nên nhớ, trong tư tưởng Phật Giáo Nguyên Thủy, Niết-bàn là sự chấm dứt hoàn toàn đau khổ, thời điểm mà nghiệp hết hoạt động và tàn lụn. Cuối bài “Tam Thập tụng” mô tả sự giải thoát hoàn toàn, tập trung vào đoạn trừ nắm giữ hai mặt.

Trước đó, chúng ta đã được giới thiệu về thức Mạt-na và sáu thức giác quan. Mạt-na, thông qua tính liên tục, tạo ra cảm giác có ngã, và theo phản xạ, tạo ra “pháp,” là tên Mạt-na đặt cho nội dung của sáu thức giác quan. Vì vậy, bây giờ Thế Thân mô tả xu hướng của thức tạo ra cảm giác có ngã và pháp là sự nắm giữ. Chúng ta nắm giữ cảm giác này, một cách vô thức chấp dính theo nghiệp duyên. “Nắm giữ”, “chấp dính”, “khát vọng”, “trói buộc” tất cả đều là thuật ngữ trong giáo lý đạo Phật liên quan chặt chẽ đến nguồn gốc đau khổ.

Let me take us back to the two barriers to realization: afflictive emotion and delusion. The Yogacara view is that Early Buddhist teachings emphasize dealing with the first, and so there are countless Early Buddhist texts holding up the value of dispassion and calm, the opposites of affliction. Mahayana teachings focus on delusion and hold up prajnaparamita, the perfection of wisdom, as its opposite. Abhidharmists, inspired by the Earliest Buddhist texts, teach that we should see all phenomena, dharmas, appearing in the moment, and that realizing that they are not ourselves is liberation. As Buddhaghosa taught, “There is suffering, but no one who suffers.” Mahayanists counter that these dharmas themselves are empty of their own self-nature. As the Heart Sutra says, “There is no suffering.”

Vasubandhu teaches that grasping self and other is the fundamental problem to be overcome.

Chúng ta hãy trở lại hai chướng ngại đối với sự giác ngộ: phiền não chướng và vô minh chướng. Quan điểm của Duy thức là Phật Giáo Nguyên Thủy nhấn mạnh việc đối phó với chướng ngại đầu tiên (phiền não chướng), và do đó vô số kinh điển Nguyên Thủy nâng cao giá trị của sự thản nhiên và bình tĩnh, là đối nghịch với phiền não. Giáo lý Đại Thừa tập trung vào sự vô minh và nâng cao Bát-nhã Ba-la-mật, trí tuệ viên mãn để đối trị phiền não. Các nhà A-tỳ-đàm, dựa vào kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy, dạy rằng chúng ta nên thấy tất cả hiện tượng, các pháp, xuất hiện ngay hiện tiền, và nhận biết tất cả không phải là chính mình tức là giải thoát. Như Phật Âm đã nói: “Có đau khổ, nhưng không có người khổ đau.” Những người theo Đại Thừa đối lại rằng các pháp tự tánh vốn Không. Như Tâm Kinh nói: “Không khổ (tập, diệt, đạo).”

Thế Thân dạy rằng nắm giữ ngã và pháp là vấn đề cơ bản cần vượt qua.



Once we let go of this grip, we realize that all phenomena are not ourselves, since there's no I to see them, and we can see that all phenomena do not have their own self-nature, they are not themselves, since there's no other. He reconciles competing views with a teaching that points to the possibility of complete liberation. He will provide more descriptions of what this liberation looks like in the final verses; what we need to know here is that he defines the tendency to grasp or hold on to the idea that there is an I that is separate from others as critical to the karmic process. Knowing this, we can turn our minds toward being intimate with our feelings and letting go of the stories our minds create to keep us separate. We can open up to the possibility of deepening our sense of connection to everyone in the world, even those we don't like, to everything that occurs, even our sadness when we see the springtime flowers fall.

\*

Một khi buông bỏ sự nắm giữ này, chúng ta sẽ rõ biết tất cả hiện tượng không phải là mình, vì không có cái tôi thấy các hiện tượng và chúng ta có thể thấy rằng tất cả hiện tượng không có tự tánh, không phải là chính hiện tượng, vì pháp là không. Ngài dung hòa các quan điểm đối nghịch với giáo pháp chỉ ra khả năng giải thoát toàn diện. Trong những câu kệ cuối ngài sẽ cho biết thêm nhiều chi tiết mô tả sự giải thoát hiện ra như thế nào; điều chúng ta cần biết ở đây là ngài xác định xu hướng nắm giữ hoặc chấp dính ý niệm có một cái tôi tách biệt với các pháp là yếu tố quan trọng đối với tiến trình nghiệp. Biết được như thế, chúng ta có thể hướng tâm đến việc thân thiết với cảm xúc của mình và buông bỏ những câu chuyện do tâm tạo dựng khiến chúng ta tách biệt. Chúng ta có thể mở ngỏ cảm giác tương giao sâu đậm hơn với mọi người trên thế gian, ngay cả với người mình không ưa, với mọi sự vật xảy ra, thậm chí với nỗi buồn khi chúng ta nhìn thấy hoa rụng xuân tàn.

\*

## 20. Three Natures

|| 20 || Whatever thing is conceptualized by  
whatever conceptualization  
Is of an imaginary nature; it does not exist.

Here Vasubandhu begins his teaching on the Yogacara model for understanding phenomena as having three natures: the imaginary nature; the other-dependent nature, and the complete, realized nature. This model of understanding is designed to enable us to realize the depth of our delusion; the completeness of our connection to all the things; and the dynamism, unknowability, and liberation possible when we realize this delusion and intimacy with everything.

The imaginary nature of things is our projections and beliefs. The other-dependent nature of things is their merely being manifestations of infinite conditions. The complete, realized nature is beyond all dualistic views.

## 20. Tam Tự Tánh (Ba Tánh)

|| 20 || Bất cứ thứ gì được khái niệm hoá (biến kế)  
bởi bất cứ khái niệm nào  
đều là tánh Biến kế chấp không thật.

Ở đây Thế Thân bắt đầu giảng dạy mô hình Duy thức giúp hiểu biết các hiện tượng có ba tánh: tánh Biến kế chấp; tánh Y tha khởi, và tánh Viên thành thật. Mô hình hiểu biết này được phác họa giúp chúng ta nhận ra độ sâu sự vô minh của chúng ta; sự tương giao toàn vẹn của chúng ta với mọi sự vật; và tính năng động, bất khả tri và giải thoát có thể chứng đạt khi chúng ta nhận biết sự vô minh này và tính mật thiết với tất cả sự vật.

Tánh Biến kế chấp của sự vật là những phóng ảnh và nguyên lý chúng ta tín ngưỡng. Tánh Y tha khởi của sự vật chỉ là hiện hành của vô vàn cảnh duyên. Tánh Viên thành thật thì siêu vượt mọi quan điểm nhị nguyên.

This doctrine of the three natures has a close kinship with the more commonly known Mahayana teachings on the idea of absolute and relative natures, or the two truths doctrine.

When you look at an object, or a person, or an emotion, you can see the three natures in each of these things. Using the example of a tree, for instance, we would say that a tree has many characteristics that you know and understand; it is itself, distinct and separate from other things. This is its imaginary nature; the conceptual habits of your consciousness construct it. Of course, many people would agree about its nature and characteristics, for we have extremely similar conceptual conditioning.

The tree also has other-dependent nature; it is sunshine, seeds, air, earth, rain. The elements upon which it depends are infinite, including every drop of rain that has ever fallen on earth, which are all connected, and your gaze as you look at it, without which it would not be the thing you perceive, and all the infinite conditions that came to create that gaze. We have not even begun to scratch the surface of the tree's dependence on other things.

Học thuyết về tam tánh có mối quan hệ họ hàng với giáo lý của Đại Thừa nói về ý niệm bản tánh tuyệt đối và tương đối rất phổ biến, còn gọi là học thuyết nhị đế.

Khi nhìn một vật, hoặc một người, hoặc một cảm xúc, bạn có thể thấy tam tánh trong mỗi sự vật. Lấy cội cây làm thí dụ, chúng ta sẽ bảo cây có nhiều đặc điểm bạn hiểu biết được; tự là cội cây, khác biệt và tách biệt với những vật khác. Đây là tánh Biến kế chấp; tập khí khái niệm của thức tạo tác. Tất nhiên, nhiều người sẽ đồng ý bản tánh và đặc điểm của cây, vì chúng ta có duyên nghiệp về khái niệm giống nhau vô cùng.

Cây cũng có tánh Y tha khởi; là nắng, hạt giống, không khí, đất, mưa. Các yếu tố mà cây phụ thuộc thì vô số, gồm từng giọt mưa rơi trên mặt đất, tất cả đều tương giao, và ánh mắt của bạn khi nhìn chăm chăm cội cây, nếu không có cội cây thì sẽ không có vật để bạn nhận thấy, và vô số cảnh duyên hợp lại để tạo thành cái nhìn chăm chăm này. Nói như thế vẫn chưa lột tả được bề mặt tính chất cội cây lệ thuộc vào các yếu tố khác.

The complete, realized nature is beyond any conceptions although it excludes nothing. It is not the imaginary, and it is not the other-dependent, and it is not other than them either. In “The Song of the Grass-Roof Hermitage,” Shitou says, “The vast inconceivable source can’t be faced or turned away from.” The complete, realized nature is vast, inconceivable. We can provisionally call it a source because, without it, we could not experience the imaginary nature of things that we take to be reality. It can’t be faced or turned away from. It is both beyond grasping and always right here and now.

Perhaps this all seems rather heady: I mean really, it’s a tree. Look at it! Actually, just stopping and looking at a tree is a good way to allow the mind time and space to soften and open up to a sense of these three natures. To stop and look at a tree allows the mind to touch something in an intimate way and to relax the pace of trying to figure things out.

Tánh Viên thành thật siêu vượt mọi quan niệm mặc dù không loại trừ thứ gì, không phải Biến kế (tưởng tượng), và không phải Y tha khởi (phụ thuộc vào vật khác), và cũng không ngoài hai tánh này. Trong Thảo Am Ca, Thạch Đầu nói, “Đạt suốt linh căn chẳng theo, bỏ.” (Cội nguồn trùm khắp không thể diễn tả, không thể nhìn tận mặt cũng không thể quay lưng không nhìn.) Tánh Viên thành thật, bao la, bất khả tư nghì. Chúng ta có thể tạm gọi tánh Viên thành thật là nguồn (linh căn) vì nếu không có, sẽ không thể chứng nghiệm tánh Biến kế chấp của sự vật chúng ta xem là thực tại. Không thể đối mặt (chẳng theo) hoặc quay lưng (chẳng bỏ) với tánh Viên thành thật, vì vừa ngoài tầm nắm giữ vừa luôn ngay hiện tiền.

Tất cả điều trên có vẻ hơi đau đầu: chỉ là cội cây thôi. Nhìn xem! Thực ra, chỉ đứng lại và nhìn một cội cây là phương pháp tốt đẹp cho phép thời gian và không gian trong tâm nhẹ nhàng và mở lòng ra cho cảm giác về tam tánh. Dừng lại và nhìn vào cội cây sẽ cho phép tâm tiếp xúc một điều gì một cách thân thiết và thư giản nhịp độ cố tìm hiểu sự vật.

This can plant a seed of presence, and someday you may see a tree in complete realization beyond and intimate with all your ideas about it and your total connection to and interdependence with it.

To call everything conceptualized by any conceptualization “imaginary,” to say that everything we think and perceive is imagination, as this verse does, might seem kind of extreme. However recall that in verse 17, Vasubandhu already wrote that anything that is conceptualized doesn’t exist. If it doesn’t exist and we think it is real, “imaginary” seems like a good description. This doesn’t mean there isn’t anything that exists. It means we don’t know what things actually are. We don’t know because they come through the filter of our consciousness.

It is not recommended that we ignore everything of an imaginary nature. We would starve to death. If you’re hungry, please consider responding to the imaginary phenomena of hunger, cupboard, plate, and food, and go have some lunch.

Như thế sẽ gieo trồng một chủng tử hiện hữu, và ngày kia bạn có thể thấy cội cây trong tánh Viên thành thật siêu vượt và thân thiết với tất cả ý niệm của bạn về cội cây, với toàn bộ môi tương giao và tương duyên của bạn với cội cây.

Gọi tất cả sự vật đã bị bất kỳ khái niệm nào khái niệm hóa là “biến kế,” nói tất cả sự việc nghĩ nghĩ và nhận thức là biến kế, như câu kệ trên, có vẻ cực đoan. Tuy nhiên, nhắc lại câu thứ mười bảy, Thế Thân đã viết bất cứ điều gì đã khái niệm hóa đều không hiện hữu. Nếu không hiện hữu và chúng ta nghĩ là thật, thì đúng là “biến kế.” Như vậy không có nghĩa không có vật hiện hữu, mà có nghĩa chúng ta không biết mọi sự vật thực sự là gì. Chúng ta không biết vì sự vật xảy đến qua màng lọc của thức.

Chúng ta không được khuyên phải lờ đi tất cả sự vật vì có tánh Biến kế chấp. Chúng ta sẽ chết đói. Nếu bạn đói, xin vui lòng tính việc giải quyết hiện tượng biến kế của đói, tủ đựng thức ăn, đĩa, và thực phẩm, và hãy dùng một món gì.

The problem is that we are totally out of balance. Most people are completely entranced, mesmerized, and driven exclusively by imaginary phenomena. We believe the thought that occurs to us that a better car is what we really need. We believe the stories we repeat in our minds that we are unlovable, or unrecognized in our genius. We see someone driving aggressively or slowly and know that they are a terrible person. We are caught in a dream of dissatisfaction, chasing after our imaginations, powerless as we fall to the ground, or locked in immobility as we try and flee shadowy terrors, ashamed and naked as we struggle to finish an exam for a class for which we are unprepared. To be aware that things conceptualized are imaginary is to be able to realize we are in a dream, profoundly conditioned by our unconscious, and relax.

Countless times I have dreamed I was trying to complete some task but was constantly plagued by impediments and errors, overwhelmed by frustration.

Vấn đề là chúng ta hoàn toàn chao đảo. Hầu hết mọi người đều hoàn toàn mê muội, bất giác và bị những hiện tượng biến kế chi phối. Chúng ta tin vào ý niệm khởi lên rằng mình thật sự cần một chiếc xe tốt hơn. Chúng ta tin những mẩu chuyện nhai đi nhai lại trong tâm rằng không ai thương mình hoặc không ai biết thiên tài của mình. Chúng ta thấy ai đó lái xe nhanh một cách hung hăng hoặc chậm chạp và cho là người kỳ cục. Chúng ta bị cuốn vào cơn chiêm bao bất mãn, chạy theo chuyện tưởng tượng, chúng ta bất lực như thể bị té xuống đất, hoặc cứng đờ khi cố chạy thoát bóng dáng kinh hoàng, xấu hổ và trần trụi khi vật lộn để làm xong bài thi mà mình đã không chuẩn bị trước. Tỉnh giấc để nhận ra những sự vật bị khái niệm hóa là biến kế tức là rõ biết chúng ta đang ở trong chiêm bao, bị tiềm thức chi phối sâu xa, và hãy thư giãn.

Nhiều lần tôi mơ ước mình hoàn thành vài công việc nhưng liên tục bị vướng bận, trở ngại và sai sót, lòng tràn ngập thất vọng.

Slowly it dawns on me: “This is a dream; I don’t actually have to be upset about this.” In a passage in a long Prajnaparamita sutra, I recall a section where someone is asked how a bodhisattva responds to realizing that life is just a dream. The answer is “with compassion.” The reason given in the sutra is that this realization of life as a dream is balanced with realizing the other-dependent nature and the complete, realized nature as well.

In Vasubandhu’s model of practice, our capacity to respond to the dream of life in each moment with compassion is also dependent on the work we do, using the first fifteen verses, with the barrier of afflictive emotion. In this and the next several chapters we will dive into Vasubandhu’s model for taking care of the barrier of delusion. We have stepped into this stream by looking at the depth of our delusion, by looking into the imaginary nature. Now, let us look into other-dependence and complete realization.

\*

Dần dần, tôi chợt nhận ra: “Đây là chiêm bao; thực ra tôi không cần phải buồn phiền như thế.” Một đoạn trong kinh Đại Bát-nhã Ba-la-mật-đa, tôi nhớ lại chỗ có người được hỏi vị Bồ-tát ứng xử thế nào khi rõ biết cuộc sống chỉ là chiêm bao. Câu trả lời là “với lòng từ bi.” Lý do nêu ra trong kinh là sự rõ biết cuộc sống là chiêm bao quân bình với sự rõ biết tánh Y tha khởi cũng như rõ biết tánh Viên thành thật.

Trong mô hình tu tập của Thế Thân, khả năng chúng ta ứng xử với chiêm bao cuộc đời từng khoảnh khắc với lòng từ bi cũng tùy thuộc vào việc chúng ta ứng dụng mười lăm câu đầu tiên đối xử với phiền não chướng. Trong phần này và vài chương tiếp, chúng ta sẽ đi sâu vào mô hình của Thế Thân quan tâm giải quyết vô minh chướng. Chúng ta đã vào dòng bằng cách nhìn tận cùng vô minh của mình, bằng cách xem xét tánh Biến kế chấp. Bây giờ, chúng ta hãy nhìn vào tánh Y tha khởi và Viên thành thật.

\*

## 21. Dependence and Realization

|| 21 || The other-dependent nature is conceptualization arising from conditions; The complete, realized nature is the other-dependent nature's always being devoid of the imaginary.

All things arise from conditions. Rain comes from the accumulation of moisture in clouds, flowers come from seeds, babies come from parents, anger comes from perceived injuries, joy arises from being kind to those we love. If we take time to think about this, the situation starts to seem rather complex. The rain actually comes from the interaction of every particle of air in the atmosphere. If one drop of water forms right above your head, ready to land on your umbrella, it must be conditioned by the air around it, but every particle of the air around it is conditioned as well. Everything has to be operating the way it is for anything to happen.

## 21. Y Tha Khởi và Viên Thành Thật

|| 21 || Tánh Y tha khởi là sự khái niệm hoá của các duyên sai khác mà phát sinh. Tánh Viên thành thật là tự sẵn có ngay trong tánh Y tha khởi, thường rời xa tánh Biến kế chấp.

Tất cả sự vật đều phát sinh từ cảnh duyên. Mưa đến từ sự tích tụ độ ẩm trong mây, hoa đến từ chủng tử, em bé đến từ cha mẹ, sự phẫn (nộ) đến vì cảm thấy tổn thương, có niềm vui do đối xử tốt đẹp với những người yêu thương. Nếu chúng ta dành thời gian để suy nghĩ sự kiện trên, tình hình bắt đầu có vẻ khá phức tạp. Mưa thực sự đến từ sự tương tác của từng hạt không khí trong bầu khí quyển. Nếu một giọt nước hình thành ngay trên đầu bạn, sẵn sàng rơi xuống chiếc ô, phải được không khí xung quanh trợ duyên, nhưng mọi hạt không khí xung quanh cũng được trợ duyên. Tất cả sự vật phải vận hành theo đúng như đang vận hành để tất cả phải xảy ra.



The blooming of one tulip in Belgium is dependent on the accumulation of gases in an orb billions of years ago that began to form our sun, and on unknowable years of human effort, and that's less than a billionth of the things it depends on. As Carl Sagan once said, "If you wish to bake an apple pie from scratch you must first invent the entire universe." We cannot see all the conditions that give rise to anything, unless we can see everything that has ever happened in the entire universe. What we can see, if we see the other-dependent nature, is a conceptualization of those conditions. This statement has a twofold meaning, with some practical applications.

Many Buddhist teachings encourage us to conceptualize the other-dependence of things. To think of a cup as being empty of cup nature, for instance, because it is entirely composed of non-cup elements—human ingenuity, sunshine, water, electricity, sand—is to conceptualize other-dependence.

Hoa tulip nở rộ ở Bỉ phụ thuộc vào khí hơi tích tụ trong một quả cầu hàng tỷ năm trước lúc bắt đầu hình thành mặt trời, cộng thêm không biết bao nhiêu năm con người nỗ lực, và tất cả những sự kiện trên còn ít hơn một phần tỷ của những yếu tố mà bông tulip này phụ thuộc. Như Carl Sagan đã nói: "Nếu muốn nướng chiếc bánh táo từ con số không, trước tiên bạn phải phát minh toàn bộ vũ trụ." Chúng ta không thể thấy tất cả cảnh duyên tạo dựng mọi việc, trừ khi chúng ta có thể thấy tất cả sự vật đã xảy ra trong toàn vũ trụ. Những gì chúng ta có thể thấy, nếu chúng ta thấy tánh Y tha khởi, là sự khái niệm hóa của những cảnh duyên. Lời tuyên bố này có ý nghĩa nhị nguyên, với vài ứng dụng thực tế.

Nhiều giáo lý đạo Phật khuyến khích chúng ta khái niệm hóa tính Y tha khởi của sự vật. Chẳng hạn, nghĩ về một chiếc ly thể tánh là không, vì ly hoàn toàn bao gồm các yếu tố không phải là ly—tài khéo của con người, ánh nắng, nước, điện, cát—là khái niệm hóa tính Y tha khởi.

I highly encourage you to do this kind of practice. When you see that your child is angry and frustrated, perhaps take a moment to think of all the conditions that arise to create this suffering person in this moment. When you are in the grocery store, take time to contemplate all the things that come together so that you can lift an apple into your basket. When you recall that countless people worked together to bring this piece of food to you, I hope you may taste some appreciation and connection. When you see that emotions and harmful actions come from a vast history of human suffering, I hope that you may feel some compassion for those you might otherwise judge. When you see that your accomplishments are the results of infinite conditions outside yourself, I hope you feel some humility and gratitude.

So it is good to use the mind to think about, to conceptualize, the other-dependent nature. However, Vasubandhu is also saying something deeper and actually a little contentious in Buddhist thought.

Tôi rất khuyến khích bạn tiến hành pháp tu này. Khi thấy con bạn tức giận và bực bội, có lẽ nên dành chút thời gian để suy nghĩ về tất cả cảnh duyên đã phát sinh để hiện giờ tạo ra con người đau khổ này. Khi ở trong cửa hàng tạp hóa, hãy dành thời gian suy đoán tất cả sự vật kết hợp với nhau để bạn có thể nhắc một quả táo cho vào giỏ của mình. Khi nhớ lại biết bao người đã làm việc cùng nhau để mang miếng ăn đến bạn, tôi hy vọng bạn có thể nếm trải sự biết ơn và mối tương giao. Khi thấy những cảm xúc và hành động có hại phát xuất từ lịch sử trường kỳ đau khổ của con người, tôi hy vọng bạn có thể cảm thấy thương hại thay vì phê phán những người trong cuộc. Khi thấy những thành tựu của bạn đúc kết từ vô vàn cảnh duyên bên ngoài mình, tôi hy vọng bạn cảm thấy khiêm hạ và biết ơn.

Vì vậy, đó là việc rất tốt khi sử dụng tâm để suy nghĩ, để khái niệm hóa, về tánh Y tha khởi. Tuy nhiên, Thế Thân cũng nói vài điều sâu sắc hơn và thực sự có đôi phần bất đồng trong tư tưởng Phật giáo.

He's saying that when you see the other-dependent nature—when you don't just think about it, but deeply know it—it is still a conceptualization; you have not transcended the operations of consciousness. This is in contrast to many Buddhist texts, generally Mahayana sutras, which suggest that we can completely transcend conceptualization and that it is precisely when we do this that we realize the other-dependence of things. Certainly the other-dependent nature of things can only be seen by a mind much less bound by gross-level conceptions; the other-dependent nature is not the same as the imaginary nature. To truly see the other-dependent nature generally requires a mind trained for years in meditation. To actually see nothing but things free of self-nature and manifesting infinite interdependent harmonious connection is generally the result of long, devoted practice of letting go of mental conceptual habits. However Vasubandhu says that to see this is still a “conceptualization arising from conditions.”

Thế Thân bảo khi nhận thấy tánh Y tha khởi—khi không phải chỉ nghĩ đến, nhưng thấu rõ—vẫn là khái niệm; bạn vẫn chưa vượt qua dòng vận hành của thức. Điều này trái ngược với nhiều bản kinh Phật giáo, nói chung là kinh Đại Thừa, cho biết chúng ta có thể hoàn toàn siêu vượt khái niệm hóa và chính là khi đạt như thế chúng ta mới chứng ngộ tánh Y tha khởi của sự vật. Dĩ nhiên chỉ một tâm thức ít bị ràng buộc vào khái niệm ở cấp độ tổng thể mới nhận biết tánh Y tha khởi của sự vật; tánh Y tha khởi không giống với tánh Biến kế. Để thực sự nhận thấy tánh Y tha khởi nói chung đòi hỏi một tâm thức tu luyện nhiều năm trong thiền pháp. Muốn thực sự không thấy một vật ngoài những sự vật vô tự tánh và là hiện hành của vô lượng tương tác tương duyên hài hòa nói chung phải là kết quả việc tu tập lâu dài, miên mật buông bỏ tập khí khái niệm. Tuy nhiên Thế Thân nói rằng thấy biết như thế vẫn là “sự khái niệm hóa phát sinh từ cảnh duyên.”

Let me illustrate: Many sutras, and many people I know, speak of experience where there is not time—no coming, and no going. As my teacher Tim Burkett said to me rather simply during a face-to-face meeting on retreat where I mentioned to him that time was not apparent to my consciousness, “Time is a concept, and meditation messes with your concepts.” It is very hard to describe this state of mind, timelessness, though many descriptions exist. However none that I know of speak of being able to see everything that has ever happened. To realize timelessness does not allow you to see the workers laying the stones for the foundation of the building in which you are practicing meditation, nor to see the space where that building was when it was at the bottom of a great ocean a million years ago; it does not make you omniscient. You can see the infinite connection of everything through practice, you can see through time, but you still see it in this moment, and in the phenomena of this moment: a cup of tea, the sounds of birdsong, the crack of ice melting on a lake in spring.

Hãy để tôi minh họa: Nhiều kinh điển, và nhiều người tôi biết, nói về kinh nghiệm phi thời gian—không đến, và không đi. Như lúc tôi trình kiến giải trong khoá tu rằng thời gian không hiện rõ đối với tâm thức tôi, thầy Tim Burkett đã nói một cách khá đơn giản, “Thời gian là một khái niệm và thiền định làm xáo trộn những khái niệm của chú.” Rất khó mô tả trạng thái tâm này, phi thời gian, mặc dù có nhiều giải đáp. Tuy nhiên không giải đáp nào mà tôi biết có đề cập vấn đề có thể thấy sự kiện đã từng xảy ra. Nhận ra sự kiện phi thời gian không cho phép bạn nhìn thấy những công nhân đang đặt đá cho nền móng tòa nhà bạn đang thiền tập, cũng không giúp bạn thấy vị trí của tòa nhà lúc nằm dưới lòng đại dương cách đây một triệu năm; phi thời gian không làm bạn trở thành bậc toàn tri. Bạn có thể thấy sự tương giao vô tận của mọi sự vật nhờ tu tập, bạn có thể nhìn thấu suốt thời gian, nhưng bạn vẫn thấy sự tương giao ngay hiện tiền, và thấy trong hiện tượng ngay lúc này: một tách trà, tiếng chim hót, tiếng băng tuyết đang tan chảy trên mặt hồ mùa xuân.

Consciousness is a momentary phenomena. Infinity is revealed in the phenomena that appear now. As Buddha said, this is the All: sight, sound, smell, taste, touch, and mind. If we contemplate other-dependence, we know that this moment is devoid of self-nature; it is made up entirely of non-moment elements. The human mind is limited to perceiving in this moment, but the fact that there is a moment separate from other things is only a concept. Even when we see the infinite through practice, we see it through the limited lens of the conceptual capacities of consciousness.

“Complete, realized nature” is a translation of *parinispāna*. It’s a difficult term. Various other translators have called it “the really real nature,” “the perfectly accomplished nature,” “the absolute,” and “the fulfilled own-being.” The Sanskrit word carries three principal connotations: wholeness, the way things really are, and what one sees in enlightenment.

Thức là một hiện tượng nhất thời. Tính vô lượng vô biên hiển lộ ngay trong những hiện tượng đang xảy ra ngay bây giờ. Như Phật đã nói, đây là lục trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp trần. Nếu xem xét tánh Y tha khởi, chúng ta biết rằng thời điểm này là vô tự tánh; Y tha khởi hoàn toàn tạo thành từ các yếu tố phi thời gian. Tâm con người giới hạn trong việc nhận thức ngay hiện tiền, nhưng thực tế có thời điểm tách biệt với những thứ khác chỉ là một khái niệm. Ngay cả khi nhìn thấy tính vô lượng vô biên qua tu tập, chúng ta vẫn thấy qua lăng kính khái niệm có năng lực giới hạn của thức.

“Viên thành thật tánh” dịch từ chữ *parinispāna*, một thuật ngữ khó. Nhiều dịch giả khác gọi là “thực tánh thực sự”, “tánh Viên thành”, “tuyệt đối”, và “tự viên mãn.” Danh từ tiếng Phạn mang ba ý nghĩa chánh: viên mãn, sự vật thực sự đang là, và là vật nhìn thấy trong sự giác ngộ.

Our translation of the “Thirty Verses” tries to convey these three using “complete” to express wholeness and “realized” to convey both how things are made real by infinite conditions in the moment and what is seen in realization. Vasubandhu’s definition of the complete, realized nature in this line of verse is quite challenging as well. We are entering the realm of the nondual. The logic of nonduality breaks down every possible dualism as it arises—and as a result makes for very confusing statements. Please trust that ultimately it is here to help free our minds. So to dive into what will be one of the more complex passages in this book, let’s look at the verse again:

The other-dependent nature is conceptualization arising from conditions;

The complete, realized nature is the other-dependent nature’s always being devoid of the imaginary.

Bản dịch “Tam Thập tụng” của chúng tôi cố gắng truyền đạt ba ý nghĩa chữ “viên” kể trên diễn tả tính toàn diện và “thành thật” truyền đạt cả hai nghĩa: mọi vật thành ra thật do vô lượng cảnh duyên ngay hiện tiền, và vật được thấy trong tính thành thật. Định nghĩa chữ Viên thành thật tánh của Thế Thân trong dòng kệ này quả không dễ. Chúng ta đang bước vào lĩnh vực bất nhị. Sự duy lý của tính bất nhị có thể phá vỡ mọi thuyết nhị nguyên khi xuất hiện—và hậu quả là phát sinh những lời lẽ rất khó hiểu. Hãy tin chắc rằng cuộc có lý bất nhị ở đây để giúp giải thoát tâm chúng ta. Vì vậy, đi sâu vào một trong những đoạn khá phức tạp trong quyển sách này, hãy đọc lại câu kệ một lần nữa:

Tánh Y tha khởi là sự khái niệm hoá của các duyên sai khác mà phát sinh.

Tánh Viên thành thật là tự sẵn có ngay trong tánh Y tha khởi, thường rời xa tánh Biến kế chấp.

The first thing I'll note is that the complete, realized nature is not defined as a "thing"; it is defined as an absence, the quality of the other-dependent nature's always being empty of the imaginary. If we take out the word "always," it can help us work our way toward understanding. Complete, realized nature is the other-dependent without our imaginations or conceptions applied to it. This looks reasonable. What is really real, what the enlightened see, is infinite interdependence with no conceptions layered onto it. This sounds pretty Buddhist to me! Sadly for our minds, which want simple answers, this is only a small facet of what Vasubandhu is presenting.

Let's look again at his definitions of the imaginary and the other-dependent: "whatever thing is conceptualized by whatever conceptualization" and "a conceptualization arising from conditions," respectively. So the complete, realized nature is that "a conceptualization arising from conditions" is *always* devoid of "whatever thing is conceptualized by whatever conceptualization."

Điểm đầu tiên tôi ghi nhận là định nghĩa tánh Viên thành thật không phải một "vật"; mà định nghĩa là sự trống vắng, đặc tính của tánh Y tha khởi luôn luôn không có tánh Biến kế. Nếu chúng ta loại bỏ chữ "luôn luôn", thì có thể giúp chúng ta hiểu được. Tánh Viên thành thật là Y tha khởi không có Biến kế hoặc không có khái niệm áp đặt. Nghe có vẻ hợp lý. Điều gì thực sự là thật, điều gì người giác ngộ nhận thấy, là vô vàn tương duyên mà không có khái niệm áp đặt. Đối với tôi nghe rất là đạo Phật! Đáng buồn thay cho tâm chúng ta, muốn có câu trả lời đơn giản, nhưng đây mới chỉ là một khía cạnh nhỏ của sự việc Thế Thân đang trình bày.

Hãy xem lại một lần nữa định nghĩa của Thế Thân về Biến kế chấp là "bất cứ điều gì được khái niệm nào khái niệm hóa", và Y tha khởi là "sự khái niệm hóa sinh khởi từ cảnh duyên." Vì vậy tánh Viên thành thật là "sự khái niệm hóa sinh khởi từ cảnh duyên" *luôn luôn* thiếu vắng "bất cứ điều gì được khái niệm nào khái niệm hóa."

My friends, I did not bring you here to confuse you. Let's take a breath. The complete, realized nature is that things are always conceptions arising from conditions that are not conceptualized by conceptualization. I'll paraphrase in a much less philosophically precise but hopefully helpful way: enlightenment is a way of seeing that both transcends and is not other than conceptualization. As Zen Master Yaoshan taught, "think not-thinking." In Mahayana discourse, we may speak of going beyond all conceptions to a state of pure nondual awareness where there is only interdependence. Vasubandhu is pointing out that, with this type of discourse, we create a dualism between conceptualization and nonconceptualization. He is encouraging us to realize that conceptualization is not within or without enlightenment. The way our minds work is neither an enemy nor a friend. It is just this. Enlightenment, complete realization, is not somewhere else.

\*

Các bạn của tôi, tôi không đưa bạn đến đây khiến bạn rối trí. Hãy hít thở một hơi. Tánh Viên thành thật là mọi sự vật luôn là những khái niệm sinh khởi từ cảnh duyên mà không phải khái niệm hóa bởi khái niệm. Tôi sẽ diễn giải theo cách ít triết học hơn nhưng hy vọng giúp dễ hiểu: giác ngộ là cách nhìn vừa siêu vượt vừa không khác sự khái niệm hóa. Như Dược Sơn nói: "Hãy suy nghĩ chỗ không nghĩ nghĩ (phi tư lương xử thường tư lương)". Nếu giảng theo Đại Thừa, chúng ta có thể nói siêu vượt mọi quan niệm đến một trạng thái tinh giác thuần túy bất nhị chỗ chỉ có tương duyên. Thế Thân đang chỉ ra rằng, diễn giảng như thế, chúng ta sẽ tạo ra một thuyết nhị nguyên giữa khái niệm hóa và không khái niệm hóa. Ngài đang khuyến khích chúng ta nhận biết sự khái niệm hóa chẳng trong cũng chẳng ngoài giác ngộ. Đường tâm hành của chúng ta không phải thù cũng không phải bạn, chỉ là như thế. Giác ngộ, Viên thành thật tánh, không nơi nào khác.

\*



## 22. The Harmony of Difference and Sameness

|| 22 || Thus it is neither the same nor different  
from the other-dependent;

Like impermanence, etc., when one isn't seen, the  
other also is not seen.

It would be hard to overstate the importance of the language of nondualism in Mahayana literature, and we see its origins in the earliest Buddhist teachings. In the Samyutta Nikaya, the Buddha teaches that wrong view “depends on duality, upon the idea that things exist and the idea that things don't exist.” Countless Mahayana sutras deconstruct dualistic conceptions to point toward a mind that is completely liberated from divisions and separation, a mind that is free and intimate with everything, a mind of infinite compassion.

## 22. Hài Hòa giữa Dị Biệt và Đồng Nhất

|| 22 || Cho nên tánh Viên thành thật cùng với tánh Y  
tha khởi, không phải khác, cũng không phải không  
khác;

Như tính vô thường, v. v... khi tánh Viên thành thật  
không được thấy, tánh Y tha khởi cũng không thấy  
được.

Khó mà phóng đại tầm quan trọng của ngôn ngữ bất nhị trong văn học Đại Thừa, và chúng ta thấy nguồn gốc ngôn ngữ bất nhị trong kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy. Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Phật dạy rằng ác kiến “phụ thuộc vào tính nhị nguyên, dựa trên ý niệm tất cả sự vật hiện hữu và ý niệm tất cả sự vật không hiện hữu.” Vô số kinh điển Đại Thừa phá bỏ quan niệm nhị nguyên để chỉ ra một tâm thức hoàn toàn giải thoát khỏi phân chia và tách biệt, một tâm thức tự tại và thân thiết với mọi sự vật, tâm từ bi vô lượng vô biên.

Seeing through dualisms, or seeing their emptiness, is held up as absolutely central to enlightenment. In the Heart Sutra, the most widely chanted text in most Mahayana schools, Avalokiteshvara Bodhisattva, the embodiment of compassion, teaches that form is emptiness and emptiness is form. He goes on to say that every sight, sound, smell, suffering, liberation, and thought is exactly not itself. Each thing is no-thing. To realize this is to enter infinite compassion. Like seeing everything we perceive as being imaginary, seeing everything as both itself and not-itself disarms the rigidity of our views and liberates us from the tendency to suffer due to the attachments that grow from those views.

If you find the concept that form is emptiness hard to grasp, that is just fine. The language of nondualism presents an ungraspable vision of the world. If all phenomena are empty of self-nature, there is nothing to hold on to and nothing to reject. There is no ground on which suffering can originate.

Nhìn thấu nhị nguyên, hoặc thấy tánh không của nhị nguyên, được xem là trọng tâm tuyệt đối của sự giác ngộ. Trong Bát-nhã Tâm Kinh, bản kinh tụng đọc nhiều nhất trong hầu hết tông phái Đại Thừa, Bồ-tát Quán Thế Âm, hiện thân của lòng từ bi, dạy rằng sắc tức là không và không tức là sắc. Ngài bảo sắc, thanh, hương, đau khổ, giải thoát và niệm tưởng chính xác không phải chính là thế. Mỗi vật đều là Không. Ngộ ra như thế là nhập từ bi vô lượng vô biên. Giống như khi thấy mọi sự vật thì chúng ta nhận thức đó là biến kế, nhìn tất cả vừa chính là vật vừa không phải vật sẽ tước bỏ sự cứng nhắc trong quan điểm của chúng ta và giải thoát chúng ta khỏi tập khí đau khổ do những chấp trước lớn mạnh từ những quan điểm trên.

Nếu tìm thấy khái niệm sắc tức là không khó lĩnh hội thì cũng không sao. Ngôn ngữ của lý bất nhị đưa ra hình ảnh của một thế giới không thể lĩnh hội. Nếu tất cả các hiện tượng đều là vô tự tánh, vậy thì không một vật để chấp giữ và không một vật để loại trừ. Không có chỗ để đau khổ phát sinh.

Vasubandhu uses nondual language here to describe the relationship between the other-dependent nature and the complete, realized nature. They are neither the same nor different. In Xuanzang's Chengweishilun, arguably the most authoritative existing commentary on the "Thirty Verses," he says this: "If they were different, the complete, realized nature would not be the real nature of the other-dependent nature. If they were not different, the complete, realized nature would not be timeless." That things arise dependent on one another is enlightenment. However enlightenment is timeless and things in their other-dependent nature appear only for a moment—they are impermanent. Impermanence and timelessness are not separate. This is true right now of everything you are experiencing.

It is not clear what Vasubandhu is referring to when he says, "Like impermanence, etc." Various commentators provide various interpretations, many of them very confusing (like the rest of this section of the "Thirty Verses"!)

Thế Thân sử dụng ngôn ngữ bất nhị ở đây để mô tả mối quan hệ giữa tánh Y tha khởi và tánh Viên thành thật. Cả hai không giống cũng không khác (chẳng tức chẳng ly). Trong Thành Duy Thức Luận của Huyền Trang, được xem là luận giải có uy tín nhất hiện nay về "Tam Thập Tụng", nói: "Nếu khác nhau, tánh Viên thành thật sẽ không là thực tánh của tánh Y tha khởi. Nếu cả hai không khác, tánh Viên thành thật sẽ không là thường hằng." Thấy rằng các sự vật phát sinh phụ thuộc vào nhau là giác ngộ. Tuy nhiên, sự giác ngộ thì phi thời gian tức thường hằng còn mọi thứ khi ở trong tánh Y tha khởi chỉ xuất hiện trong khoảnh khắc—tức là vô thường. Vô thường và thường hằng không tách rời. Điều này đúng ngay hiện tiền với tất cả sự việc bạn đang trải nghiệm.

Không rõ Thế Thân đang đề cập đến điều gì khi nói: "Giống như vô thường, v.v...." Nhiều nhà bình luận khác diễn giải khác nhau, đa phần rất khó hiểu (như phần còn lại của đoạn này trong "Tam Thập Tụng"!)

When I see a Buddhist text that says “Impermanence, etc.,” I think of the three marks of existence taught by the Buddha in his second Dharma talk and referred to extensively throughout his teaching career: impermanence, suffering, and nonself. Vasubandhu says the other-dependent nature and the complete, realized nature are “like impermanence, etc., when one isn’t seen, the other also is not seen.” When we see that things are impermanent, we see that there is suffering that comes with them, and we see that things don’t have a stable, continuous self. When you are on a lovely vacation from your difficult and stressful job, you may not see impermanence. You may forget that this vacation will end, and you may be quite happy; your vacation may seem to be exactly what is real. But it does end, and when you see its impermanence, you may feel let down and miss the bright sand beach, the fruity drinks, and the people waiting on your needs. You will see that the vacation does not exist, it is gone, and then you may feel loss.

Khi gặp một văn kinh Phật giáo nói “Vô thường, v.v...,” tôi nghĩ đến Đức Phật dạy tam ấn của sự hiện hữu trong bài pháp thứ hai và được đề cập rộng rãi suốt sự nghiệp giảng dạy của ngài: vô thường, khổ và vô ngã. Thế Thân nói rằng tánh Y tha khởi và tánh Viên thành thật: “giống như sự vô thường, v.v..., khi không thấy cái này (tức tánh Y tha khởi), sẽ không thấy cái kia (tức tánh Viên thành thật).” Khi thấy mọi sự vật là vô thường chúng ta sẽ thấy có đau khổ đi kèm theo, và mọi thứ không có tự ngã cố định, thường hằng. Khi đang vui vẻ trong kỳ nghỉ xả hơi khỏi việc làm phức tạp và căng thẳng, bạn có thể không thấy vô thường. Bạn có thể quên là kỳ nghỉ này sẽ kết thúc, và bạn khá hạnh phúc; kỳ nghỉ có vẻ rõ ràng rất thực. Nhưng kỳ nghỉ kết thúc, và khi thấy vô thường như thế, bạn có thể thất vọng và nhớ nhung bãi biển cát trắng, nhớ nước trái cây, và những người sẵn sàng phục vụ bạn. Bạn sẽ thấy kỳ nghỉ không còn nữa, qua mắt rồi, và sau đó cảm thấy mất mát.

Buddha recommends we actually see and deal with these three marks rather than trying to pretend they are not there. He says actually facing them is the road to real liberation from suffering. If we just see that everything in every moment is impermanent, connected to the vast web of human suffering, and empty of self-nature, we can be present to things as they are, in the moment, without trying to hold on to them. We can be present to suffering wherever it arises, with an open heart and without trying to escape from it.

When we see one of these three marks, we tend to see them all. Likewise Vasubandhu teaches that we only see the other-dependent nature if we are seeing the complete, realized nature and vice versa. When we see the infinite, timeless connection of all things in their immediate, vivid, dependently arising nature, we see through our imaginary world.

\*

Phật khuyên chúng ta nên thực sự nhìn thấy và đối phó với tam ấn này hơn là cố gắng giả vờ không biết là có. Phật bảo thực sự đối mặt với tam ấn là con đường giải thoát đau khổ chân chánh. Chỉ cần thấy sự vật từng khoảnh khắc đều vô thường, tương giao với mạng lưới đau khổ trùm khắp của con người, và rỗng rang không tự tánh, chúng ta có thể hiện hữu với tất cả như đang là, ngay hiện tiền, mà không cần chấp giữ. Chúng ta có thể hiện diện để chịu khổ bất cứ nơi nào khổ sở phát sinh, với trái tim rộng mở và không cố trốn thoát.

Khi thấy một trong tam ấn, chúng ta có xu hướng nhìn thấy cả ba. Tương tự như vậy, Thế Thân dạy rằng chỉ thấy tánh Y tha khởi nếu chúng ta đang thấy tánh Viên thành thật và ngược lại. Khi thấy sự tương giao vô tận, phi thời gian của tất cả sự vật trong bản tánh tức thì, sinh động, có tương giao, chúng ta sẽ thấy thấu suốt thế gian biến kế.

\*

## 23. No Own Nature

|| 23 || With the threefold nature is a threefold  
absence of self-nature,  
So it has been taught that all things have no self.

Many people have critiqued Yogacara teachings for going against the central Mahayana doctrine of the emptiness of all phenomena, saying Yogacara claims that consciousness is a kind of ultimate reality, the only thing that exists. Others have said it sneakily subverts the key Early Buddhist doctrine of anatman, nonself, that we cannot locate a lasting self amid everything that is arising in the moment; they argue that consciousness is treated in Yogacara as a kind of soul—a self, an atman. It seems quite clear in reading this verse that Vasubandhu is not forwarding any such views. He says things have three natures—imaginary; other-dependent; and complete, realized—and that all of those natures have no self.

## 23. Tam Vô Tự Tánh

|| 23 || Từ nơi ba tánh này mà thiết lập ba Vô tánh, mật ý của đức Phật muốn nói: ‘Tất cả pháp là không có tự tánh’.

Nhiều người đã phê bình giáo lý Duy thức ngược lại học thuyết chủ yếu của Đại Thừa về tánh Không trong mọi hiện tượng, rằng Duy thức tuyên bố thức là một loại thực tại tối hậu, là điều duy nhất hiện hữu. Người khác lại bảo Duy thức lén lút lật đổ học thuyết then chốt của Phật Giáo Nguyên Thủy về vô ngã, rằng chúng ta không thể xác định một cái ngã thường hằng giữa mọi sự vật đang sinh khởi ngay hiện tiền; họ cho rằng thức trong Duy thức xem như một loại linh hồn—một cái ngã. Khá rõ ràng khi đọc câu này là Thế Thân không đề xướng bất kỳ quan điểm nào như vậy. Ngài bảo mọi sự vật đều có Tam tánh—Biến kế chấp; Y tha khởi; và Viên thành thật—và tất cả tam tánh đều vô tự tánh.

No matter how you look at something in this model of understanding, what you are looking at ultimately does not have an independent, lasting self. This verse makes very explicit that the three-natures teaching is in accordance with these central tenets of both Early and Mahayana Buddhism.

The teachings of nonself and the emptiness of phenomena are important for many reasons. They reflect the experience of people who have tasted a vast, spacious sense of their connection to all things, the shedding of suffering, and the absence of ultimate truth in anything that comes through the filter of conceptualization. They are also very valuable in keeping the mind supple. According to these doctrines, everything you think to be ultimately true is not. This is incredibly disarming for the mind's habit of creating suffering.

I recall many years ago I was involved in a very difficult and painful relationship with someone, which was characterized by long, furious arguments and even longer protracted periods of aggressive silence.

Cho dù nhìn vào điều gì trong mô hình hiểu biết này, điều đó cuối cùng không có tự tánh độc lập, thường hằng. Câu này chỉ rất rõ giáo lý tam tánh phù hợp với nguyên lý chủ yếu của cả Phật Giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa.

Giáo lý vô ngã và tánh Không của các hiện tượng rất quan trọng vì nhiều lý do. Cả hai phản ánh kinh nghiệm những người từng nếm trải cảm giác thênh thang, rộng lớn về mối tương giao với mọi sự vật, về đoạn diệt đau khổ và không có lẽ thật cứu cánh trong bất cứ vật gì khi đi qua màng lọc khái niệm hóa. Giáo lý vô ngã và tánh Không cũng rất có giá trị vì giữ cho tâm thuần thực. Theo giáo lý này, mọi sự vật bạn nghĩ là chân thật rốt cuộc không phải. Như thế sẽ giảm bớt rất nhiều thói quen của tâm luôn tạo ra đau khổ.

Tôi nhớ lại nhiều năm trước tôi có quan hệ với một người và đã chuốc lấy nhiều rắc rối và đau khổ, tiêu biểu là những cuộc cãi vã kéo dài, giận dữ và thậm chí thời gian nín thinh đầy gây hấn càng lâu hơn.

I had been practicing meditation daily and chanting the Heart Sutra, that great articulation of seeing the emptiness of all phenomena. I was desperate for a way out of the pattern of suffering in which I was caught. One day we said some things that began to heat into a wrenchingly frustrating argument. My meditation practice began to manifest and I became aware of my bodily sensations. I felt the heat rising to my face and chest, my mind beginning to race. I intimately tasted my own suffering and saw the thoughts zooming by, trying to control my opponent. Suddenly everything fell away. It's rather hard to describe. The angry face of my partner, the painful sensations of anger in my own body, the morning sunlight streaming across the room—none of them were separate from anything. The totality of the connection of all these things to the vastness of human suffering, the complete lack of truly knowing what was really happening, the profound intimacy of everything—all were manifest in a dreamlike sense of things not being themselves, not being what moments before I would have angrily sworn they were.

Tôi đã tập thiền hằng ngày và tụng Bát-nhã Tâm Kinh, bài kinh lưu loát tuyệt vời về sự rõ biết tánh Không trong tất cả hiện tượng. Tôi đã tuyệt vọng tìm đường thoát khỏi cảnh đau khổ giam hãm mình. Ngày nọ, chúng tôi nói với nhau những lời dữ dằn khiến cãi vã bực tức bùng nổ. Công phu thiền tập của tôi bắt đầu hiện hành và tôi tỉnh giác trước những cảm thọ trong thân. Tôi cảm thấy hơi nóng dâng lên mặt và ngực, tâm bắt đầu chạy đua. Tôi chịu đựng một cách thân thiết nỗi khổ của mình và thấy niệm tưởng vụt qua, cố gắng kèm chế đối phương. Đột nhiên mọi thứ sụp đổ. Rất khó mô tả. Khuôn mặt giận dữ của người tình, những cảm thọ đau đớn phần (nộ) trong thân, ánh nắng ban mai chiếu khắp phòng—không yếu tố nào tách biệt. Toàn bộ mối tương giao của tất cả việc trên với sự đau khổ mênh mang của con người, hoàn toàn không biết thực sự việc gì đang xảy ra, sự thân thiết thâm sâu của mọi sự vật—tất cả đều hiện hành trong một cảm giác như chiêm bao trước mọi sự vật không tự là vật, không phải vật mà chỉ vài giây lát trước đó tôi đã giận dữ thề rằng sự vật là như thế.



I saw the suffering in that room connected to all of history, and I stopped fighting. I would like to be clear: this is not a description of enlightenment, this is a description of a simple moment in the life of someone dedicated to Buddhist practice.

The material in the first half of the “Thirty Verses” recommends practicing mindfulness of phenomena, particularly the five universal factors and beneficial and afflictive emotions. The later verses, in keeping with their relationship to Mahayana Buddhism’s great emphasis on the nondual nature of phenomena, suggest a different kind of practice—one not based on observing an object, which creates a duality.

The idea of practicing nonduality is problematic, since it’s kind of hard to know how to do something that already both exists and doesn’t exist. For instance, one of the higher states of meditation (dhyanas) described in Early Buddhist texts is “neither perception nor nonperception.” How does one do that?

Tôi thấy nỗi khổ trong căn phòng giao cảm với tất cả câu chuyện, và tôi ngừng đấu tranh. Tôi muốn nói rõ: đây không phải mô tả sự chứng ngộ, đây mô tả một khoảnh khắc đơn sơ trong đời sống của một người phát tâm tu Phật.

Nội dung trong nửa đầu bài “Tam Thập tụng” khuyên bạn nên tập chánh niệm đối với các pháp, đặc biệt là năm tâm sở biến hành và tâm sở thiện và phiền não. Những câu về sau, phù hợp với tương quan Phật Giáo Đại Thừa rất chú trọng đến thể tánh bất nhị của các pháp, đề xuất một pháp tu khác—không dựa trên quan sát đối tượng, vì sẽ tạo ra nhị nguyên.

Ý niệm tu tập bất nhị có vấn đề, vì rất khó để biết cách công phu đối với sự việc xưa nay vừa có vừa không. Chẳng hạn, một trong những trạng thái thiền định cao mô tả trong kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy là “phi tướng phi phi tướng xứ.” Làm sao thực hành?

In the largest body of texts on the subject, the Prajnaparamita sutras, we are not given very clear instructions. In the Heart Sutra, we learn that prajnaparamita (the perfection of wisdom) is nonduality and that Avalokiteshvara Bodhisattva, by practicing this perfection of wisdom, liberates everything from suffering. We don't, however, get instructions in how to practice the perfection of wisdom, how to practice nonduality. Nonduality is, by nature, slippery and ungraspable, but there are some texts that can give us clues on how to practice it.

In Early Buddhist texts, we find two aspects of meditation practice—vipassana, or insight, and samatha, or calm abiding. They are understood and explained quite differently among the schools of Buddhism. One of the first known Yogacara texts, the Samdhinirmocana Sutra, lays them out in a distinctive way that clearly inspired aspects of Vasubandhu's verses.

Trong bộ kinh lớn nhất về chủ đề này, Đại Bát-nhã Ba-la-mật-đa, không chỉ dẫn chúng ta rõ ràng. Trong Tâm Kinh, chúng ta biết rằng Bát-nhã Ba-la-mật-đa (trí tuệ viên mãn) là bất nhị và Bò-tát Quán Tự Tại, hành thâm Bát-nhã Ba-la-mật-đa, liền qua tất cả khổ ách. Tuy nhiên, chúng ta không thấy chỉ dẫn làm sao tu Bát-nhã Ba-la-mật-đa, làm sao tu bất nhị. Tính bất nhị, do bản tánh, khó lĩnh hội, nhưng có những bài kinh có thể cho chúng ta đầu mối tu tập.

Trong kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy, chúng ta tìm thấy hai khía cạnh tu thiền—thiền quán (hay Minh sát tuệ), và thiền chỉ. Các trường phái Phật giáo hiểu và giải thích hai pháp tu này khá khác nhau. Một trong những kinh Duy thức đầu tiên được biết là Kinh Giải Thâm Mật, giải thích thật đặc biệt, rõ ràng tán dương những điểm đặc trưng trong kệ tụng của Thế Thân.

It defines vipassana as the practice of mindfulness of phenomena recommended in the first half of this work and samatha as practicing “the observation of nonconceptual images.” The language is hard to parse; given that in Yogacara teachings all things that we can see or know are conceptualized, observing nonconceptual images seems kind of difficult, certainly paradoxical. However if we soften our stance on the definition of what is conceptualized, the Samdhinirmocana Sutra’s definition of samatha works pretty well; practice observing what is happening without adding any concepts. Just see what arises, just sit. In vipassana we label or discern phenomena: here is calm, here is envy, here is a volition impulse, etc. In samatha we suspend all judgment and analysis.

Many meditation instructions offer awareness of breath in the body as the basis for samatha; it is surely a good foundation. Just breath.

Kinh Giải Thâm Mật định nghĩa thiền quán là chánh niệm đối với các pháp đề cập trong phân nửa đầu bài tụng và thiền chỉ là “quan sát các hình ảnh phi khái niệm.” Ngôn ngữ khó lý giải; với lại trong giáo lý Duy thức tất cả sự vật chúng ta có thể nhìn thấy hoặc hiểu biết đều là khái niệm hóa, quan sát hình ảnh không khái niệm có vẻ khó khăn, chắc chắn là nghịch lý. Tuy nhiên, nếu lập trường của chúng ta linh hoạt hơn đối với định nghĩa sự vật đã khái niệm hóa thì định nghĩa thiền chỉ của Kinh Giải Thâm Mật khá thích hợp; tu tập quan sát việc đang xảy ra mà không thêm thắt khái niệm. Chỉ xem việc gì phát sinh, chỉ ngồi. Trong thiền quán, chúng ta dán nhãn hoặc biện biệt hiện tượng: đây là an tĩnh, kia là tật (đổ), là xung lực của tư, v.v... Trong thiền chỉ, chúng ta đình chỉ phê phán và phân tích.

Nhiều bài dạy thiền bảo tỉnh giác hơi thở trong thân là cơ sở cho thiền chỉ; chắc chắn đây là nền tảng tốt. Chỉ thở.

In Dogen's Universal Recommendation for Zazen, he begins his meditation instruction thus: "Stop measuring things with thoughts, ideas, and views. Give up the operations of mind, intellect, and consciousness. Do not think good or bad. Do not judge true or false." This gives some good direction in how to practice samatha, but it is still dualistic. For example, we are instructed not to judge, which creates a duality of judging and not judging. We will see this is not the end of Dogen's instruction on the subject, but it's a good place to start. The Samdhinirmocana Sutra's definition of how to practice samatha offers the similar instruction of "observe without conceptualizing," but it also suggests something deeper, something beyond duality, something ungraspable: observing something nonconceptual that is, by definition, conceptualized by the process of consciousness.

The Awakening of Faith, a highly influential sixth-century text whose origins are murky but is probably from China, contains many Yogacara ideas.

Trong Phổ Khuyến Tọa Thiền Nghi của Đạo Nguyên, đầu tiên chỉ dẫn tập thiền như sau: "Ngừng suy tính sự vật bằng niệm tưởng, ý kiến và quan điểm. Buông bỏ dòng vận hành của tâm, tri kiến và thức. Đừng nghĩ tốt hay xấu. Đừng phê phán đúng hay sai." Lời dạy này đưa ra đường hướng tốt trong cách tu thiền chỉ, nhưng vẫn mang tính nhị nguyên. Ví dụ, chúng ta được dạy không phê phán, như thế sẽ tạo ra nhị nguyên phê phán và không phê phán. Chúng ta sẽ thấy lời dạy của Đạo Nguyên không phải đến đây là hết, nhưng là chỗ tốt để bắt đầu. Định nghĩa của kinh Giải Thâm Mật về pháp tu thiền chỉ dạy tương tự "quan sát mà không khái niệm hóa," nhưng cũng gợi ý một điều yên thâm hơn, siêu vượt nhị nguyên, một điều bất khả tri: quan sát một điều phi khái niệm là, theo định nghĩa, đã bị tiến trình của thức khái niệm hóa.

Đại Thừa Khởi Tín, một bộ luận có ảnh hưởng lớn ở thế kỷ thứ sáu, nguồn gốc không rõ nhưng có lẽ từ Trung Hoa, chứa nhiều ý tưởng Duy thức.

In it there are instructions on vipassana and samatha; here are that text's beginnings of the instructions for samatha practice, in Yoshito Hakeda's translation:

Sit erect with an even temper. Attention should be neither focused on the breath, nor on any form of color, nor on empty space, earth, water, fire, wind, nor even on what has been seen, heard, remembered, or conceived.

Focus is directed toward nothing. Generally the human mind focuses on a train of thought, or jumps about from object to object. Vipassana meditation gives the mind an object to attend to, on which to concentrate. In the Awakening of Faith's instructions, samatha does not.

What is most striking to me, however, is that the Awakening of Faith equates samatha with cessation; it says that to practice samatha in this way is to practice cessation.

Trong đó có hướng dẫn về thiền quán và thiền chỉ; đây là đoạn văn bắt đầu sự hướng dẫn tu thiền chỉ, trong bản dịch của Yoshito Hakeda:

Tu tập thiền chỉ ở chỗ yên tịnh, ngồi ngay thẳng, tâm thái bình thường. Tác ý, chẳng tập trung vào hơi thở, chẳng tập trung vào hình sắc, chẳng nương nơi không, chẳng nương đất, nước, gió, lửa, chí đến chẳng nương thấy-nghe-hiểu biết.

Hướng sự tập trung đến không một vật. Nói chung, tâm con người thường tập trung vào một dòng niệm tưởng, hoặc nhảy từ vật này sang vật khác. Thiền quán mang đến tâm một đối tượng để chú ý, để tập trung. Thiền chỉ, theo hướng dẫn của Đại Thừa Khởi Tín, thì không.

Tuy nhiên, điều nổi bật nhất đối với tôi là Đại Thừa Khởi Tín sánh thiền chỉ đồng với sự chấm dứt; bảo rằng tu chỉ là đoạn diệt.

Cessation plays a major role in the Buddha's first and most fundamental teaching, the four noble truths: suffering, the origin of suffering, the cessation of suffering, and the Eightfold Path, which leads to the cessation of suffering. Cessation is nirvana, the end of suffering, and it is simply defined as the letting go of craving, of wanting things to be other than they are. Cessation is achieved over time, through practice.

However, many Mahayana teachings say everything is nondual. Therefore, suffering and nirvana are not separate. Enlightenment is now. The Awakening of Faith says you can practice cessation now; samatha, nondual meditation, is the practice of cessation. Zen Master Dogen's central message, also, is that we can practice enlightenment right now. How do we do this? Dogen says we should engage in whatever we are doing wholeheartedly: scrubbing toilets, talking to lawyers, eating rice, raking leaves, sitting still, whatever it is, do it with your whole self. We should do it with no object—no goal and no object, nothing that is separate from us.

Đoạn diệt đóng một vai trò quan trọng trong lời Phật dạy đầu tiên và cơ bản nhất, Tứ Diệu Đế: khổ đế, tập đế, diệt đế và đạo đế (Bát chánh đạo) dẫn đến chấm dứt đau khổ. Diệt đế là Niết-bàn, chấm dứt đau khổ, và được định nghĩa đơn giản là buông bỏ tham ái, buông bỏ mong muốn sự vật khác hơn hiện đang là. Đoạn diệt sẽ thành tựu theo thời gian, qua tu tập.

Tuy nhiên, nhiều giáo lý Đại Thừa nói rằng mọi sự vật đều bất nhị. Do đó, khổ và Niết-bàn không tách rời. Giác ngộ là hiện tiền. Đại Thừa Khởi Tín bảo có thể tu đoạn diệt ngay bây giờ; thiền chỉ, thiền siêu vượt nhị nguyên, là tu đoạn diệt. Thông điệp chủ yếu của Đạo Nguyên, cũng thế, là chúng ta có thể tu giác ngộ ngay bây giờ. Vậy phải làm sao? Đạo Nguyên bảo chúng ta nên dấn thân hết lòng vào bất cứ việc gì đang làm: cọ rửa nhà vệ sinh, nói chuyện với luật sư, ăn cơm, quét gom lá, ngồi yên, bất kể là việc gì, hãy làm hết mình. Chúng ta nên làm không đối tượng—không mục tiêu và không đối tượng, không một vật tách biệt với mình.

We should practice nondualism. In his Universal Recommendation for Zazen, Dogen quotes Yaoshan's teaching on how he rests in steadfast composure, calm abiding, samatha: "I think not-thinking."

Nondualism is paradoxical and impossible to define; language always puts a false limit on it. Nondualism is impossible to practice, but we are always doing it, as we are already completely not-separate from our activity and the whole universe; it is already our complete, realized nature. How do you practice samatha, cessation, how do you practice the radical and complete shedding of the delusion of separateness? There is no answer outside this moment of experience, but we have some clues left by masters along the way. Completely give yourself to this moment without judging or figuring anything out. Everything is included.

\*

Chúng ta nên tu lý bất nhị. Trong Phổ Khuyến Tọa Thiền Nghi, Đạo Nguyên trích dẫn Dược Sơn, dạy về cách an trú trong an tĩnh kiên định, thiền chỉ: "Nghĩ chỗ không suy nghĩ (Phi tư lương xứ thường tư lương)".

Lý bất nhị là nghịch lý và không thể định nghĩa; ngôn ngữ luôn đặt một giới hạn sai lầm. Bất nhị không thể tu tập, nhưng chúng ta đang luôn thực hành, vì chúng ta vốn hoàn toàn không tách rời khỏi sinh hoạt của mình và toàn bộ vũ trụ; vốn đã là tánh Viên thành thật. Làm thế nào tu chỉ, đoạn diệt, làm thế nào tu tập tận gốc và hoàn toàn buông bỏ vô minh của sự tách biệt? Không có câu trả lời ngoài sự trải nghiệm hiện tiền, nhưng chúng ta có đầu mối các bậc thầy để lại trên đường đạo. Hoàn toàn dẫn thân hết mình ngay hiện tiền không phê phán hay tìm hiểu thêm bất cứ điều gì. Tất cả đều đầy đủ.

\*

## 24. Three Natures, All Without Self

|| 24 || The imaginary is without self by definition.  
The other-dependent does not exist by itself.  
The third is no-self-nature—that is,

Imagine yourself in a desert. The glare of the sun pushes your eyes down toward the sand, which makes the sweat run, burning, into your eyes. You are heading north to home and family on the shore of the vast, cool ocean. To the west, across the shimmering waves of burning gold you see a pool of water. Relief! You turn your course toward the cool, refreshing sight, but it never seems to get any nearer. With every step it still hovers just along the horizon, and the well of your thirst grows deeper.

The metaphor of a mirage is a classic Yogacara description of the imaginary nature.

## 24. Tam Tánh đều không có Tự Ngã

|| 24 || Tánh Biến kế chấp không có tự ngã.  
Y tha khởi không tự hiện hữu,  
Viên thành thật là tự tánh vô ngã,

Hãy tưởng tượng một mình trong sa mạc. Ánh nắng chói chang đẩy mắt bạn nhìn xuống cát, mồ hôi tuôn chảy nóng rát vào mắt bạn. Bạn đang đi hướng bắc về nhà và gia đình trên bờ đại dương bao la, mát mẻ. Về phía tây, băng qua những đợt sóng [cát] vàng rực lung linh bạn thấy một vũng nước. Cứu độ! Bạn rẽ về hướng viễn ảnh tươi mát, sáng khoái, nhưng dường như không bao giờ đến gần. Với mỗi bước chân vũng nước vẫn lơ lửng dọc theo đường chân trời, và cơn khát của bạn ngày càng khát hơn.

Phép ẩn dụ của ảo ảnh là một mô tả Duy thức cổ điển về tánh Biến kế chấp.



Something occurs in our senses that we believe to be real, external, and desirable, and we pursue it endlessly. This is samsara. Sure, we may enjoy some of our time in the desert, but we spend a vast amount of our time working for things that don't actually promote our well-being. It's well documented that wealth beyond enough to secure food, shelter, and medicine has almost no bearing on human happiness, yet look how much energy is put into pursuing a little (or a lot) more money. Money is just a concept, an imagination. It does not ultimately exist outside of its dependence on our belief in it. Sure, it's a useful thing to imagine sometimes, and it can be nice to share the imagination and buy lunch for you and a friend, or send some imagination to Amnesty International, but it's not worth overworking yourself just to get a little extra imagination.

Infinite conditions come together to create the appearance of the mirage.

Một điều gì đó xảy ra trong giác quan mà chúng ta tin là có thật, ở bên ngoài và quyền rũ, và chúng ta theo đuổi vô tận. Đây là luân hồi. Chắc chắn, chúng ta có thể tận hưởng phần nào thời gian trên sa mạc, nhưng chúng ta dành nhiều thời gian để làm những việc không thăng tiến an lạc cho mình. Đã có đủ kiện chứng minh rằng giàu trên mức đủ tiêu dùng để đảm bảo lương thực, chỗ ở và thuốc men gần như không mang lại hạnh phúc cho con người, nhưng hãy xem bao nhiêu năng lượng bỏ ra để theo đuổi mục đích có thêm một ít (hoặc rất nhiều) tiền. Tiền bạc chỉ là một khái niệm, một sự tưởng tượng. Cuối cùng tiền bạc không hiện hữu ngoài sự phụ thuộc vào niềm tin chúng ta đã đặt để. Chắc chắn, đôi khi cũng hữu ích để tưởng tượng, và thật tuyệt khi chia sẻ óc tưởng tượng và mua bữa trưa cho mình và người bạn, hoặc gửi sự tưởng tượng đến Tổ Chức Ân Xá Quốc Tế, nhưng sẽ không đáng để bạn phải làm việc quá sức chỉ vì muốn có thêm một chút óc tưởng tượng dư thừa.

Vô vàn cảnh duyên đến với nhau để tạo tác ảo ảnh.

Heat, the sun, the horizon, thirst, eyes, desire, molecules of oxygen, and so on. The conditions of an unknowably vast past, the countless components of this momentary experience, and the way our mind conceptualizes—conditioned by family, our actions, evolution, and culture—all participate in this web of dependencies that create the image that appears to be water where there is none. This is the mirage’s other-dependent nature.

When we see the other-dependent nature we see that conditions have come together to create the appearance of a thing, and we see the complete, realized nature. We know that the shimmering dark image on the horizon is a mirage, and we are aware that it is a result of infinite conditions working together. If we think about the other-dependence of a thing, we might say, “My thirst, the way my eyes function, the heat, the sand, and the atmospheric conditions are all arising in a way that makes me think that image over there will make everything okay if I can just get to it.”

Nguồn nhiệt, mặt trời, đường chân trời, cơn khát, mắt nhìn, tâm sở tham, các phân tử oxy, vân vân. Những cảnh duyên của quá khứ mênh mông bất khả tri, vô số yếu tố của sự trải nghiệm nhất thời này và cách mà tâm chúng ta khái niệm hóa—duyên nghiệp của cộng nghiệp từ gia đình, hành động, sự tiến hóa và văn hóa của chúng ta—tất cả tham gia vào mạng lưới phụ thuộc lẫn nhau tạo ra hình ảnh dường như là nước ở chỗ không hề có nước. Đây là tánh Y tha khởi của ảo ảnh.

Khi nhìn thấy tánh Y tha khởi, chúng ta thấy những cảnh duyên đã kết hợp với nhau tạo tác sự vật, và chúng ta thấy tánh Viên thành thật. Chúng ta biết rằng hình ảnh chập choạng lung linh trên đường chân trời là ảo ảnh, và chúng ta tỉnh giác rằng đó là kết quả của vô vàn cảnh duyên tác động lẫn nhau. Nếu nghĩ đến tánh Y tha khởi của một vật, chúng ta có thể nói: “Cơn khát, cách mắt tôi hoạt động, khí nóng, bãi cát và điều kiện khí quyển tất cả đều sinh khởi theo chiều hướng khiến tôi nghĩ ảnh tượng ở đằng kia sẽ giúp mọi thứ ổn định nếu tôi có thể đến nơi.”

We know that the water is not itself, but an image created by dependence. When we see in this way, we can be aware that others will be desiring and striving to get to the water, and our heart will be touched to know that vast numbers of people are worrying, working, and struggling to get to the imagined relief of the shimmering oasis. Instead of being caught by desire, we can be aware of it and see that it arises dependent on everything else. We can turn our attention from pursuing the object of desire, the imaginary water, or the magical wealth, and turn it toward the central work of Buddhism: the alleviation of suffering.

Vasubandhu gives us some help in developing a sense of the complete, realized nature in this and next verse. Here, he says it is no-self nature; to see the complete, realized nature is to see not water, not a mirage. This is an important point for beginning.

Chúng ta biết rằng nước không phải chính là nước, mà là ảnh tượng tạo tác từ sự tương duyên. Khi nhìn như thế, chúng ta có thể nhận biết người khác mong muốn và phấn đấu để đạt tới chỗ của nước, và trái tim chúng ta sẽ cảm động khi biết có rất nhiều người đang lo lắng, làm việc và vật lộn để đạt tới sự giải thoát tưởng tượng của ốc đảo lung linh. Thay vì bị tham giam hãm, chúng ta có thể tỉnh giác trước tham và thấy tham sinh khởi lệ thuộc vào mọi thứ khác. Chúng ta có thể chuyển sự tác ý của mình từ việc theo đuổi đối tượng của tham, vũng nước hư vọng hoặc giàu có hư ảo, hướng về hoài bão của Phật giáo: giảm bớt đau khổ.

Thế Thân giúp chúng ta phát triển cảm nhận tánh Viên thành thật trong câu này và câu tiếp theo. Ở đây, ngài nói Viên thành thật là vô tự tánh; để thấy tánh Viên thành thật phải thấy không phải nước, không là ảo ảnh. Đây là điểm quan trọng để bắt đầu.

Enlightenment itself—“the way things appear in enlightenment” is part of the semantic range of the term “complete, realized nature”—is not a thing. It is, by definition, nonself, empty. This means you cannot have it, you cannot hold it. There is not an ultimate reality that you get to see because you are enlightened. This is not something you can grasp or acquire, and within it there is nothing to grasp or acquire.

The term “realize” is felicitous. Complete realization is possible; it points toward a mind that has realized something and also to the act of its being made real. What is realized is neither the same nor different from the other-dependent and has no self—it is not a thing.

\*

Sự giác ngộ—“phương cách sự vật xuất hiện trong sự giác ngộ” là một phần của phạm vi ngữ nghĩa của chữ “tánh Viên thành thật”—tự là không một vật. Theo định nghĩa, là vô tự tánh, là Không. Có nghĩa bạn không thể sở hữu, không thể nắm giữ. Không có một thực tại tối hậu bạn có thể nhìn thấy do vì đã giác ngộ. Đây không phải một vật có thể nắm giữ hoặc sở đắc, và trong đó không một vật để nắm giữ hoặc sở đắc.

Thuật ngữ “thành” dùng thật tài tình. Viên thành tức thành đạt viên mãn có thể xảy ra; thú hưởng đến một tâm đã thành tựu điều gì và hành động hiện thực điều đó. Vật được thành tựu không giống cũng không khác với Y tha khởi và vô ngã—là không một vật.

\*

## 25. Four Ways to Express the Inexpressible

|| 25 || The complete, realized nature of all phenomena, which is thusness—  
Since it is always already thus, projection only.

Vasubandhu makes one of the more extraordinary statements in this text at the end of this verse. He says that projection only—whatever we are experiencing right now, the illusion created by our karmic conditioning—which presumably this entire text is designed to help us transcend, is identical with complete realization.

In this verse describing the complete, realized nature as being absent of self-nature, he uses a fourfold description: it is nonself; it is complete, realized nature; it is thusness; and it is projection only. Dogen Zenji makes a very similar argument in characteristically poetic fashion in his essay “Painting of a Rice Cake.” Although the essay is complex and covers a great deal of ground, it is principally a commentary on an old Zen saying,

## 25. Bốn Cách Diễn Tả Điều Bất Khả Tư Nghì

|| 25 || Là Thắng nghĩa tánh của các pháp, tức là chân như;  
Vì luôn là chân như, đó chính là thực tánh của thức, vì vậy gọi là Duy thức tánh.

Thế Thân tuyên thuyết một trong những câu đặc biệt hơn trong bài tụng ở phần cuối câu này. Ngài bảo rằng Duy thức tánh—bất cứ điều gì chúng ta đang trải nghiệm ngay bây giờ, ảo ảnh do duyên nghiệp tạo tác—là tánh mà có lẽ toàn bộ bài tụng này phác thảo giúp chúng ta vượt qua, giống hệt tánh Viên thành thật.

Trong câu này để diễn tả tánh Viên thành thật là không có tự tánh, Ngài mô tả theo bốn thứ lớp: vô ngã; tánh Viên thành thật; chân như; Duy thức tánh. Thiền sư Đạo Nguyên đưa ra lập luận tương tự đặc biệt thơ mộng trong bài tiểu luận “Bánh Vẽ.” Mặc dù bài luận phức tạp và bao quát nhiều địa bàn, nhưng chủ yếu là bình giảng một cổ ngôn Thiền:

“a painting of a rice cake does not satisfy hunger,” the most common interpretation of which is that the endless craving that characterizes the human condition cannot be satisfied by anything conditioned by our conceptualizations. A painting of a rice cake is not a real edible rice cake; it is of an imaginary nature, it is a projection. This is a major theme in Mahayana Buddhism. We must let go of all concepts to see the emptiness of phenomena and that is how we go beyond birth and death, beyond samsara, beyond suffering, and how we may engage in the world of suffering and be completely available in every moment. This certainly would seem to be a theme of the “Thirty Verses”—to look into the depth of our delusion about the world and investigate the patterns that cause it so that we may let it go. Dogen, like Vasubandhu, investigates thoroughly the necessity of letting go of conceptualization, to see how a painting of a rice cake cannot satisfy hunger. At the end of the essay, though, Dogen writes, “there is no remedy for satisfying hunger other than a painted rice cake.” The complete, realized nature is projection only.

“Bánh vẽ chẳng no bụng đói,” một cách diễn giải phổ biến nhất cho rằng sự khao khát vô tận tượng trưng cho duyên nghiệp con người không có bất cứ điều gì khái niệm hóa thỏa mãn được. Một bức tranh vẽ chiếc bánh không phải là bánh thật ăn được; đó là tánh Biện kế chấp, là một phóng ảnh. Đây là chủ đề chánh yếu trong Phật Giáo Đại Thừa. Chúng ta phải buông bỏ tất cả khái niệm để chứng nghiệm tánh Không của các pháp và như thế sẽ siêu vượt sinh tử, ra khỏi luân hồi, đoạn diệt khổ đau và biết cách dẫn thân vào thế gian đau khổ mà vẫn sống hoàn toàn hoạt dụng từng khoảnh khắc. Đây đúng là một chủ đề của Tam Thập Tụng—xem xét tận cùng sự vô minh của mình đối với thế gian và khảo sát bối cảnh tạo tác vô minh để chúng ta có thể buông bỏ. Đạo Nguyên, giống như Thế Thân, khảo sát cận kề sự cần thiết phải buông bỏ khái niệm hóa, để thấy bánh vẽ không thể no bụng đói như thế nào. Tuy nhiên, ở phần cuối bài tiểu luận, Đạo Nguyên viết: “Không có phương thuốc nào làm no bụng đói ngoài chiếc bánh vẽ.” Tánh Viên thành thật chỉ là Duy thức tánh.

We do not realize the way by transcending or escaping projection only; we do it by realizing that the no-self nature of everything is projection only, complete realization, thusness, just this moment. And it is always already thus.

Thusness, or tathata in Sanskrit, is sometimes translated as “suchness.” It refers to things right in this very moment, undivided by conception. Or, we might say, it refers to just this very moment, just this. It is an affirmative expression of the concept of emptiness. It is this moment of experience, of consciousness, without an overlay of concepts. We find some sense of what “thusness” refers to when the thinking mind slows way down in meditation and we find ourselves absorbed in simple uncategorized sounds, the patterns of light and dark on the floor, the sensations, unjudged, in the body. The complete, realized nature is right here in momentary concrete sensual experience, in your fingers holding this book, and the plane flying over my head.

In Shitou’s poem “Harmony of Difference and Sameness” he says, “progress is not a matter of far or near.”

Chúng ta không thể chứng đạo bằng cách vượt qua hoặc thoát khỏi Duy thức; mà phải bằng cách tỉnh ngộ rằng vô tự tánh của các pháp chỉ là Duy thức tánh, tánh Viên thành thật, là chân như, chỉ ngay hiện tiền. Và vốn luôn luôn như vậy.

Như thị, hay tathata trong tiếng Phạn, đôi khi dịch là “chân như”. Từ này đề cập sự vật ngay hiện tiền, không bị khái niệm phân hai. Hoặc, có thể nói, chỉ liên quan đến ngay hiện tiền, chỉ như thế. Đây là lời khẳng định của ý niệm tánh Không. Ngay hiện tiền, chỉ như thế là khoảnh khắc trải nghiệm, của thức, mà không bị những khái niệm bao phủ. Chúng ta cảm nhận được phần nào “chân như” nghĩa là gì khi tâm nghĩ nghĩ chậm lại trong thiền định và chúng ta thấy mình cuốn hút vào những âm thanh đơn điệu không phân loại, những hoa văn sáng tối trên sàn nhà, những cảm thọ trong thân mà không phê phán. Tánh Viên thành thật ngay hiện tiền trong cảm nghiệm giác quan cụ thể thoáng chốc, trong ngón tay bạn cầm quyển sách này, và chiếc phi cơ đang bay trên đầu tôi.

Trong bài kệ Tham Đồng Khế Thạch Đầu bảo: “Tiến bước chẳng gần xa, (Tiến thiệp phi cận viễn).”

The characters translated as “far” and “near” also carry the meanings “transcendence” and “intimacy,” respectively. To see the no-self nature of things is transcendence, to realize the complete, realized nature of projection only, of thusness, of your experience right now, is intimacy with our own mind, with everything. Shitou has internalized the message of this verse of Vasubandhu’s. He’s saying “difference” and “sameness,” “near” and “far,” are not two. Being completely intimate with whatever is here—joy, tranquility, anger, the sound of traffic, selfishness, lamplight, sleepiness—is the only way to transcendence, and transcendence only occurs in complete intimacy with how things are right now, thusness. You cannot realize the way by trying to escape.

The phrase “always already thus” is striking. Everything is always, already thus: nonself, complete realization, thusness, and projection only. Whatever consciousness is manifesting right now—perhaps a sense that you are a person reading a book in a chair—is simultaneously none of those things, a projection of karma, exactly what it is, and enlightenment.

Những chữ dịch là “xa” và “gần” cũng mang ý nghĩa “siêu việt” và “thân thiết.” Nhận thấy sự vật vô tự tánh là siêu việt, chứng ngộ tánh Viên thành thật của Duy thức tánh, của chân như, của sự trải nghiệm ngay hiện tiền, là thân thiết với tự tâm, với vạn pháp. Thạch Đầu đã nội tâm hóa thông điệp của Thế Thân trong câu trên. Thạch Đầu bảo “Dị (khác)” và “Đồng (giống),” “xa” và “gần” đều không phải hai. Hoàn toàn thân thiết với điều gì ở đây—hỷ lạc, khinh an, phần (nộ), tiếng xe chạy, xan (ích kỷ), ánh đèn, thụy miên (buồn ngủ)—là phương cách duy nhất để siêu vượt, và siêu vượt chỉ xảy ra khi thân thiết hoàn toàn với sự vật ngay hiện tiền, như thị. Bạn không thể chứng đạo bằng cách cố gắng trốn tránh.

Cụm từ “luôn luôn vốn như thế” rất nổi bật. Tất cả sự vật luôn luôn vốn như thế: vô ngã, Viên thành thật, chân như, và Duy thức tánh. Bất cứ thức nào đang hiện hành ngay bây giờ—có lẽ có cảm thức bạn là một người đang đọc sách trên ghế—đồng thời không phải là một yếu tố nào kể trên, một phóng ảnh của nghiệp, chính xác là cái đang là, và giác ngộ.



Enlightenment is not something separate from anything else. It is not a thing, but it is the nature of everything, always. The most extraordinary thing about this grand series of paradoxes is that they are merely the best efforts made by people in the Buddhist tradition to describe their experience, which is not their experience, because there is no one there in the middle to experience it. Why bother to describe this, why leap high into these impossible, linguistic hoops? Because they can point us on the way to practice and perhaps they can provide some encouragement along the way for those of us who wish to devote ourselves to universal well-being.

Each aspect of this fourfold description of Vasubandhu's can help us. Studying that the nature of everything is nonself can help us to let go of the rigidity of our ideas, which keeps us feeling separate and caught in our web of self-centered needs created by that sense of separation.

Giác ngộ không phải là điều gì tách biệt với mọi điều khác. Tức là không một vật, nhưng là thể tánh của vạn vật, luôn luôn như thế. Điều lạ thường nhất về đây chuyền vĩ đại của những nghịch lý này chỉ là những nỗ lực tốt cùng của những vị trong truyền thống Phật giáo cố mô tả chứng nghiệm của mình, mà không phải là chứng nghiệm của các vị, bởi vì không có người chứng nghiệm. Tại sao phải mất công mô tả, tại sao phải cố diễn tả sự việc mà ngôn ngữ không thể diễn tả được? Bởi vì các vị có thể chỉ cho chúng ta đường tu và có thể sách tấn những người trong chúng ta nguyện cống hiến hết mình cho phúc lạc muôn loài.

Mỗi khía cạnh của bốn thứ lớp mô tả tánh Viên Thành Thật này của Thế Thân đều có thể giúp chúng ta. Xem xét thể tánh các pháp là vô ngã có thể giúp chúng ta buông bỏ ý niệm cứng nhắc của mình, những ý niệm khiến chúng ta cảm thấy tách biệt và cuốn hút vào mạng lưới nhu cầu chấp ngã do cảm giác tách biệt tạo tác.

Reminders that everything (including you!) is complete realization, is enlightenment, can let a great beam of light into us, a buoyancy, an illumination, a lifting, a softening of our heart, to everything we meet. Teachings on thusness remind us to just be here, in life, right now, exactly as it is. This very moment, however it is and whatever your activity, is your opportunity to give yourself wholeheartedly to the world: Change the diaper, type the report, listen to the radio, hug your mom. Do it with your whole heart. This is the whole thing, complete realization. That everything is always projection only reminds us that we don't know what's real: we are and are in our conditioning, we have our minds and hearts, our own emotional projections, our own habits and conceptions to take care of always. In taking care of what arises in this moment in our six senses, we can take care of our projection only. Every thought and every person, every animal, and every blade of grass is in this projection. They are all, in this very moment, our chance to step into the Way, into the vow to give ourselves to the well-being of the world.

\*

Nhắc nhở rằng các pháp (gồm cả bạn!) là Viên thành thật, là giác ngộ, có thể chiếu rọi tia sáng lớn vào nội tâm, khiến chúng ta hăng hái, sáng suốt, vươn lên, chín chắn, đối với mọi sự việc gặp phải. Giáo lý về chân như nhắc nhở chúng ta chỉ cần sống hiện tiền, trong cuộc đời, ngay bây giờ, chính xác như đang là. Ngay hiện tiền, dù thế nào và bất cứ sinh hoạt nào của bạn, là cơ may để bạn hết lòng với thế gian: Thay tã em bé, đánh máy báo cáo, nghe radio, ôm hôn mẹ. Hãy hành động với cả trái tim. Đây là toàn thể, là Viên thành thật. Tất cả luôn là Duy thức tánh nhắc nhở rằng chúng ta không biết điều gì là thật: chúng ta là và đang ở trong duyên nghiệp của mình, chúng ta có tâm thức và con tim, phóng ảnh cảm xúc, thói quen và quan điểm riêng để luôn luôn quan tâm. Khi quan tâm đến điều gì sinh khởi ngay hiện tiền nơi sáu thức giác quan, chúng ta có thể quan tâm đến Duy thức tánh nơi mình. Mọi suy nghĩ và mọi người, mọi động vật và mọi ngọn cỏ đều ở trong Duy thức tánh. Tất cả, ngay hiện tiền, đều là cơ may cho chúng ta bước vào đường Đạo, vào lời nguyện hiến mình cho phúc lạc thế gian.

\*

## 26. How We Are Bound

|| 26 || As long as consciousness does not rest in  
projection only,  
The tendencies of grasping self and other will not  
cease.

Vasubandhu does not here offer us a vision of escape from our projections and our karma; he offers the possibility of finding peace right in the midst of them. He is offering us hope for liberation from the relentless tendency of the mind to create grasping, and thus to create suffering. He does this while harmonizing the Early Buddhist idea that we practice to go from samsara to nirvana with the Mahayana idea that samsara and nirvana are one.

Nirvana is defined variously in Early Buddhist texts, but basically it is nonsuffering, the end of desire, aversion, and delusion.

## 26. Chúng Ta Bị Trói Buộc Ra Sao

|| 26 || Khi thức không an trú trong Duy thức tánh,  
khuyh hướng chấp ngã và chấp pháp vẫn tồn tại.

Thê Thân ở đây không cho chúng ta một tầm nhìn thoát khỏi những phóng ảnh và nghiệp lực của chúng ta; ngài đưa ra khả năng tìm thấy sự bình yên ngay nơi đó. Ngài cho chúng ta niềm hy vọng giải thoát khuyh hướng của tâm không ngừng tạo tác sự nắm giữ gây ra đau khổ; trong khi dung hòa ý tưởng Phật Giáo Nguyên Thủy, chỉ dạy chúng ta tu tập để từ luân hồi đến Niết-bàn, với quan điểm Đại Thừa, cho rằng luân hồi và Niết-bàn là một.

Niết-bàn được định nghĩa khác nhau trong kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy, nhưng cơ bản là hết khổ, đoạn tận tham, sân và si.

In the Thirty-Three Synonyms for Nirvana Sutra, the Buddha teaches that nirvana is “the peaceful, the deathless, the sublime, the secure, the destruction of craving, the wonderful, the unailing, the unafflicted, dispassion, freedom, nonattachment, the shelter, the refuge, the destination, and the path leading to the destination.” Here Vasubandhu uses a similar word, avatisthati, which is sometimes translated as “abide” or “rest.” This verse says that until we find rest here in projection only, the grasping of self and other will not cease, and thus, the cycle of seeds of suffering will continue. If we let consciousness rest in how things are a little bit, the tendencies of grasping self and other will soften, and some seeds will be planted that may fruit another day in deeper rest and a yet-more-open hand of thought. Many of my friends have talked about how after sitting silently on retreats at our Zen practice center, we often find that we feel a close bond, a deep connection to the other people there, people we may never have spoken to or even looked full in the face.

Trong Kinh Ba Mươi Ba Đặc Tính Đồng Nghĩa của Niết-bàn, Đức Phật dạy Niết-bàn là “bình an, bất tử, siêu phàm, an ổn, đoạn tận tham, vi diệu, không bệnh tật, không phiền não, thanh thản, tự tại, không dính mắc, an trú, nơi nương tựa, cứu cánh và là con đường dẫn đến cứu cánh.” Ở đây Thế Thân sử dụng một chữ tương tự, avatisthati, đôi khi dịch là “an định” hoặc “an trú.” Câu kệ này bảo rằng khi chúng ta tìm thấy an trú ở đây trong Duy thức tánh, nếu không sự chấp dính vào ngã và các pháp sẽ không chấm dứt, và do đó, chu kỳ của chúng tử đau khổ sẽ tiếp tục. Nếu để thức an trú phần nào trong các pháp như thị, xu hướng dính mắc vào ngã và pháp sẽ nhẹ nhàng, và một số chúng tử được gieo trồng để ngày kia sẽ trở quả trong sự an trú thâm sâu hơn và bàn tay sẽ mở rộng hơn cho niệm tưởng bay thoát. Nhiều người bạn của tôi đã nói sau khi ngồi tĩnh lặng trong khóa tu tại trung tâm Thiền tập, chúng tôi thường cảm thấy gần gũi, một sự tương giao sâu dày với người khác, những người có thể chưa hề chuyện trò hoặc thậm chí chưa nhìn thẳng mắt.

A few days of letting the body be still and allowing things to come and go with an observant but relaxed mind, a few days of just resting in what is, bridged the apparent gulf between ourselves and others.

Vasubandhu is reminding us that getting to nirvana is about going from a place of grasping to finding a place of rest. But in the same sentence, he is also saying that nirvana is not outside of samsara; rest is not outside of the very process of projection only that creates samsara. Rest is not going to be found when consciousness ends, nor when projection only is overcome, but when consciousness rests in projection only. He is saying that to realize the Buddha way we must be intimate with and completely realize projection only—that is, whatever is here in this moment. Recall that *avatisthati* means “abide” as well as “rest”; consciousness always rests in projection only because there is nowhere else for it to be situated. Samsara and nirvana are not separate. Nirvana is “the destination, and the path leading to the destination.”

Một vài ngày để cơ thể lặng yên và mặc cho mọi sự đến và đi với tâm thức quan sát nhưng thư giãn, một vài ngày chỉ an trú trong cái đang là, đã bắc nhịp cầu nối liền hố sâu ngăn cách bề ngoài giữa mình và người.

Thế Thân nhắc chúng ta đến Niết-bàn là từ chỗ chấp giữ đi tìm nơi an trú. Nhưng cùng một câu, ngài cũng bảo Niết-bàn không ra ngoài luân hồi; an trú không ở ngoài chính tiến trình của Duy thức tánh tạo tác luân hồi. An trú sẽ không tìm thấy khi thức đoạn diệt, cũng không tìm thấy khi thặng lớt Duy thức tánh, nhưng sẽ tìm thấy khi thức an trú trong Duy thức tánh. Ngài bảo muốn chứng đạt Phật đạo, chúng ta phải thân thiết và hoàn toàn chứng ngộ Duy thức tánh—nghĩa là, bất cứ việc gì ở đây ngay hiện tiền. Hãy nhớ *avatisthati* có nghĩa “an định,” “an trú”; thức luôn an trú trong Duy thức tánh bởi vì không có nơi nào khác định vị thức. Luân hồi và Niết-bàn không rời nhau. Niết-bàn là điểm đến, và là con đường dẫn đến.

Vasubandhu places the twofold grasping of grasping self and other, *graha-dvaya*, at the very heart of what must be shed if we are to find peace and freedom. If we look back to the nineteenth verse, we will see that this sense of being a self perceiving other things is central to the way karmic seeds are produced:

Karmic impressions and the impressions of grasping self and other

Produce further ripening as the former karmic effect is exhausted.

Without karma and this grasping, the cycle that creates our habits of body, speech, and mind that cause suffering does not function. As the Early Buddhists say, when we see that none of the phenomena of the present moment are “self,” we find liberation, and as the Mahayanists say, when we see that none of the apparent phenomena of the present moment have a self, we liberate all beings. Vasubandhu says we can realize both these truths by opening the hand of thought, by letting go of the grasping at the root of experience.

\*

Thế Thân đặt hai thứ lớp chấp giữ là dính mắc vào ngã và pháp, *graha-dvaya*, ngay trung tâm việc phải buông bỏ nếu chúng ta muốn tìm thấy an bình và giải thoát. Nếu nhìn lại câu kệ thứ mười chín, chúng ta sẽ thấy có cái ngã cảm nhận pháp chính là trung tâm tạo tác chủng tử nghiệp:

Huân tập chủng tử nghiệp và chấp giữ ngã và pháp

Tiếp nối nghiệp quả đến chín muồi khi nghiệp báo cũ tan hoại.

Không gieo nghiệp nhân và không chấp giữ ngã và pháp, vòng tạo tác tập khí của thân, khẩu và ý gây ra đau khổ sẽ không vận hành. Như các nhà Phật Giáo Nguyên Thủy nói, khi thấy không có pháp nào ngay hiện tiền là “tự ngã”, chúng ta sẽ giải thoát, và nhà Đại Thừa nói, khi thấy không có pháp nào đang hiện tiền có ngã, chúng ta giải thoát mọi chúng sanh. Thế Thân bảo chúng ta có thể chứng đạt cả hai lẽ thật này bằng cách mở bàn tay cho niệm tưởng bay thoát, bằng cách buông bỏ nắm giữ sự trải nghiệm tận căn để.

\*

## 27. Thinking About It Is Not Enough

|| 27 || By conceiving what you put before you to be  
projection only,  
You do not rest in just this.

When I taught my first class on the “Thirty Verses,” each week I gave a practice assignment, such as being mindful throughout the day of a specific affliction—for example, envy—or thinking about the other-dependent nature of things we saw by listing things on which they were dependent. On the last week I asked the students to frequently stop to look at things and think, “This is projection only.” One student, to my amusement, called this “the universal solvent” of practices, in that it dissolved all phenomena down to one thing: projections of our karma. This is an extremely helpful practice, but it’s important to acknowledge, as I did when I gave this assignment, that this verse specifically states that thinking that something is projection only is not realization.

## 27. Nghĩ Đến Vẫn Chưa Đạt

|| 27 || Còn thấy có đối tượng chứng đắc, và cho đó là  
Duy thức tánh;  
nên chưa phải đích thực an trú (liễu ngộ) trong Duy  
thức tánh (chỉ như thể tức chân như tánh).

Khi dạy lớp đầu tiên về Tam Thập tụng, mỗi tuần tôi giao một bài tập thực hành, chẳng hạn chánh niệm suốt ngày về một phiền não cụ thể, ví dụ, tật (đố) hay suy nghĩ về tánh Y tha khởi của sự vật chúng ta thấy bằng cách liệt kê những yếu tố mà sự vật phụ thuộc vào. Tuần cuối cùng, tôi đã yêu cầu học viên thường xuyên dừng lại để nhìn sự vật và hãy nghĩ: “Đó là Duy thức tánh.” Một học viên, đùa với tôi, gọi đó là “dung môi phổ quát” của pháp tu sẽ hòa tan tất cả các hiện tượng quy về một mối: những phóng ảnh của nghiệp chúng ta. Đây là pháp tu thật lợi lạc, nhưng điều quan trọng phải nhìn nhận, như tôi đã nhìn nhận khi giao bài tập này, là câu kệ đặc biệt bảo rằng nghĩ một điều gì là Duy thức tánh chưa phải là chứng ngộ.

Vasubandhu, in this twenty-seventh verse, tells us that we can't fully be at rest if we are conceiving what we put before us to be projection only. This line is difficult to translate; a couple of interpretations seem reasonable. First it may refer to placing an object in front of oneself as an object of meditation such as a candle, or a statue of Buddha. The meditative practice of concentrating on viewing an object is very old, and Vasubandhu is not saying it's bad. This verse does say that if, through such practice, one arrives at a eureka moment ("It's projection only!") one has not arrived at the profound rest toward which he hopes we will aspire. The line also reminds us that if we are conceiving of something as projection only, we ourselves have in fact put it there in front of us by conceiving it. Our "realization" that it is a projection only is a projection only.

In the last verse Vasubandhu intimated that "consciousness resting in projection only" was a key to realization, or a way to describe settling into a vast sense of connection. Here he says that as long as we're conceiving objects in front of us we won't "rest in just this."

Thế Thân, trong câu kệ thứ hai mươi bảy, bảo chúng ta không thể hoàn toàn an trú nếu còn quan niệm những gì trước mặt là Duy thức tánh. Dòng này khó dịch; có vài cách diễn giải có vẻ hợp lý. Diễn giải đầu tiên, có thể nói về việc đặt một vật trước mặt như một đối tượng thiền định, một ngọn nến, hoặc một tượng Phật chẳng hạn. Thiền tập chú tâm vào một đối tượng là pháp tu rất lâu đời, và Thế Thân không nói là có hại. Câu kệ nói nếu, qua công phu như thế, ta sẽ bừng sáng ("Đó là Duy thức tánh!") thì sẽ không đến nơi an trú thâm cùng mà Thế Thân hy vọng chúng ta khao khát chứng đạt. Dòng này cũng nhắc chúng ta nếu hình dung một điều gì là Duy thức tánh thì thực tế chính chúng ta đã đặt điều đó trước mặt mình khi hình dung. Sự "chứng ngộ" của chúng ta đó là Duy thức tánh thật ra chỉ là phóng ảnh.

Trong câu kệ cuối, Thế Thân thân thiết bảo rằng "thức an trú trong Duy thức tánh" là chìa khóa để chứng ngộ, hoặc là cách mô tả việc an định vào sự cảm nhận tương giao trùm khắp. Ở đây, ngài bảo hễ còn thấy có đối tượng trước mặt thì chưa phải đích thực "an trú trong chỉ như thế tức chân như tánh."



A more literal translation for tanmatra, which we translated as “just this,” might be “thus only.” In projection only, thus only, just this, whatever this is, this moment, or these phenomena, we can rest. We don’t need to wait for some different, more appropriate phenomena to arrive so we can come to complete peace. There’s no doubt that most people who have talked about this profound state of rest have spent lots of time living in silence, in seclusion, in stillness, practicing meditation, but many of them have realized the deepest peace in the oddest of circumstances, like the nun Dhamma, far back in Buddha’s time, who practiced for years until she was very old and infirm. She was walking with a cane and fell down, and suddenly, in her words, “my heart was freed.” Monks have found peace as their teachers startled them with shouts or asked them impenetrable questions, and Basho points to realization at the scent of plum blossoms on a sun-and-fog-drenched springtime hill. We may or may not find some great awakening, but we can rest in just this. We can rest in whatever circumstance is here.

We can cultivate resting in just this by practicing mindfulness of the breath in the body.

Chúng tôi dịch sát nghĩa chữ tanmatra, là “chỉ như thế tức chân như tánh” hoặc “như thị.” Trong Duy thức tánh, như thị, chân như tánh, bất kể là gì, ngay hiện tiền, hoặc ngay các pháp, chúng ta đều có thể an trú. Chúng ta không cần phải chờ đợi thêm hiện tượng khác phù hợp hơn xảy ra để có thể hoàn toàn an lạc. Chắc chắn hầu hết những người nói về trạng thái an trú yên tâm đã bỏ rất nhiều thời gian sống trong tĩnh lặng, ẩn dật, bất động, thiền tập, nhưng nhiều người đã chứng nghiệm sự bình yên sâu lắng nhất trong những hoàn cảnh kỳ lạ nhất, như vị ni Dhamma, xa xưa trong thời Phật tại thế, người đã tu tập nhiều năm cho đến khi già lão và bệnh yếu. Ni đi với cây gậy và té ngã, và đột nhiên, cất tiếng: “Tâm tôi giải thoát.” Nhiều tăng ni đã tìm thấy bình an khi vị thầy làm họ giật mình khi hét lên hoặc hỏi những câu không thể thấu phá, và Ba Tiêu chứng ngộ ngay lúc mùi hoa mạn tỏa hương trên đồi xuân phủ sương ngập nắng. Chúng ta có thể hoặc không thể tỉnh ngộ tuyệt vời, nhưng chúng ta có thể an trú trong chỉ như thế tức chân như tánh. Chúng ta có thể an trú dù tình huống ra sao ngay tại đây.

Chúng ta có thể tu tập an trú trong chỉ như thế tức chân như tánh bằng cách chánh niệm đối với hơi thở trong thân.

In the Thirty-Three Synonyms for Nirvana Sutra, Buddha says that the way to realize nirvana is to practice mindfulness of breath, and then he encourages his monks to meditate at the roots of trees and in empty huts. If we attend to the breath without any judgment or need to control, we may then begin to, as the Samdhinirmocana Sutra says, “meditate on a nonconceptualized object.”

As the mind rests on the breath without judging it, it may begin to rest on whatever is happening, not holding or understanding, but simply resting in just this. This resting may begin to permeate life. When fireworks come, we can rest in fireworks. When we get a promotion, we can be at rest in good news. When illness comes we can be at rest in the suffering. The fact that everything is projection only does not diminish the fact that right now, there is just this. This moment beyond any understanding we can ever have is the opportunity for us to give our heart and our effort to how things are, to give ourselves to complete realization, and as Zen Master Shitou says to “let go of hundreds of years and relax completely,” to rest in just this.

\*

Trong Kinh “Ba Mươi Ba Đặc Tính Đồng Nghĩa của Niết-bàn”, Phật dạy cách chúng đạt Niết-bàn phải tu tập chánh niệm hơi thở, và sau đó khuyên chư tăng tọa thiền dưới gốc cây và trong thất vắng. Nếu chú tâm vào hơi thở không phê phán hay kèm chế thì chúng ta có thể, như Kinh Giải Thâm Mật nói: “thiền định trên đối tượng không khái niệm hóa.”

Khi tâm an trú vào hơi thở không phê phán sẽ bắt đầu an trú vào bất cứ sự việc gì đang xảy ra, không chấp giữ hay tìm hiểu, đơn giản an trú vào chỉ như thể tức chân như tánh. Sự an trú này có thể bắt đầu thấm thấu vào đời sống. Khi pháo hoa đến, chúng ta an trú vào pháo hoa. Khi nhận tin thăng chức, chúng ta an trú vào tin tức tốt. Khi bệnh tật đến, an trú trong đau bệnh. Sự thật tất cả sự vật là Duy thức tánh không làm lu mờ thực tế là ngay bây giờ, chỉ như thể tức chân như tánh. Khoảng khắc siêu vượt mọi sự hiểu biết này là cơ hội để chúng ta trao trái tim và nỗ lực của mình cho các pháp đang là, để hiến mình cho chúng ngộ viên thành và như thiền sư Thạch Đầu nói “Trăm năm rửa sạch mặc tung hoành,” chỉ an trú vào chỉ như thể tức chân như tánh.

\*

## 28. Being at Rest

|| 28 || When consciousness does not perceive any object, then it rests in projection only;  
When there is nothing to grasp, there is no grasping.

How can one describe enlightenment? Dongshan answered, “Three pounds of flax”; Mazu said, “This very mind is Buddha”; Gutei held up one finger. So many people for so many years have written or spoken of it, and most would also point out that the description is not the reality. As the old saw says, when the Buddha points toward the moon, do not confuse the finger for the moon.

In the last three verses, Vasubandhu offers a description of enlightenment. He starts here by giving what Yogacarins view as the key to understanding how enlightenment occurs; realization, he says, occurs “when consciousness does not perceive any object.”

## 28. Sống An Trú

|| 28 || Khi thức không nhận thấy có đối tượng, tức an trú trong Duy thức tánh.  
Khi không một vật để nắm bắt thì không còn nắm bắt.

Làm thế nào ta có thể mô tả sự giác ngộ? Động Sơn Thủ Sơ trả lời, “Ba cân gai”; Mã Tổ nói, “Tức tâm tức Phật”; Câu Chi đưa lên một ngón tay. Rất nhiều người bao nhiêu năm qua đã viết hoặc nói về giác ngộ, và hầu hết đều dạy rằng mô tả không phải là thực tại. Như cổ đức đã nói, khi Đức Phật chỉ mặt trăng, đừng nhầm lẫn ngón tay là mặt trăng.

Trong ba câu kệ cuối, Thế Thân mô tả sự giác ngộ. Ở đây ngài bắt đầu bằng cách đưa ra những gì nhà Duy thức xem là chìa khóa để hiểu biết giác ngộ xảy ra như thế nào; ngài bảo, chứng ngộ xảy ra “khi thức không nhận thấy có đối tượng.”

This does not mean attaining some infinite blackness, although the near-mythical founder of Zen, Bodhidharma, did describe the highest truth as “a vast emptiness.” What Vasubandhu is talking about is a moment of consciousness where there is nothing “other,” a moment where the afflicted manas is not dividing experience into self and other. You may have experienced some profound state in your life where you were so focused that your sense of self was weakened, or even gone: perhaps while playing music or sports, or attending to a child. But even in these moments manas still probably had a part in the way your mind was functioning. I believe Vasubandhu is speaking here of a very profound and total alteration in how consciousness works. When consciousness does not perceive any object, there are not “things.” The reason that this is a place of “rest in projection only” is that if there are no things, there is no need for a self to try and manipulate them. “When there is nothing to grasp, there is no grasping.”

Như thế không có nghĩa chứng đắc cái tối tăm vô lượng vô biên, cho dù sơ tổ Thiên tông gần như huyền thoại, là Bồ-đề Đạt-ma, đã mô tả lẽ thật tối thượng là “rỗng rang/quách nhiên.” Chỗ Thế Thân đề cập là khoảnh khắc của thức khi không có một “pháp,” lúc mà Mạt-na phiền não không phân chia kinh nghiệm thành ngã và pháp. Bạn có thể đã trải nghiệm trạng thái yên tâm trong cuộc sống khi bạn tập trung đến mức cảm thức cái ngã suy yếu, hoặc thậm chí không còn ngã: có lẽ trong khi chơi nhạc hoặc thể thao, hoặc đang giữ trẻ. Nhưng ngay cả trong những lúc như thế, Mạt-na vẫn có thể có mặt phần nào trong đường hướng tâm vận hành. Tôi tin rằng ở đây Thế Thân nói về một sự chuyển hóa rất sâu xa và toàn diện trong phương cách thức hoạt động. Khi thức không nhận thấy có đối tượng, lúc đó không có “các pháp.” Lý do vì đây là nơi “an trú trong Duy thức tánh” tức là nếu không một vật, thì không cần có ngã để cố gắng và điều khiển. “Khi không một vật để nắm bắt thì không còn nắm bắt.”

This verse exemplifies the description of enlightenment that has caused many doctrinal disputes among Buddhists over the years. I have generally avoided talking about these philosophical matters in this book, but I'll briefly address them here. If we look at this verse, Vasubandhu is saying that in enlightenment there is consciousness resting in projection only. Early Buddhist texts show the Buddha teaching that all phenomena are empty of a lasting, independent self; all phenomena are empty, including consciousness. The Heart Sutra clearly states that consciousness is empty and that realizing this emptiness is key to enlightenment, to the realization of the bodhisattva's vast compassion. Over the years many have argued that Vasubandhu is claiming that there is one thing that is ultimately real: consciousness. I will offer two comments. First, Vasubandhu makes no such claim. He says consciousness, like all things, has three natures: imaginary; other-dependent; and complete, realized (which is nonself). Our ideas about consciousness are imagination; whatever it appears to be, it is something arising from conditions, and it is ultimately devoid of self-nature, of a lasting, independent self.

Câu này minh họa sự mô tả giác ngộ đã gây ra nhiều tranh luận giáo lý giữa các nhà Phật học trong nhiều năm qua. Tôi thường tránh nói những vấn đề triết học trong quyển sách này, nhưng tôi sẽ trình bày ngắn gọn ở đây. Nếu xem xét câu này, Thế Thân bảo trong giác ngộ có thức an trú trong Duy thức tánh. Kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy cho biết Đức Phật dạy tất cả các pháp đều vô thường, vô ngã; tất cả các pháp đều Không, kể cả thức. Tâm Kinh rõ ràng bảo thức là Không và chứng nghiệm tánh Không là chìa khóa giác ngộ, chứng đạt tâm đại từ bi của Bồ-tát. Trong nhiều năm qua, nhiều người đã lập luận rằng Thế Thân cho là có một vật chân thật tối hậu: thức. Tôi sẽ đưa ra hai ý kiến. Đầu tiên, Thế Thân không đưa ra khẳng định như vậy. Ngài nói thức, giống như mọi sự vật, đều có ba tánh: biến kế; y tha; và viên thành thật, (đó là vô ngã). Ý niệm của chúng ta về thức là biến kế; cho dù có vẻ như thế nào, thức phát sinh từ duyên nghiệp, và rốt ráo vô tự tánh, không có cái ngã độc lập, lâu bền.

Second, I will say that many Consciousness Only texts, although realizing this, argued that consciousness is here now. The reason for such an argument is twofold: They first contend that the people arguing with them are stuck on their idea that everything is empty, a fixation which the great genius of the doctrine of emptiness Nagarjuna called the ultimate sickness. They next point out that if there's no consciousness, if there is nothing here, no projection, with what and why would we argue?

The argument that Vasubandhu's vision of consciousness with no object resting in projection only could cause people to think that consciousness is some kind of ultimate reality is one that we should take to heart. There is a real danger that someone studying this material will think that they can develop some ultimately real consciousness that knows an absolute truth no one else knows. In fact perhaps the most quoted line from the Samdhinirmocana Sutra is,

Thứ hai, tôi sẽ nói thẳng là nhiều văn bản Duy thức, mặc dù nhận biết như thế, vẫn lập luận thức đang ở ngay đây. Lý do có cuộc tranh luận như vậy gồm hai thứ lớp: Đầu tiên họ cho rằng những người tranh luận với họ bị mắc mứu trên ý tưởng các pháp đều Không, một sự cố định mà thiên tài vĩ đại của học thuyết tánh Không Long Thọ gọi là căn bệnh tối thượng. Tiếp theo họ chỉ ra nếu không có thức, nếu không một vật, không có sự phóng chiếu, vậy lấy gì để tranh luận và tại sao lại tranh luận?

Lập luận cho rằng quan điểm của Thế Thân về thức không có đối tượng an trú trong Duy thức tánh có thể khiến mọi người nghĩ thức là một loại thực tại tối hậu, là một điều chúng ta phải ấp ủ trong lòng. Có mỗi nguy thực sự là người nào nghiên cứu tài liệu này nghĩ rằng họ có thể khai triển một loại thức rất rõ ràng chân thực biết được lẽ thật tuyệt đối mà không ai biết. Thực tế có lẽ câu nói được trích dẫn nhiều nhất từ Kinh Giải Thâm Mật là:

“I do not teach this [Consciousness Only] to ordinary people, fearing they will grasp it as a self.” This is a confusing teaching and people can be confused. I heartily pray that my efforts in working with these teachings help people find a way toward peace and harmony.

If we review the early verses of Vasubandhu’s text, in verse 7 we see that manas is not found in enlightenment or the bodhisattva path, the states this twenty-eighth verse describes. However the six senses do not cease to function in these states. If we review Vasubandhu’s explanation of the contents of the six senses, we find the universal, specific, and beneficial factors, the afflictions and secondary afflictions. It is not stated in this text but it is assumed that one is not likely to reach the state of enlightenment without training the mind to manifest beneficial rather than afflictive emotions.

“Ta không dạy [Duy thức] cho những người thường tình, e rằng họ sẽ chấp giữ như một cái ngã.” Giáo lý này khó hiểu và mọi người có thể nhầm lẫn. Tôi chân thành cầu nguyện những nỗ lực của tôi trong công trình viết sách đối với những giáo lý như trên sẽ giúp mọi người tìm ra phương cách hướng tới an bình hài hòa.

Nếu xem lại những câu đầu bài tụng của Thế Thân, trong câu thứ bảy, chúng ta thấy không còn Mạt-na trong sự giác ngộ hoặc Bồ-tát đạo, tâm thái mô tả trong câu kệ thứ hai mươi tám này. Tuy nhiên, sáu thức giác quan vẫn không ngừng hoạt động ở những trạng thái trên. Nếu xem xét lời giải thích của Thế Thân, về nội dung sáu thức giác quan, chúng ta thấy có các tâm sở biến hành, biệt cảnh và thiện, phiền não và tùy phiền não. Tuy không xác định trong bài tụng nhưng người ta vẫn cho rằng một người sẽ không đạt đến trạng thái giác ngộ nếu không đào luyện tâm để hiện hành tâm sở thiện hơn là tâm sở phiền não.

As we cultivate and begin to manifest humility, lack of desire, lack of aversion, lack of delusion, energy, and equanimity, and we let go of pride, anger, envy, laziness, and distraction, the mind begins to rest in how things are, and consciousness softens into the capacity to rest in projection only.

So this mind with no object is one that is manifesting beneficial emotions as all six senses are operating, but without seeing any of them as being self or other, and without any afflictive emotions arising from its own karma. However, in any moment, there is likely to be affliction in this consciousness for there are what would be conventionally understood to be other people. There is a vast ocean of afflictive emotion in this world, and the consciousness that has no object, that is completely at rest, does not see these afflictions as self or other. They are simply here, just this. Thus this consciousness naturally moves due to its tendency to manifest beneficial emotions, to help where affliction arises.

Khi chúng ta công phu và bắt đầu hiện hành tâm sở quý (khiêm nhường), vô tham, vô sân, vô si, cần và hành xả (xả ly), và chúng ta buông bỏ tâm sở mạn, phần (nộ), tật (đố), giải đãi và tán loạn, tâm sẽ bắt đầu an trú trong sự vật như đang là, và thức sẽ trở nên mềm yếu chỉ còn khả năng an trú trong Duy thức tánh.

Vì vậy, tâm không đối tượng là một trạng thái mà những tâm sở thiện hiện hành khi tất cả sáu thức giác quan đều hoạt động, nhưng không thấy một thức nào có ngã hay pháp, và không một chút tâm sở phiền não nào phát sinh từ nghiệp. Tuy nhiên, bất kỳ lúc nào, vẫn có khả năng có phiền não trong một thức như thế (không ngã không pháp) vì thông thường còn có “người khác”. Cả một đại dương phiền não trong thế gian này, và thức không có đối tượng, hoàn toàn an trú, không xem những phiền não này là ngã hay pháp. Phiền não chỉ đơn giản là đang ở đây, chỉ như thế. Do đó, thức tự nhiên động chuyển do xu hướng hiện hành những tâm sở thiện, để trợ giúp chỗ phiền não phát sinh.



It doesn't move to try and control an "other" thing, or fix another person. It simply moves, in this very moment, in the way that is most beneficial, like someone adjusting a pillow in the night.

This model of enlightenment can show us a way of being in this world that is completely devoted to peace, harmony, and ease for everyone, forever. It can orient our heart to the possibility of giving each moment to alleviating suffering wherever it is. Self and other are merely imaginary, though conventional and often useful, projections, but arising within the six senses, there is the possibility of manifesting beneficial mind. If you are angry, be present to your anger. If someone else is angry and you are not overcome by reactivity, you can be present to their anger. If you are in danger or overcome with afflictions, do what is most beneficial.

Thức không chuyển dịch để cố thủ và điều khiển một vật "khác", hoặc sửa đổi một người khác. Thức chỉ đơn giản động chuyển, ngay hiện tiền, theo cách lợi lạc nhất, giống như một người điều chỉnh chiếc gối ban đêm.

Mô hình giác ngộ này có thể cho thấy một thái độ sống trong thế gian hoàn toàn dâng tặng sự an bình, hài hòa và thanh thản cho mọi người, mãi mãi. Mô hình này có thể hướng trái tim chúng ta đến khả năng bỏ thì từng phút giây để giảm bớt đau khổ bất cứ ở đâu. Ngã và pháp chỉ là biến kế, dù là theo thông tục và có lúc sẽ hữu dụng, là phóng ảnh, nhưng phát sinh nơi sáu thức giác quan, nên có khả năng hiện hành tâm thiện. Nếu bạn tức giận, hãy hiện diện với tâm sở phần (nộ). Nếu người khác tức giận và bạn không mất tự chủ vì phản ứng lại, bạn có thể hiện diện với tâm sở phần (nộ) của họ. Nếu bạn gặp nguy hiểm hoặc xuống tinh thần vì phiền não, hãy làm việc gì lợi lạc nhất.

This is a model that shows us we can send some money to help impoverished farmers to dig a well while we let go of the paralyzing desire to overcome all of world hunger. We can devote ourselves to a political cause, and if we lose, we don't have to feel beaten or burned out, because there is not an "other" that we are trying to change. We are simply manifesting our beneficial emotion in action right now. We can let our children know that we think they are cultivating a harmful habit by staring at their smartphone several hours a day, but we can let go of trying to be in control of them. We can rest in the way things are, rest in our projections, rest in the awareness that all the habits, all the karmas, in the world are absolutely and intimately connected. All of our suffering, all of everyone's vast and beating hearts, all our love and compassion arriving here, right now, with no other.

\*

Đây là mô hình cho thấy chúng ta có thể tặng một số tiền giúp những nông dân nghèo đào giếng trong khi chúng ta từ bỏ niềm khao khát say mê muốn giải quyết nạn đói khắp thế gian. Chúng ta có thể hiến mình cho một mục đích chính trị, và nếu thua cuộc, không nên cảm thấy bại trận hoặc kiệt quệ, bởi vì không có "việc gì khác" để chúng ta cố gắng thay đổi. Chúng ta chỉ đơn giản hiện hành tâm sở thiện của mình vào hành động ngay hiện tiền. Chúng ta có thể cho con cái biết cha mẹ thấy chúng đang huân tập một thói quen có hại khi mỗi ngày đều dán mắt vào điện thoại hết giờ này qua giờ nọ, nhưng chúng ta có thể buông bỏ việc cố gắng nắm quyền kiểm soát con cái. Chúng ta có thể an trú tùy duyên theo sự vật đang là, an trú trong sự phóng chiếu của mình, an trú trong tỉnh giác rằng tất cả các thói quen, tập nghiệp, trên thế gian đều tương quan tuyệt đối và mật thiết. Tất cả nỗi khổ của chúng ta, tất cả mọi người với trái tim rộng lớn và đập mạnh, tất cả tình thương và lòng từ bi của chúng ta đều tụ họp ngay tại đây, bây giờ, không có gì khác.

\*

## 29. Transformation at the Root of Suffering

|| 29 || Without thought, without conception, this is the supramundane awareness:  
The overturning of the root, the ending of the two barriers.

The awareness of the bodhisattva, the “supramundane awareness” mentioned here, is a knowing that does not perceive another. It is knowledge without an object, with nothing to grasp. This is not a thought or an idea; thoughts and ideas are things that are separate from other things. Vasubandhu swims out with us again into the vast, inconceivable ocean of nondualism, playing in a sea of language where we may perhaps glimpse something beyond our ordinary, mundane view. Here in the warm waters, we do not know if we are the ocean or the waves. We may simply, calmly flow in this not-knowing.

## 29. Chuyển Hóa Khổ Đau tận Căn Để

|| 29 || Không có tư tưởng, không nhận thức, đây là trí xuất thế.  
Nhỏ được gốc rễ, xả được hai chướng.<sup>3</sup>

Sức tỉnh giác của Bồ-tát, là trí xuất thế gian đề cập ở đây, là cái biết không nhận thức điều gì khác [ngoài cái biết], là tri kiến không đối tượng<sup>4</sup>, không một vật chấp giữ. Đây không phải là một niệm tưởng hay một ý niệm; niệm tưởng và ý niệm là vật tách biệt với những vật khác. Thế Thân lại bơi lội cùng chúng ta một lần nữa vào đại dương bao la, bất khả tư nghĩ của bất nhị, chơi đùa trong biển ngôn ngữ nơi chúng ta có thể thoáng thấy một điều gì siêu vượt tầm nhìn thường tình, phàm trần. Ở đây trong vùng nước ấm, chúng ta không biết mình là biển hay sóng. Chúng ta có thể đơn giản, an tĩnh luân lưu trong cái không biết—bất thức này.

---

3 Câu này chánh văn Hán Việt là: Trí tuệ khi ly khai được với đối tượng sở đắc là trí tuệ thần diệu không thể suy lường nổi, đây là trí xuất thế gian, vì đã xả bỏ hai thứ thô trọng nhị chướng (phiền não chướng và sở tri chướng-vô minh chướng), nên chúng được hai quả Chuyển y (Bồ-đề và Niết-bàn). (D.G.)

4 Tri kiến lập tri tức vô minh bản – Tri kiến vô kiến tư tức Niết-bàn, kinh Lăng Nghiêm. (D.G.)

The first line of the verse points to nonduality in a couple of ways. First, the term “supramundane awareness” is a translation of *jnanam lokottaram*. *Jnana* is usually translated as “awareness” or “knowledge.” A related term, *vijnana*, is generally translated as “consciousness.” That prefix *vi*—is closely related to the English prefix *di*—as in *dichotomy*, or *divide*. It’s significant, then, that *Vasubandhu* uses *jnana* rather than *vijnana*. The knowledge of the *bodhisattva* does not contain the self/other split that characterizes our mundane knowledge; it is undivided. It is not *vijnana*, dividing consciousness, but *jnana*, direct knowing with no self or other.

However there is a problem with the idea that we can train our minds to directly know what is real, to have this supramundane awareness: the afflicted *manas* may just creep back in and we might think that we know the Truth with a capital T. Thinking we know Truth has caused a lot of problems in our long-suffering human world. So this line reminds us that the *bodhisattva*’s direct knowledge is without thought, without conception; it is NOT-KNOWING.

Dòng đầu tiên câu thơ chỉ ra tính bất nhị theo vài phương cách. Đầu tiên, thuật ngữ “trí xuất thế gian” dịch từ chữ *jnanam lokottaram*. *Jnana* thường dịch là trí tuệ hoặc hiểu biết. Một thuật ngữ liên quan, *vijnana*, thường được dịch là thức. Tiếp đầu ngữ “*vi*”—có liên quan chặt chẽ với tiếp đầu ngữ tiếng Anh “*di*”—giống như trong chữ *phân hai*, hoặc *phân chia*. Vậy thì, ý nghĩa ở chỗ Thế Thân sử dụng trí (*jnana*) không phải thức (*vijnana*). Cái biết của Bồ-tát không phân hai ngã/pháp vốn là đặc trưng của tri kiến thế gian; và là cái biết vô phân biệt. Cái biết của Bồ-tát không phải thức phân biệt, mà là trí, là cái biết trực tiếp vô ngã vô pháp.

Tuy nhiên, có vấn đề với ý nghĩ rằng chúng ta có thể luyện tâm để trực tiếp biết điều gì là thật, để có trí xuất thế gian: Mạt-na phiền não có thể len lút quay trở lại và chúng ta có thể nghĩ mình biết Lẽ Thật viết hoa (tức là cứu cánh). Nghĩ rằng mình biết Lẽ Thật đã gây rất nhiều vấn đề trong đau khổ lâu đời của thế gian. Vì vậy, câu này nhắc nhở chúng ta rằng tri kiến trực tiếp của Bồ-tát là vô niệm, không khái niệm; là BẤT THỨC.

The supramundane awareness that can be realized through this path is not omniscience. It is just this, it is thusness. In Zen practice we put great emphasis on attending to just this, whatever this moment is. Actually we are often given the instruction not to attend to just this, but instead actually just this, without someone attending and without an “it.” This is the practice of immediately entering the supramundane path, for the bodhisattva is not other than just this. Right now. Just this. Look up!

In practicing just sitting, or perhaps mindfulness of breath, or mindfulness of emotions, or any kind of meditation practice, it is very common to find ourselves in a fight with thoughts. We think if we could just get rid of these pesky thoughts, we can finally get down to some real meditation. It is true that many meditation practices include and benefit from the gradual resting of the tendency of mind consciousness to relentlessly produce thoughts. So we might think that, since this line is about the bodhisattva’s knowledge being without thought, as soon as thoughts stop, we’ll be enlightened. This line, however, points to a nondual relationship between thought and nonthought.

Trí xuất thế có thể chứng đạt qua đường tu kê trên không phải là toàn tri. Trí xuất thế chỉ như thế, là chân như tánh. Trong thiền tập, chúng ta rất chú trọng việc quan tâm đến chỉ như thế, là chân như tánh, bất kể thời điểm này là gì. Thực tế, chúng ta thường được dạy không phải quan tâm chỉ như thế, mà thực sự chỉ như thế, không có “người – chủ thể” quan tâm và không có “đối tượng” (để quan tâm). Đây là pháp tu tức thì xuất thế, vì Bồ-tát không khác với chỉ như thế (chân như tánh). Ngay hiện tiền. Chỉ như thế. Hãy tham cứu!

Trong pháp tu chỉ ngồi (chỉ quán đả tọa), hoặc có lẽ chánh niệm hơi thở, hoặc chánh niệm cảm xúc, hoặc bất kỳ loại thiền tập nào, rất thông thường phải chiến đấu với niệm tưởng. Chúng ta nghĩ nếu thoát khỏi những niệm tưởng phiền toái, cuối cùng mình sẽ thực sự buông thả vào thiền. Đúng là nhiều pháp tu thiền bao gồm và được lợi lạc từ sự buông thả dần dần khuynh hướng của tâm thức không ngừng tạo tác niệm tưởng. Vì vậy, chúng ta có thể nghĩ, vì câu này đề cập cái biết vô niệm của Bồ-tát, ngay khi dừng bật niệm khởi, chúng ta sẽ giác ngộ. Tuy nhiên, câu này chỉ ra tương quan bất nhị giữa niệm và vô niệm.

In the earlier verses Vasubandhu tells us that store consciousness is overturned in enlightenment, and afflicted manas is not found in enlightenment, but thought consciousness always manifests, except in a few particular states of mind, none of which are enlightenment. Enlightenment, according to these verses, is both with and without thought. If we cannot conceive of this, that is good, for it is inconceivable. Why is inconceivability good? Because it cannot be grasped. Feel free to open the hand of thought.

The overturning of the root, sometimes called “transformation at the base,” is a major theme in Yogacara Buddhism. It is the point at which the entire karmic process in the store consciousness is transformed. When the mind does not perceive an object, when there is nothing to grasp and no grasping, the ancient conditioned habitual tendencies of consciousness are transformed. The storehouse is transformed from being the place or process whereby our conditioning manifests and is stored, into a vast mirroring wisdom that directly knows and shows the world.

Trong những câu trước, Thế Thân bảo chúng ta rằng tàng thức bị lật đổ trong sự giác ngộ, và những thức Mạt-na phiền não không còn nữa trong sự giác ngộ, nhưng ý thức (thức suy nghĩ) luôn hiện hành, ngoại trừ trong vài tâm niệm đặc biệt, trong đó không có tâm niệm giác ngộ. Giác ngộ, theo những câu này, đều có niệm và vô niệm. Nếu chúng ta không thể hiểu, vậy là tốt, vì bất khả tư nghĩ. Tại sao không thể hiểu là tốt? Bởi vì không thể nắm giữ. Hãy thông dong mở bàn tay ra cho niệm tưởng bay thoát.

Sự nhổ bỏ tận gốc rễ, đôi khi được gọi là “chuyển hóa tận nền tảng”, là một chủ đề chánh trong Duy thức học Phật giáo. Đó là tiêu điểm mà toàn bộ tiến trình nghiệp trong tàng thức được chuyển hóa. Khi tâm không nhận thức một đối tượng, khi không một vật để chấp giữ và không có sự chấp giữ, tập nghiệp cũ của thức được chuyển hóa. Tàng thức chuyển hóa từ một nơi chôn (chỗ y cứ) hoặc chỗ tiến trình nghiệp duyên hiện hành và được lưu trữ, thành đại viên cảnh trí trực tiếp rõ biết và hiển thị thế gian.

Rather than seeing a person of a different race in front of us through our lens of accumulated prejudice, we may simply see their humanity, their infinite connection to ourselves. Rather than seeing a hard rain that soaks our clothes as we walk home in an unpredicted downpour in terms of our aversion to the experience, we may deeply experience the wet of the clothes, the chill in the body, the thoughts in the mind, and the scowls and wry smiles on faces passing by with no judgment. The store consciousness transformed at the root, the great mirror wisdom, does not taste the moment in terms of a self with needs, but as a vast, unknowable, infinitely connected thusness.

This is the ending of the barriers of afflictive emotion and delusion. When there is nothing to grasp, there is no ground for selfishness, aversion, carelessness to stand on. The delusion that there is an I apart from this thusness in this moment, apart from the infinity of unknowable conditions, apart from those we might love, hate, try to control, or ignore, evaporates like steam from a mirror.

\*

Thay vì nhìn thấy trước mặt một người thuộc chủng tộc khác qua lăng kính định kiến tích lũy, chúng ta có thể đơn giản nhìn thấy nhân tính nơi họ, mỗi tương giao vô lượng vô biên giữa họ với chính mình. Thay vì nhìn thấy cơn mưa lớn đột ngột làm ướt y phục khi đi bộ về nhà lòng sân giận vì trải nghiệm như thế, chúng ta có thể chịu đựng nặng nề y phục ẩm ướt, khí lạnh trong thân, những niệm tưởng trong tâm, những nét mặt cau có và nụ cười gượng gạo thoáng qua mà không phê phán. Tầng thức chuyển hóa tận gốc, thành đại viên cảnh trí, sẽ không nếm trải giây phút hiện tiền với cái ngã và nhu cầu, nhưng với tính như thị thên thang, bất khả tri, tương giao trùm khắp.

Đây là đoạn tận phiền não chướng và vô minh chướng. Khi không một vật chấp giữ, sẽ không có chỗ cho xan (ích kỷ), sân giận, phóng dật y cứ. Tâm sở si cho rằng có cái tôi đứng ngoài tính như thị ngay hiện tiền, tách rời vô vàn cảnh duyên bất khả tri, tách rời những điều chúng ta ưa, ghét, cố gắng điều khiển hoặc tảng lờ, tất cả đều sẽ thăng hoa như hơi nước trên mặt gương.

\*

### 30. The Blissful Body of Liberation

|| 30 || It is the inconceivable, wholesome,  
unstained, constant realm,  
The blissful body of liberation, the Dharma body of  
the great sage.

Consciousness that rests in projection only, that sees no object, is the knowledge of the bodhisattva, and according to this last of the “Thirty Verses”, it is an inconceivable, wholesome, unstained, constant realm, as well as the blissful body of liberation. Vasubandhu has described enlightenment many ways in this text: being at rest in what is, nonseparation from anything, knowledge beyond thought. In this verse he describes it as a place and a body. Although the language is lofty, and the concepts in the “Thirty Verses” are complex, finally Vasubandhu describes the ultimate goal of the Buddhist path as being right here now where we are in this body, where all practice begins and ends.

### 30. Báo Thân Giải Thoát

|| 30 || Đó là cõi không thể nghĩ bàn, là thiện, thường  
hằng, vô lậu.  
Đó là Báo thân giải thoát, Pháp thân của bậc đại trí.

Thức an trú trong Duy thức tánh, không đối tượng, là trí tuệ của Bồ-tát, và theo câu cuối trong “Tam Thập tụng,” đó là cõi giới không thể nghĩ bàn, là thiện, thường hằng, cũng như Báo thân giải thoát. Thế Thân đã mô tả sự giác ngộ theo nhiều cách trong bài tụng: là an trú trong cái đang là, không tách biệt khỏi một sự vật nào, rõ biết siêu vượt nghĩ ngợi. Trong câu này, ngài mô tả giác ngộ tại một nơi chốn và một thân thể. Mặc dù ngôn ngữ cao xa, và những khái niệm trong “Tam Thập tụng” phức tạp, cuối cùng Thế Thân mô tả mục tiêu cứu cánh của Phật đạo là ngay hiện tiền nơi chúng ta đang ở trong thân này, nơi mọi sự tu tập bắt đầu và kết thúc.



If all we had of these descriptions of realization was the first line of this verse, we might think that practice was designed to take us to another realm. However, in the last three verses of this work, Vasubandhu gives us a variety of ways to describe realization. We might be able to focus on one briefly and believe it to be the most real or important one, but if we sit and look awhile we will see that, like the facets of a jewel, none of them exists without the other, that what we see and how we describe it are totally dependent on how we look and how the light is shining.

This realm is inconceivable by definition: it is nonconception. It is wholesome; within it, all things operate dependently, holistically. There is no I to create separation. It is unstained, for the store consciousness that colors the way we see and drives the things we do that harm ourselves and others is empty. It is constant: time, coming and going, permanence and impermanence are merely conceptions. The universe is not concerned with our ideas of past, present, or future.

Nếu tất cả sự mô tả giác ngộ là trong dòng đầu câu kệ, chúng ta có thể nghĩ pháp tu này thiết lập để đưa mình đến một cõi giới khác. Tuy nhiên, trong ba câu thơ cuối của bài tụng, Thế Thân cho chúng ta nhiều phương cách khác nhau mô tả sự giác ngộ. Chúng ta có thể nhanh chóng tập trung trên một phương cách và tin đó là thật hoặc quan trọng nhất, nhưng nếu ngồi và quan sát một lúc, chúng ta sẽ thấy, giống như những mặt cắt viên ngọc, không có mặt nào hiện hữu mà không có mặt kia, và vật chúng ta thấy và cách chúng ta mô tả hoàn toàn phụ thuộc vào cách chúng ta nhìn và cách ánh sáng chiếu rọi.

Cõi giới này không thể nghĩ bàn theo định nghĩa: tức không phải là khái niệm. Là cõi giới thiện; nơi đó, tất cả mọi thứ đều hoạt động phụ thuộc, toàn diện. Không có cái tôi tạo tác chia cách. Là cõi giới bất nhiễm, vì tàng thức tô vẽ phương cách chúng ta nhìn và điều động sự vật khiến gây hại cho bản thân và người khác bây giờ thì rỗng rang. Là cõi giới bất biến: thời gian, đến và đi, thường hằng và vô thường chỉ là khái niệm suông. Vũ trụ không quan tâm đến những ý niệm của chúng ta về quá khứ, hiện tại hay vị lai.

As it says in the Dhammapada, “If you wish to reach the other shore of existence, give up what is before, behind, and in between. Set your mind free and go beyond birth and death.” Let the mind rest here, for this constant realm is not somewhere else; it is the mind in repose in projection only.

You can allow the mind to rest in this realm through a commitment to meditation practice and kind action, but it is also true that the mind is already resting on the foundation of projection only. You are not in some other realm. Vasubandhu is talking about the realm you are in right now. Have a look around.

In the last line of this work, Vasubandhu refers to the Mahayana concepts of three bodies of Buddha: the manifestation body, the bliss body, and the Dharma body. In Sanskrit, these are known as nirmanakaya, sambhogakaya, and dharmakaya, respectively. In simplest terms the manifestation body refers to the physical, historical body of Siddhartha Gautama Buddha; the bliss body refers to the groundless bliss of liberation; and the Dharma body refers to nondualism, limitlessness.

Như đã nói trong kinh Pháp Cú 348: “Bỏ quá, hiện, vị lai / Đến bờ kia cuộc đời / Ý giải thoát tất cả / Chớ vương lại sanh già.” Hãy để tâm an trú ngay đây, vì cõi giới bất biến này không phải ở nơi nào khác; đó là tâm dừng nghỉ trong Duy thức tánh.

Bạn có thể cho phép tâm an trú trong cõi giới này qua sự phát nguyện tu thiền và hành động lành thiện, nhưng cũng đúng là tâm vốn đã an trú trên nền tảng của Duy thức tánh. Bạn không ở trong một cõi giới khác. Thế Thân đang nói về cõi giới bạn đang ở ngay hiện tiền. Hãy nhìn xung quanh.

Trong dòng cuối bài tụng, Thế Thân đề cập những khái niệm Đại Thừa về tam thân của Phật: ứng hóa thân, báo thân, và Pháp thân. Tiếng Phạn, ba thân này gọi là nirmanakaya, sambhogakaya và dharmakaya. Nói đơn giản nhất, ứng hóa thân là thân lịch sử, vật lý của đức Phật Sĩ-đạt-ta Cồ-đàm; báo thân là phúc lạc giải thoát vô nhân duyên; và Pháp thân là lý bất nhị, vô lượng vô biên.

In Mahayana Buddhism we think of Buddha's enlightenment as being the realization of the emptiness of all phenomena, of the complete nondualism of everything. Since nothing is separate from Buddha, this was his realization: everything is Buddha. When my teacher stunned my young, troubled, and new-to-Buddhism self by saying "you are Buddha" all those years ago, she was using a teaching based on the idea of the dharmakaya. Nothing is other than Buddha; that is what makes it Buddha. It is not something else—it's just this. The bliss body, sambhogakaya, is the bliss of this realization, which is not attached to any phenomena, outcome, or personal self. I have seen more than one Zen teacher gesturing with their hands as though miming a fountain of joyful energy sweeping through and around their bodies, at a loss for words to describe this blissful body of liberation. Vasubandhu says that realization is this bliss body and this infinite Dharma body.

This work has been laden with complex concepts and models for understanding, and it constantly reminded us that they are only concepts, that they are not the Truth or ultimately real.

Trong Phật Giáo Đại Thừa, chúng ta nghĩ Phật giác ngộ như là chứng ngộ tánh Không của các pháp, tính bất nhị tuyệt đối của mọi sự vật. Vì không có điều gì ngoài Phật, đây là (điều) Phật giác ngộ: tất cả đều là Phật. Những năm trước, khi tôi còn trẻ gặp nhiều khó khăn và mới bước vào Phật đạo, thầy tôi đã làm tôi sửng sốt bảo rằng "Mi là Phật," thầy đã ứng dụng giáo lý dựa trên ý niệm về Pháp thân. Không có gì khác ngoài Phật; chính đó là việc thành Phật. Không phải điều gì khác—chỉ như thế. Báo thân, là niềm phúc lạc của sự giác ngộ này, không dính mắc với hiện tượng, hậu quả, hoặc bản ngã. Tôi đã thấy nhiều thiền sư huơ tay dùng điệu bộ diễn tả nguồn năng lượng hỷ lạc lướt qua và vòng quanh thân thể, vì không thể nói nên lời để mô tả báo thân giải thoát. Thế Thân nói rằng sự giác ngộ là báo thân phúc lạc và Pháp thân vô lượng vô biên.

Tác phẩm này chứa đầy những khái niệm và mô hình phức tạp khó hiểu, và liên tục nhắc chúng ta rằng tất cả chỉ là khái niệm, không phải Lễ Thật hoặc chân lý cứu cánh.

But now, at the end of this work, Vasubandhu brings us back to the ground of practice—this body, right now. The root of the Buddha’s teachings on meditation is mindfulness of the body, and in the Rohitassa Sutra he declares, “It is just within this fathom-long body, with its perception and intellect, that I declare that there is the cosmos, the origination of the cosmos, the cessation of the cosmos, and the path of practice leading to the cessation of the cosmos.” It is only here in the posture of our spine and the rumblings in our belly that there is a world and an inconceivable, nonself, non-other realm. It is here in the way we walk this path. It is in the way we take care of our body and the way our body takes care of our loved ones and our planet that there is a path to liberation. We can attend to our breathing at any moment to draw ourselves to intimacy with this ground of practice. We can slow down just a bit when we want to rush and strain to get ahead. We can stop and be intimate with how this body is right now, tense and straining, or calm and at rest. We may find that this body is ultimately beyond our understanding, but it is our place to do our best, to manifest our deepest altruistic intentions, to give ourselves. It is the Dharma, the Buddha, the world.

\*

Nhưng bây giờ, kết thúc bài tụng, Thế Thân đưa chúng ta trở lại nền tảng tu tập—thân này, ngay hiện tiền. Nguồn gốc lời dạy của Đức Phật về thiền là chánh niệm toàn thân, và trong Kinh Rohitassa, Phật dạy: “Nhưng này hiền giả, chính là trong cái thân dài độ mấy tấc này, với những tưởng, những tư duy của nó, Ta tuyên bố trong đó có thế giới, thế giới tập khởi, thế giới đoạn diệt, và con đường công phu đưa đến thế giới đoạn diệt.” Chỉ ở đây trong tư thế của cột sống và những tiếng sùng sục trong bụng chúng ta có một thế giới và một cõi giới vô ngã, vô pháp không thể nghĩ bàn. Cõi giới này hiện hữu tùy cung cách chúng ta đi trên đường tu, tùy cung cách chúng ta chăm sóc thân và cung cách thân chúng ta chăm sóc những người thân yêu và bảo trọng hành tinh của chúng ta mà có con đường giải thoát. Chúng ta có thể quan tâm đến hơi thở bất cứ lúc nào để dẫn dắt chúng ta đến chỗ thân thiết với nền tảng tu tập. Chúng ta có thể chậm lại một chút khi muốn vội vã và căng thẳng tiến tới. Chúng ta có thể dừng lại và thân thiết với thân này ngay bây giờ, cùng với sự lo âu và căng thẳng, hoặc an tĩnh và thư thả. Chúng ta có thể thấy thân này rất cuộc vượt xa sự hiểu biết của mình, nhưng đó là nơi chúng ta gắng hết sức mình, để hiện hành ý định sâu xa lợi mình lợi người. Đó là Pháp, Phật, thế gian.

\*

**Epilogue:**  
**MEDITATION AND COMPASSIONATE ACTION,  
AND THE “THIRTY VERSES”**

There are four principal modes of practice suggested by this text:

- developing awareness of the power of the storehouse,
- mindfulness of phenomena,
- developing awareness of the dependent nature of things,
- and nondual meditation.

The first two are associated closely with the material in the first half of the “Thirty Verses,” the second two with the latter half. The first two are designed to help us let go of afflictive emotions, the second to help us let go of delusion: the delusion that there is a world out there that is separate from us, and an I in here that is on its own. They are practices that help us be at peace and realize connection. They operate in close harmony with one another and they can help us to work in close harmony with everything and everyone we encounter.

The power of the store consciousness is vast. This text teaches that we can’t directly know what conditions come together to form this moment of consciousness.

**Phần Kết:**  
**THIỀN và HÀNH ĐỘNG TỪ BI,  
và TAM THẬP TỤNG**

Có bốn pháp tu bài tụng đề xuất:

- phát triển tỉnh giác trước sức mạnh của tàng thức,
- chánh niệm trước những hiện tượng,
- phát triển tỉnh giác đối với tánh Y tha khởi của sự vật
- và thiền định lý bất nhị.

Hai pháp tu đầu được kết hợp chặt chẽ với nội dung trong nửa phần đầu của “Tam Thập Tụng,” hai pháp tu cuối kết hợp với nửa phần sau. Hai pháp tu đầu với mục đích giúp chúng ta buông bỏ phiền não chướng, hai pháp tu cuối giúp chúng ta thoát khỏi vô minh chướng: vô minh cho rằng có một thế giới ngoài kia tách biệt với chúng ta, và một cái tôi ở đây là riêng mình. Đây là những pháp tu giúp chúng ta bình an và nhận biết sự tương giao. Cả bốn pháp tu tác dụng hòa hợp chặt chẽ với nhau và có thể giúp chúng ta hài hòa mật thiết với mọi sự vật và mọi người mình gặp gỡ.

Sức mạnh của tàng thức rất lớn. Bài tụng dạy chúng ta không thể biết trực tiếp những cảnh duyên kết hợp với nhau để hình thành thời điểm của thức.

As it says early on, what the storehouse holds, what karmic seeds are there, is unknown. Modern psychological processes that allow us to dig into the past and analyze, understand, and be free from habits formed in our earlier life can be powerful and transformative. I highly recommend them. However, this is not the method Vasubandhu gives us with this central Yogacara practice of developing awareness of the power of the storehouse. Instead, this text suggests two methods: first, use the mind to understand and recall the vast and complete unknowability of the degree to which what we experience in each moment is conditioned by our past, and second, simply be aware in the moment of what arises in mind. Reading this book, or many parts of it, has been an example of the first aspect of this practice. In his book *Training in Compassion*, Norman Fischer says that we should set out on the Buddhist path by developing a sense of the “awesome power of our karma.” In the *Nidana Samyutta* Buddha says: “This body does not belong to you, nor anyone else.”

Như đã nói từ trước, tàng thức chứa loại chủng tử nghiệp nào thì không biết được. Các tiến trình tâm lý hiện đại cho phép chúng ta đào sâu vào quá khứ và phân tích, thấu hiểu và thoát khỏi những tập khí hình thành trong đời trước có thể rất hiệu lực và tạo sức chuyển hóa. Tôi đánh giá cao những tiến trình này. Tuy nhiên, đó không phải là phương pháp Thế Thân đưa ra với trọng tâm tu tập của Duy thức là nhắm phát triển tỉnh giác trước sức mạnh của tàng thức. Thay vì như thế, bài tụng gợi ý hai phương pháp: thứ nhất, sử dụng tâm để hiểu và nhắc nhở đặc tính bất khả tri rộng lớn và tròn đầy ở mức độ mà duyên nghiệp quá khứ chi phối những việc chúng ta trải nghiệm từng khoảnh khắc, và thứ hai, chỉ cần tỉnh giác ngay hiện tiền trước sự vật phát sinh trong tâm. Đọc cuốn sách này, hoặc nhiều đoạn trong sách, là một ví dụ về khía cạnh đầu tiên của pháp tu này. Trong quyển *Đào Luyện Từ Bi*, Norman Fischer bảo chúng ta nên bắt đầu tu Phật bằng cách phát triển cảm nhận “năng lực tuyệt vời của nghiệp.” Trong kinh *Nhân Duyên* thuộc *Tương Ưng A-hàm*, Phật nói: “Thân này không thuộc về mình, không thuộc ai khác.”

“It should be regarded as the results of former action [karma] that has been constructed and intended, and is now to be experienced.” One way to develop this view is to remind yourself now and again that whatever is here in the present moment, life, is not yours or someone else’s. It is conditioning manifesting itself.

Early Buddhist teachings on the subject of karma—and Vasubandhu’s here—bring a message of radical empowerment. What arrives in each moment is the result of the past, but in every single instant you have the capacity to create beneficial intention, which will create more harmonious moments in the future. Countless unfathomable things are out of your control, but you always have the opportunity to give your best intention at this moment and thus plant seeds of happiness, kindness, and well-being for all things. Knowing the awesome power of the store consciousness, and knowing our tiny momentary opportunity to participate in this great unfolding, we can be humbled, ennobled, and inspired to do our best.

“Nên hiểu đó là kết quả của hành nghiệp trước đây đã tạo dựng và tác ý, và bây giờ trải nghiệm.” Một cách để phát triển quan điểm này là tiếp tục tự nhắc mình bất cứ việc gì ở đây hiện thời, đời sống, không thuộc về bạn hay người khác. Đó là duyên nghiệp tự hiện hành.

Kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy chủ đề nghiệp—và giáo lý của Thế Thân ở đây—mang đến một thông điệp khích lệ triệt để. Những việc xảy đến từng khoảnh khắc là kết quả của quá khứ, nhưng trong từng phút giây bạn đều có khả năng tạo tác ý định thiện, như thế sẽ tạo ra những khoảng thời gian hài hòa hơn trong tương lai. Vô số điều bí ẩn nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn, nhưng bạn luôn có cơ hội đóng góp ý định tốt nhất của mình ngay hiện tiền và do đó gieo chủng tử phúc lạc, thiện lành và tốt đẹp cho tất cả sự vật. Biết được sức mạnh tuyệt vời của tàng thức và biết cơ hội nhỏ bé nhất thời để tham gia vào sự khai mở cao vời này, chúng ta có thể khiêm tốn, cao thượng và hừng khởi để làm hết sức mình.

You may not be able to solve homelessness, but you can smile at a disheveled man on the street. You may not be able to eradicate racial injustice, but you can listen to people of color, you can walk to the voting booth, or you can walk hand in hand with the disenfranchised at a civil rights protest. You can't make your colicky baby stop crying, but you can do your best to stay present with how she is and how you are right now.

The second way of practice suggested by the “Thirty Verses,” mindfulness of phenomena, is also a way of developing awareness of the power of the store consciousness, but it has countless other merits. If we are aware of what is arising in the present moment without judging, especially if we are aware of the factors Vasubandhu instructs us to attend to, we will begin to see that our thoughts and emotions just seem to appear and disappear. They are not who we are, and they are not so solid and real as we once thought.

Có thể bạn không thể giải quyết tình trạng người vô gia cư, nhưng bạn có thể mỉm cười với một người đàn ông nhếch nhác trên đường phố. Bạn không thể xóa bỏ bất công chủng tộc, nhưng có thể lắng nghe người da màu, bạn có thể đi bộ đến phòng bỏ phiếu hoặc cùng cất bước tay nắm tay với người bị tước quyền ở cuộc biểu tình đòi quyền công dân. Bạn không thể làm em bé đang đau bụng nín khóc, nhưng bạn có thể cố gắng hết sức có mặt với tình cảnh của bé và của bạn ngay hiện tiền.

Pháp tu thứ hai “Tam Thập tụng” đề xuất, chánh niệm trước những hiện tượng, cũng là cách phát triển tỉnh giác trước sức mạnh của tàng thức, nhưng còn có vô số lợi lạc khác. Nếu tỉnh giác trước sự việc đang xảy ra hiện tiền mà không phê phán, đặc biệt nếu tỉnh giác trước những tâm sở Thế Thân chỉ dạy chúng ta quan tâm, chúng ta sẽ bắt đầu thấy những niệm tưởng và cảm xúc của chúng ta dường như chỉ đến và đi. Niệm tưởng và cảm xúc không phải chính mình, và không quá kiên cố và thực tế như chúng ta từng nghĩ.



We can see that the great drama of our lives is actually just a story constructed out of momentary phenomena whose origins we can't ultimately know, but which are deeply rooted in our unconscious, the store consciousness. Many are the times I've been all worked up about some slight I received at work and then found myself seeing the power of the story and the emotions unraveling in the light of mindfulness as I sat cross-legged, quiet, and still in the meditation hall.

This text recommends various mindfulness practices. I will briefly review them here and then give simple instructions on how to bring these practices into your life without being overwhelmed, for they can seem complex.

It is good to begin by developing awareness of the body and the breath. This is the basis of all mindfulness practice taught by the Buddha, and it has been proven over thousands of years in many cultures and traditions to be very effective at helping to stabilize the mind and emotions.

Chúng ta có thể thấy vở kịch vĩ đại cuộc đời mình thực ra chỉ là một câu chuyện tạo dựng từ những hiện tượng nhất thời mà gốc gác chúng ta không thể biết đến tận cùng, nhưng lại bắt nguồn sâu xa trong tiềm thức là tàng thức. Có nhiều lần tôi đã nổi xung lên khi bị miệt thị trong công việc và sau đó thấy được sức mạnh của câu chuyện xảy ra và rồi những cảm xúc tan biến trong ánh sáng chánh niệm khi tôi ngồi xếp chân, lặng lẽ, và bất động trong thiền đường.

Bài tụng giới thiệu nhiều pháp tu chánh niệm khác nhau. Tôi sẽ xem xét ngắn gọn các pháp tu ở đây và sau đó sẽ chỉ dẫn đơn giản làm sao đưa sự thực hành vào đời sống của bạn mà không bị choáng ngợp, bởi vì thật ra có vẻ phức tạp.

Tốt nhất là bắt đầu bằng cách phát triển tỉnh giác đối với thân và hơi thở. Đây là nền tảng của tất cả pháp tu chánh niệm do Phật chỉ dạy, và đã được chứng minh hàng ngàn năm qua trong nhiều nền văn hóa và truyền thống rất hiệu quả giúp ổn định tâm trí và cảm xúc.

Vasubandhu does not make explicit the importance of the body as the basis of mindfulness, but since mindfulness of body through the breath is so central to mindfulness practice in the Buddhist teachings Vasubandhu studied, it is implied that this is where we begin. When we are mindful of sensation in the body, we are mindful of sense-contact, the first universal factor, and when we are attuned to the tension, ease, and rhythm of our breathing, we become more intimate with ourselves, and awareness of emotional states, the second mindfulness practice, may naturally arise.

Vasubandhu is explicit about the importance of mindfulness of the universal and beneficial factors, and of the afflictions and secondary afflictions. Mindfulness of the universal factors requires some study, as they are subtle, and you may want to review chapters 4, 9, and 10. To be mindful of the beneficial and afflictive factors is extremely powerful and can be done intuitively by directing our attention to how we feel, to the condition of our hearts.

Thế Thân không nói dứt khoát tầm quan trọng của thân như là căn bản của chánh niệm, nhưng vì chánh niệm đối với thân qua hơi thở rất trọng yếu khi tu chánh niệm trong đạo Phật mà Thế Thân đã học, nên ngụ ý đây là nơi chúng ta bắt đầu. Khi chánh niệm đối với tâm sở thọ trong thân, chúng ta sẽ chánh niệm đối với xúc, tâm sở biến hành đầu tiên, và khi điều hòa sự căng thẳng, thoải mái và nhịp thở, chúng ta sẽ thân thiết hơn với chính mình, và sức tỉnh giác đối với trạng thái cảm xúc, pháp tu chánh niệm thứ hai, sẽ tự nhiên sinh khởi.

Thế Thân chỉ rõ ràng tầm quan trọng của chánh niệm đối với những tâm sở biến hành và tâm sở thiện, và với phiền não và tùy phiền não. Chánh niệm đối với những tâm sở biến hành đòi hỏi học tập đáng kể, vì tinh tế, và bạn nên xem lại các chương 4, 9 và 10. Chánh niệm đối với những tâm sở thiện và phiền não sẽ vô cùng hiệu lực và có thể thực hành qua trực giác bằng cách tác ý hướng vào sự cảm nhận, vào tình trạng của trái tim chúng ta.

This kind of awareness both lets our afflictive karma exhaust itself and allows us to refrain from creating more of the same. When we actually intimately know that there is envy in our mind, we can be free of the need to say something sarcastic, rather than impulsively speaking. When we are mindful of tranquility we may enjoy the peace in our hearts, but still step up and get to work.

I am aware that most of the readers of this book will not memorize all fifty-five elements in Vasubandhu's list of mental factors. Even fewer will spend hours of meditation practice silently naming them as they arise. The good news is that we can very effectively work with Vasubandhu's teachings on the power of mindfulness of phenomena anyway. The most important thing is to cultivate a sense of which factors are beneficial and which are harmful and use meditation and simple attentiveness in day-to-day life to develop awareness of which type of body—and mind—states are arising.

Loại tỉnh giác này cho phép vừa đoạn tận nghiệp chướng phiền não vừa chế ngự không tạo thêm nghiệp chướng tương tự. Khi thực sự biết tường tận có tật (đố) trong tâm, chúng ta có thể không cần phải nói mỉa mai, cũng không bốc đồng nói không suy nghĩ. Khi chánh niệm trước khinh an, chúng ta có thể tận hưởng an bình trong tim, nhưng vẫn tiến lên và làm việc.

Tôi biết rằng hầu hết độc giả quyển sách này sẽ không nhớ tất cả năm mươi lăm tâm sở liệt kê trong danh sách của Thế Thân. Thậm chí ít người dành hàng giờ thiền tập lặng lẽ nhận ra những tâm sở này khi chúng sinh khởi. Tin tức tốt là dù sao chúng ta vẫn có thể tu tập rất hiệu quả theo lời dạy của Thế Thân về sức mạnh chánh niệm đối với các hiện tượng. Điều quan trọng nhất là tu dưỡng cảm nhận tâm sở nào thiện và tâm sở nào gây hại và ứng dụng thiền tập và chỉ chú tâm trong đời sống hằng ngày để phát triển tỉnh giác đối với trạng thái của thân—và tâm—đang sinh khởi.

You may want to compose your own list based on the afflictions you are most likely to experience—fear, helplessness, rage, shame. We all have our individual tendencies. Become intimate with your suffering and your joy. When you are seated on your meditation cushion you don't need to name or control the emotional state; instead, just notice it. When you are at work, consumed with trying to get things to go your way, stop and notice how you feel. Spend some time noticing: take a break, maybe three breaths long, maybe an hour. At home as you prepare for dinner, pause to take stock of how you feel. You can do this any time. For many people it helps to have a plan for when to check in. When you wake up and before sleep are good. You don't need to make, fix, judge, or control when you practice mindfulness of afflictive or beneficial mental factors; you can just stop and be intimate with them, be intimate with yourself, your own beating heart. You can plant seeds of presence, peace, and nonviolence in the ground of the store consciousness.

Bạn có thể lập danh sách riêng dựa trên những phiền não thường gặp phải—sợ hãi, bất lực, giận dữ, xấu hổ. Tất cả chúng ta đều có tập khí riêng. Hãy thân thiết với nỗi khổ và niềm vui của mình. Khi ngồi trên bồ-đoàn, bạn không cần nêu đích danh hoặc kèm chế trạng thái cảm xúc; ngược lại, chỉ cần ghi nhận. Nơi làm việc, khi mệt mỏi vì cố sắp xếp sự vật theo ý mình, hãy dừng lại và ghi nhận cảm giác. Nên dành thời gian ghi nhận: nghỉ ngơi một lát, có thể ba hơi thở dài, có thể một giờ. Ở nhà khi chuẩn bị bữa ăn tối, hãy tạm dừng để nhận xét cảm giác. Bạn có thể làm như thế bất cứ lúc nào. Đối với nhiều người, có sẵn một kế hoạch để dành thời gian thực tập tỉnh giác cũng rất có ích. Thực tập khi thức dậy và trước khi đi ngủ là tốt. Không cần phải sắp đặt, bố trí, phê phán hoặc kiểm soát khi tập chánh niệm đối với tâm sở phiền não hoặc tâm sở thiện; bạn có thể chỉ dừng lại và thân thiết với những tâm sở, thân thiết với chính mình, với trái tim của mình đang đập. Bạn có thể gieo chủng tử của sự hiện hữu, an bình và bất hại vào lòng đất của tàng thức.

Let's move on to the third practice suggested by the "Thirty Verses": developing awareness of the dependent nature of phenomena. We sometimes say that complete realization is to see the dependent nature of things without conception, but thinking about, conceptualizing, the dependent nature of things is actually very helpful. When your spouse is standing before you with flushed cheeks and a tense, defensive stance, and your words are coming fast and unwilling, or aggressive silence is thickening in the room, stop to recall that infinite conditions come together to bring him or her to this point of suffering. It's not about you. When you stop to look out across a patch of flowers in a neighbor's yard, think of all the gentle effort made by your neighbor to make this tiny patch of beauty, think of all the ants and worms who lived and died therein, think of the vast, incomprehensible power of the sun that feeds it all, and the fact that each individual raindrop had its place in bringing this moment of you and flowers into being.

Tiếp tục sang pháp tu thứ ba theo "Tam Thập tụng": phát triển tỉnh giác đối với tánh Y tha khởi của các hiện tượng. Đôi khi chúng ta nói Viên thành thật là tánh Y tha khởi của sự vật không khái niệm, nhưng suy nghĩ về sự vật, khái niệm hóa sự vật, tánh Y tha khởi của sự vật thực sự rất hữu ích. Khi người bạn đời đứng trước bạn với đôi má đỏ bừng và một tư thế tự vệ căng thẳng, và lời nói của bạn phát ra nhanh và không ngờ, hoặc im lặng hung hãn tràn ngập căn phòng, hãy dừng lại để nhớ rằng vô vàn cảnh duyên đến với nhau để đưa bạn hoặc cô ấy đến chỗ đau khổ. Tất cả không phải vì bạn. Khi bạn dừng lại để nhìn ra ngoài và thấy một mảng hoa trong sân nhà hàng xóm, hãy nghĩ đến tất cả những nỗ lực dịu dàng của người hàng xóm tạo ra mảng sân xinh đẹp nhỏ bé này, nghĩ đến từng cái kiến con sâu sống chết ở đó, nghĩ đến sức mạnh rộng lớn, không thể hiểu nổi của vàng thái dương nuôi sống muôn loài, và thực tế là mỗi hạt mưa lẻ tẻ đều có giá trị khi mang lại khoảnh khắc này cho bạn và những bông hoa hiện hữu.

Let your mind help you to step into a life that sees all things as an infinite web of connection.

The fourth method suggested by this text, nondual meditation practice, is a gateway into intimately realizing that we are always already an expression of the vast web of connection that is the world. The language of nondual meditation can help us soften our minds as we sit and attend to posture and breath. There is no way to sum up what it means to do nondual meditation practice, but various texts provide pointers. Attending to the sensations of the breath in the body is often given as a basic instruction; letting go of all judgment, analysis, and goals gets us on the right track; but ultimately the practice is ungraspable. Nondualism is, by definition, inconceivable. The Samdhinirmocana Sutra says, “concentrate on a nonconceptual object.” Just rest in just this. Sit without trying to do something or make something happen. Just sit. No need to add anything extra.

Hãy để tâm bạn giúp bước vào một cuộc sống nhìn tất cả như một mạng lưới tương giao vô tận.

Pháp tu thứ tư bài tụng đề xuất, thực hành thiền tập lý bất nhị, là cửa ngõ mở ra sự nhận biết tường tận rằng chúng ta vốn luôn luôn là sự biểu hiện của mạng lưới tương giao rộng lớn là cả thế gian. Ngôn ngữ của thiền tập lý bất nhị có thể giúp chúng ta thư giãn tâm trí khi ngồi và chú tâm đến tư thế và hơi thở. Không có cách nào để tóm tắt ý nghĩa của pháp tu thiền định lý bất nhị, nhưng các văn bản khác nhau cung cấp nhiều gợi ý. Theo dõi những cảm thọ của hơi thở trong cơ thể thường là một hướng dẫn cơ bản; buông bỏ mọi phán xét, phân tích và mục tiêu, sẽ giúp chúng ta đi đúng hướng; nhưng cuối cùng thiền tập lý bất nhị thì không thể nắm giữ. Bất nhị, theo định nghĩa, là không thể nghĩ bàn. Kinh Giải Thâm Mật bảo, “hãy tập trung vào một đối tượng không phải khái niệm.” Chỉ cần an trú trong chỉ như thế. Ngồi mà không cố gắng để làm một việc gì hoặc khiến một điều gì xảy ra. Chỉ ngồi. Không cần thêm thắt bất cứ điều gì.

Give up the operations of mind. Let go of letting go. There is nothing to attain. You do not need to make some special state of mind. Practice is always already realization.

These practices and all the teachings in this book are intended to serve one central purpose, to promote the well-being of everything. Early Buddhist teachings point toward the cessation of suffering, Mahayana toward the liberation of all beings. If we let the focus of the discriminating mind soften, and let semantics aside, we can see a deep and common theme. It may seem that the teachings in the “Thirty Verses” put a great deal of focus on working with the way our consciousness functions, but this is only because our capacity to contribute to the wellness of all things can most truly be realized and liberated, if we know, see through, and shed the unconscious habits that hold us back.

\*

Hãy buông bỏ dòng vận hành của tâm. Buông bỏ chính sự buông bỏ. Không một vật để chứng đạt. Bạn không cần phải tạo tác trạng thái đặc biệt của tâm. Tu tập luôn luôn vốn đã là chứng ngộ.

Những pháp tu này và tất cả giáo lý trong quyển sách nhằm phục vụ một mục đích chủ yếu, thúc đẩy sự phúc lạc cho tất cả. Giáo lý Phật Giáo Nguyên Thủy hướng đến chấm dứt đau khổ, Đại Thừa giải thoát tất cả chúng sanh. Nếu để cho sự tập trung của tâm phân biệt đôi đũa thư giãn, và những ngữ nghĩa qua một bên, chúng ta có thể thấy một chủ đề uyên thâm và phổ biến. Có vẻ như lời dạy trong “Tam Thập tụng” tập trung rất nhiều vào việc đối xử theo phương cách thức hoạt động, nhưng phải như thế vì khả năng đóng góp cho phúc lạc muôn loài chỉ có thể trọn vẹn và giải thoát, nếu chúng ta biết, nhìn thấu và buông bỏ những tập khí của tiềm thức kèm giữ chúng ta.

\*