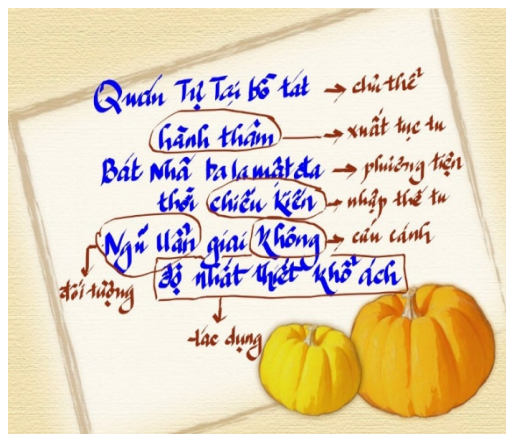


Explaining the Heart Sutra



Gwanzizai Bodhisattva → subject
while practicing deeply → transcending worldliness practice
Prajna Paramita → expedient means
perceived → engaging with the world practice
the five Skandhas → objects
(are equally) empty → ultimate goal
he overcame all ills and suffering → effect

Good afternoon, everyone! This is today's double Dharma Espresso. I'd like to talk more about the Heart Sutra.

The Heart Sutra became well-known and popular in China in a very short time, because the main propagator was Master Xuanzang. Legend has it that *The Heart Sutra* was written in Chinese by the Great Master Kumarajiva and was translated into Sanskrit. It was theorized that the Great Master Kumarajiva gathered all the teachings and translated them into Chinese. However, a few hundred years later, a script was found which was translated from Chinese.

The story about Master Xuanzang is very interesting. He was the sworn brother of the Tang emperor who respected him highly and required all his mandarins to learn this Heart Sutra script. In his book, *The Great Tang Records on the Western Regions*, Master Xuanzang wrote that he always prayed whenever he met with disasters, difficulties, or obstacles. His praying was not something superstitious; it was his reading from *The Heart Sutra*. Therefore, the emperor ordered everyone to memorize it. After Master Xuanzang's death, another Tang emperor, out of respect and admiration for him, ordered all his people to learn it by heart and all the temples to recite it, resulting in the quick and popular spread of *The Heart Sutra*. That's why nowadays, *The Heart Sutra* is present in every temple and everyone can recite it.

The very first line of *The Heart Sutra* sums up our cultivation practice. All Mahayana Buddhists rely on this line to cultivate. This first line points directly to the cultivation method. Everything we read about the dharma is just annotations for us to better understand this cultivation methodology. The following lines of *The Heart Sutra* are all footnotes of the main idea in the first line. The first line is the methodology for all cultivating methods. To this day, my practice as well as all CSS members' and the Mandala method have been based on this line because it's the most essential and important line for us to see the special characteristics of the cultivation path.

Explaining the Heart Sutra - Bát Nhã Tâm Kinh giảng giải

So what is this first line? -Literally, it says, “*Gwanzizai Bodhisattva, while practicing deeply the Prajna Paramita (the Insight that Brings us to the Other Shore), perceived that all of the five Skandhas are equally empty, and with this realization, he overcame all ills and suffering.*” Isn’t it wonderfully profound?

Page | 2

First, we should know that placing *Gwanzizai* Bodhisattva first in Prajna (Wisdom) is a very unique selection. Manjushri Bodhisattva represents wisdom, but why *Gwanzizai* was selected instead? Why not using *GwanShrYin*? It turns out that *ZiZai*, Self Mastery, is a concept of *ishvara*, meaning that, no matter what we practice or cultivate, in the end we will be free and liberated from the restrictive cycle of birth and death.

Gwanzizai - *Gwan* is to see through all objects, not getting stuck in any of them. For instance, when you see someone suffering, oftentimes you suffer with them and feel sad with them. This can make you feel low and sluggish, unable to see things clearly. When my father passed away, I really suffered and felt very sad. I lost all interest in life. That was because I got stuck, not realizing that the five Skandhas are equally empty. I didn’t have any *Prajna Paramita*. When you see the person you love best passing away, but can see through this normal form of life, of the universe, and of the birth-death cycle, on one hand, you might feel very sad, sorry, and painful while on the other hand, you realize the nature of all things: coming and going, living and dying. As a result, you don’t have a nervous breakdown, you can see through, and bear up well. This is called self-mastery. That scope of vision is *Gwan*, seeing through all objects to understand the nature of all things. The nature of “suffering” is not suffering; it is the nature of *thusness* or *suchness*.

When we look through all things, we will see that the air and the sky are clear and serene. When we look through all our life experiences, we will see only serenity. In Prajna, the word is “emptiness”. Here, it is called *Gwanzizai* because we can see our unchanging true mind while looking at all things and all objects. Hence the selection of the name of *Gwanzizai* instead of *GwanShrYin* or *Manjushri* is a directive to teach us how to look at things to attain self-mastery, and the only way is to look at, or more specifically, to witness the nature of all things.

Practicing deeply- What does it mean? It means deep meditation. It’s not about the intellectual brain since we often think of book reading when talking about intelligence. But how do we meditate? The way we meditate for the mind to be constantly open is different from when we meditate with the mind dwelling on an object and can get stuck in that object. So, how can we dwell to see through that object? It takes deep practice.

Prajna Paramita- What should we practice deeply? -Prajna Paramita, or the supreme wisdom. Prajna means wisdom; Paramita means arriving at the other shore. Prajnaramita means the supreme wisdom that can bring us to the other shore. Arriving at the other shore is when we can transcend from suffering, right and wrong, good and bad, have and have-not, self and other. It is

Explaining the Heart Sutra - Bát Nhã Tâm Kinh giảng giải

called wisdom of expedient means, wisdom of seeing through, taking us out of places we're stuck in.

Page | 3 **Seeing through-** When we can practice that expedient means, we must have a very special ability called seeing or shining through. It's like shining the light of wisdom and seeing it clearly. Shining without seeing is like a lamp shining but unseen. If it is seen but not shining, then it cannot be seen clearly. Therefore, seeing through refers to the clarity when we look at something. Sometimes we see but not clearly, sometimes we have clarity but we don't see. Clarity without seeing is like when we close our eyes to meditate. However, "seeing through" is the ability to see all things with clarity, without getting stuck, tied, or attached.

The Five Skandhas- What objects do we see through? -The Five Skandhas. What are they? They're **form** (body), **feelings** (emotions), **thoughts** (perception), **mental formations** (habits, what we tend to do when we wake up; for example, when I get up, I translate, write, teach CK 10, etc.), and **consciousness** (awareness; for example, when we look at a table, we know it's a table; when we hear someone talk, we recognize the voice; when we look at a face, we know whose face it is.) In other words, the Five Skandhas are five very important characteristics of life, from physical body to feelings, intellect, habits, and awareness. We see through the Five Skandhas to realize that their true nature is "emptiness" and free, so we don't get stuck but can see the light, our true mind. The word "emptiness" here means the altered states are completely unattached or unstuck, just like when we look at the sky.

All emptiness- When we open our door, we see stuff, not empty space. We would be free if we see empty space. In life, sometimes we want our space to be full of stuff. In our garden, we want to plant more trees, include more things. Seeing through clearly or "*perceiving that all of the five Skandhas are equally empty*" means that we always see the sky, and our room is always open and clear when we enter. "Emptiness" indicates infinite openness. We look at our body without getting stuck to it; we look at our feelings and emotions without getting attached to them.

Suffering-When we don't get stuck or attached to anything, we don't suffer. When we get attached, we suffer. Being stuck is like wearing yokes or being bound by shackles. Yokes also mean accident, sickness, and disability. Hence, when we're not stuck, we feel so gentle and light, like the sunlight shining everywhere freely.

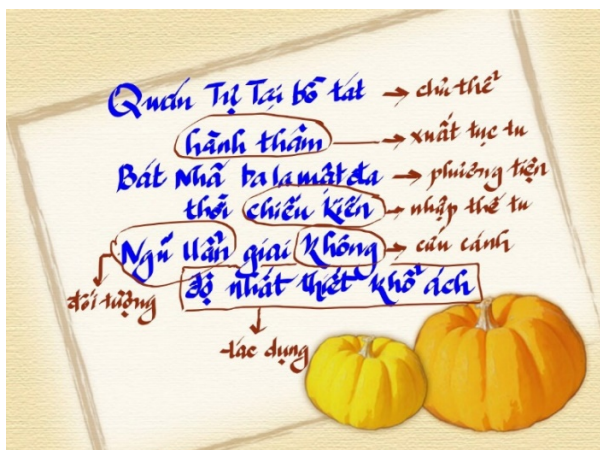
In other words, when we cultivate the methodology of the line "*Gwanzizai Bodhisattva, while practicing deeply the Prajna Paramita (the Insight that Brings Us to the Other Shore), perceived that all of the five Skandhas are equally empty, and with this realization, he overcame all ills and suffering*", we practice radiating our inner light like the sun shining without getting stuck to anything. Everything is bright and clear.

That's enough for now. We'll continue this topic later. Thank you for listening.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Bát Nhã Tâm Kinh giảng giải



Good afternoon các Bác, các anh chị. Đây là Dharma Double Espresso cho ngày hôm nay. Thầy xin nói thêm về Bát Nhã Tâm Kinh.

Bát Nhã Tâm Kinh được nổi tiếng và được phổ biến khắp nước Trung Hoa trong một thời gian cực ngắn, bởi vì người truyền bá chính là ngài Huyền Trang. Tương truyền rằng Bát Nhã Tâm Kinh do ngài Cu Ma La Thập viết ra bằng tiếng Trung Hoa, và được dịch ra tiếng Sanskrit. Lý thuyết nói rằng ngài Cu Ma La Thập tập trung lại và dịch ra tiếng Hán, nhưng mấy trăm năm sau, người ta tìm lại được bản văn và bản văn này đúng là được dịch ra từ tiếng Hán.

Chuyện của ngài Huyền Trang rất là thú vị. Ngài Huyền Trang là ngự đệ của vua, cho nên vua rất tôn kính ngài bằng cách là bắt tất cả mọi người trong quần thần đều phải học bản văn Tâm kinh này. Vì trong cuốn Đại Đường Tây Vực Ký, ngài Huyền Trang kể lại rằng những lúc ngài gặp tai nạn, khốn khó, trở ngại, thì lúc nào ngài cũng cầu nguyện; sự cầu nguyện của ngài không phải là mê tín mà ngài đọc bản văn Tâm Kinh Bát Nhã. Bởi thế vua mới truyền cho tất cả mọi người, ai cũng phải học cả. Về sau khi ngài Huyền Trang mất rồi, có một vị vua đời nhà Đường, để tôn trọng và bày tỏ tình thương cũng như sự cung kính với ngài Huyền Trang, còn ra lệnh tất cả mọi người đều phải học thuộc lòng, tất cả chùa chiền đều phải tụng Bát Nhã Tâm Kinh và vì vậy Tâm Kinh được truyền bá rất mau. Nhờ vậy bây giờ chùa nào cũng có Bát Nhã Tâm Kinh và ai cũng đọc thông thạo.

Câu đầu tiên của Bát Nhã Tâm Kinh tóm gọn sự tu hành của chúng ta, bất kỳ người nào tu theo Phật giáo Đại thừa đều phải dựa vào câu này mà tu. Câu đầu tiên của Bát Nhã Tâm Kinh đâm thẳng vào ngay phương pháp tu hành. Tất cả những gì mà chúng ta đọc về Phật pháp chỉ là những chú giải để cho ta hiểu biết thêm về phương pháp tu hành này, đây gọi là phương pháp luận tu hành. Tất cả những câu sau của bài Bát Nhã Tâm Kinh, đều là chú thích (foot note) cho ý tưởng chính của câu đầu tiên. Và câu đầu tiên là phương pháp luận cho tất cả phương pháp tu hành. Cho đến ngày hôm nay sự tu hành của Thầy và anh em trong hội Từ Bi Phụng Sự của mình, phương pháp Mạn Đà La đều dựa vào câu này cả. Vì đó là câu chủ yếu nhất, là câu trọng tâm để cho ta thấy đặc tánh của con đường tu.

Vậy câu này nói như thế nào? “*Quán Tự Tại Bồ tát, hành thâm Bát nhã Ba la mật đa, thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách*”, nghĩa là Bồ tát Quán Tự Tại, khi ngài thực hành thâm sâu về pháp môn Bát nhã Ba la mật đa, tức là trí huệ vượt thoát, thì ngay lúc đó ngài thấy suốt năm ấm là không. Nhờ vậy, ngài thoát khỏi tất cả những đau khổ và những gông cùm. Quá hay các Bác!

Page | 5

Đầu tiên, mình phải hiểu sự tuyển chọn Bồ tát Quán Tự Tại này đứng đầu trong Bát Nhã là một tuyển chọn độc đáo vô cùng. Mình có đức Đại trí Văn Thù Bồ tát là người đại diện cho trí huệ, tại sao không dùng ngài mà dùng Quán Tự Tại? Tại sao không dùng Quán Thế Âm? Thì ra Tự Tại là quan niệm ishvara, cho rằng mình tu gì tu thì cuối cùng mình cũng tự tại giải thoát khỏi tất cả ràng buộc của sinh tử luân hồi.

Quán Tự Tại - Quán là nhìn xuyên thủng bất kỳ đối tượng nào, không bị kẹt trong đối tượng đó. Thí dụ như Bác thấy một người đau khổ, thì nhiều khi Bác đau khổ với họ, buồn với họ, và nhiều khi cái buồn đó làm cho mình trì trệ, suy sụp, mình không thể nào thấy được. Thí dụ khi cha mẹ mình mất, khi ba Thầy mất, Thầy rất là đau lòng, đau buồn vô cùng, Thầy không còn một hứng thú gì trên đời cả. Đó là vì Thầy kẹt, Thầy chưa thấy ngũ uẩn giai không, Thầy không có Bát nhã Ba la mật. Nếu mà các Bác thấy một người thân thương nhất của mình ra đi, mà Bác có thể nhìn xuyên thủng được đây là tướng trạng bình thường của cái xã hội, của cái vũ trụ, của vòng sinh tử luân hồi. Một mặt thì trong lòng Bác có thể rất là thương, và mến tiếc, nhưng mặt khác Bác có thể thấy được cái bản tánh của vạn sự vốn như vậy, đến rồi đi, sống rồi chết. Nhờ đó, Bác không có đi vào trong sự suy sụp của tinh thần, mà Bác nhìn xuyên qua, Bác giữ được tinh thần rất cân bằng, đó gọi là tự tại. Tầm nhìn đó gọi là Quán, nhìn xuyên qua tất cả đối tượng để thấy bản tánh của vạn sự. Bản tánh của ‘khổ’ không phải là khổ, mà là bản tánh ‘như vậy’.

Nhìn xuyên qua tất cả mọi thứ thì Bác thấy không khí, thấy bầu trời thanh tịnh, trong sáng. Nhìn xuyên qua tất cả mọi kinh nghiệm sống của mình thì mình chỉ thấy tất cả chỉ là một sự thanh tịnh mà thôi. Trong Bát nhã thì đó là chữ “*Không*”, nhưng ở đây là Quán tự tại, nhìn tất cả mà thấy được chân tâm của mình, cho nên gọi là Quán Tự Tại. Nhìn tất cả đối tượng mà mình vẫn thấy tất cả như là mình thấy được chân tâm bất biến của mình. Do đó, sự tuyển chọn tên Quán Tự Tại thay vì Quán Thế Âm hay là Văn Thù Sư Lợi đã là một chỉ thị cho mình biết rằng là mình phải nhìn như thế nào để đạt sự tự tại, và cách duy nhất là mình phải nhìn vào bản tính vạn sự. Cách nhìn vào bản tính vạn sự gọi là witness, tức là mình chứng tri, the nature of all things. Mình chứng tri cái bản tánh của vạn sự.

Hành thâm - Hành là thực hành, thâm là sâu sắc, thực hành sâu sắc. Có nghĩa là sao? Nghĩa là sự thiền định. Đây không phải nói về trí óc, vì nhiều khi nói tới trí huệ, mình nghĩ là ngồi đọc sách. Nhưng mà thiền định cách nào? Thiền định để làm cho tâm mình không ngừng khai mở. Cách thiền định này khác với thiền định lúc nào cũng an trụ trong đối tượng. Thiền định an trụ trong đối tượng thì mình bị kẹt vào trong đối tượng đó. Bây giờ an trụ như thế nào để mà mình nhìn xuyên qua cái đối tượng đó. Đó là hành thâm. Thực hành sâu sắc.

Bát nhã Ba la mật đa - Thực hành sâu sắc cái gì? Bát nhã Ba la mật đa, tức là trí huệ siêu việt, Bát Nhã là trí huệ, Ba la mật đa là tới bờ bên kia. Prajñāpāramitā, trí huệ siêu việt đưa mình tới được bờ bên kia. Tới được bờ bên kia là mình vượt thoát khỏi cái khổ, vượt thoát khỏi đúng và sai, tốt và xấu, có và không, mình với người. Đó gọi là trí huệ phương tiện, trí huệ nhìn xuyên qua, đưa mình, vận tải mình ra khỏi chỗ mình kẹt.

Chiếu kiến - khi mình thực hành được phương tiện đó thì mình phải có công năng rất là đặc biệt, gọi là chiếu kiến. Chiếu là giống như là ánh sáng, tức là nói tới ánh sáng trí huệ của mình chiếu. Kiến là thấy. Chiếu mà không kiến giống như cái đèn chiếu mà không thấy, mình là người thấy. Kiến mà không chiếu thì mình thấy nhưng không được sáng. Cho nên chiếu kiến nói tới sự sáng suốt khi mình nhìn vào một chuyện gì. Nhiều khi mình nhìn nhưng không sáng suốt, nhiều khi mình sáng suốt nhưng mình không nhìn. Sáng suốt mà không nhìn giống như mình nhắm mắt thiền định. Nhưng mà “*chiếu kiến*” là khả năng mình nhìn chỗ nào là mình sáng suốt, tâm mình không bị kẹt, không bị cứng, không bị cột lại.

Ngũ uẩn - mình chiếu kiến đối tượng gì? Chính là ngũ uẩn. Thế nào là ngũ uẩn? Ngũ uẩn là Sắc (thân xác), Thọ (cảm xúc), Tưởng (tư tưởng quan niệm, ý thức hệ), Hành (thói quen, thói quen là mình mỗi ngày mình dậy, mình hướng đời mình vào chuyện gì. Thí dụ như đời Thầy, Thầy dậy thì Thầy dịch, Thầy viết, Thầy đi dạy Càn Khôn Thập Linh, v.v...), Thức (sự nhận tri, nhận biết. Thí dụ mình nhìn cái bàn, mình biết đó là cái bàn, mình nghe người ta nói, mình biết đây là tiếng của người này, mình nhìn mặt thì mình biết đây là mặt người kia). Nói cách khác, ngũ uẩn là năm đặc tánh rất là quan trọng của cuộc sống, từ thân xác cho tới tình cảm, trí thức, thói quen và sự nhận biết. Mình nhìn xuyên qua Ngũ uẩn để thấy bản chất nó vốn là “Không”, vốn là tự tại, không làm mình kẹt, thấy sáng, thấy chân tâm. Chữ “Không” này có nghĩa là cảnh giới hoàn toàn không bị vướng bận hoặc bị kẹt, cũng như mình nhìn bầu trời.

Giai không - khi Bác mở cửa phòng, Bác nhìn thấy đồ đạc, chứ đâu có nhìn vào không gian. Nếu mà nhìn vào không gian thì mình tự tại rồi. Nhiều khi trong cuộc sống, mình chỉ muốn không gian của mình đầy đồ đạc thôi. Trong vườn thì mình muốn trồng nhiều cây, để thêm nhiều đồ. “*Chiếu kiến ngũ uẩn giai không*” nghĩa là lúc nào cũng thấy bầu trời, phòng mình lúc nào vô, mình cũng thấy thông thoáng. Chữ “Không” đó là một sự thông thoáng vô cùng. Mình nhìn vào thân thể, mình không bị kẹt vào thân thể, mình nhìn vào cảm xúc, cảm tình, không bị kẹt trong cảm xúc, cảm tình.

Khổ ách - Khi mình làm được như vậy, thì không có cái gì gọi là kẹt, không kẹt thì không khổ. Kẹt là khổ. Khi kẹt thì giống như mình mang ách nạn, gông cùm, xiềng xích trong người mình vậy. Ách cũng có nghĩa là tai nạn, cũng có nghĩa là bệnh hoạn, cũng có nghĩa là tật nguyền. Cho nên nếu mình không bị kẹt thì nhẹ nhàng vô cùng, giống như ánh sáng của mặt trời lan toả ra không bị kẹt vào chỗ nào cả.

Nói cách khác, tu cái phương pháp của câu “*Quán Tự Tại Bồ tát, hành thâm Bát nhã Ba la mật đa, thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách*” là tu sự lan toả của ánh sáng nội tâm như là mặt trời lan toả mà không bị kẹt vào bất cứ cái gì cả. Cái gì cũng chiếu, cái gì cũng sáng suốt cả.

Tạm thời bây giờ mình chỉ nói chừng đó thôi, và mình sẽ tiếp tục cái bài này nữa các Bác. Cám ơn các Bác đã lắng nghe.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện