

Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on changing from being narrow-minded to broad-minded.

Somebody asked me: "I'm practicing the Hand-Eye dharma, but if a friend keeps asking me to go to a Vipassana retreat or a Goenka's meditation retreat, should I go?" This is my answer:

First, we need to keep in mind that each tradition has its own signature. Vipassana has been around for more than two thousand years, even before Buddhism. Brahmins used it as a method to train the breath, and it's nothing new. In fact, this method has been practiced for a long time. It wasn't invented just recently.

Second, the evolution of Buddhism has brought forth many methodologies and dharma teachings. In the past, the Buddha's teachings were divided into 8 stages, or 8 parts. Vipassana or breathing meditation is only one in a myriad of steps that the Buddha taught. He taught many other methods, not just one. That is the view of Mahayana Buddhism.

My teaching is based on the Avatamsaka Sutra which offers an integral and holistic view. Two traditions originated from the Avatamsaka Sutra: the Zen and Shingon schools. These two schools promote two important methodologies. Breath relies on the body. Once the body is dead, we can no longer breathe. Therefore, instead of relying on the breath or the body, we visualize an impermanent object. For example, when cultivating the Five Meditations for setting the mind, your body is the impermanent object.

The Avatamsaka Sutra teaches us a different methodology, which is to cultivate the Non-dualistic True Mind. The True Mind is neither born nor dead. Both Zen and Shingon schools are based on that concept.

The Zen school recognizes that our True Mind is formless and shapeless. We sit until our wandering mind reaches a stage of no birth no death. We then realize our True Mind. Following that practice, at one point, we will break out of the confinement of subject and object, breaking out of the duality of subject and object. This transcendence comes as a burst of awareness: The True Mind recognizes itself, with subject and object as one. The subject is limitless, endless, and boundless. This awareness is called beholding the Buddha nature, and to the Zen school, it is called enlightenment.

The Shingon School thinks there is another way. Once the Buddha nature is manifested, it is a limitless clarity. This limitless clarity must have a root, a seed. The Shingon School believes such a seed does exist and it has an image. The Buddhas and Bodhisattvas embedded this image in a *siddham* or a *seed syllable*. I call it a seed of light.

That True Mind when not yet manifested is packed in a seed of light. According to the Consciousness-Only Philosophy, this seed is something that can hold the True Mind. It's neither the True Mind nor false mind, but it will help the True Mind to manifest.

In meditation, when we sit to meditate, we are not on either side of the shores, but thanks to meditation, we can reach the other shore. Likewise, a siddham is not the True Mind, but thanks to the siddham, we can reach the other shore and unpack the True Mind. This is a unique way of reasoning that Kobo-Daishi developed.

When you focus on the siddham, cultivating the seeds of light, at one point, the siddham becomes limitless and boundless and emits light. That means you've reached the other shore, and the body becomes Buddha. With that said, "beholding your true nature and becoming enlightened" are philosophies based on the Avatamsaka Sutra that our True Mind can manifest in this very moment. Cultivating the Bodhisattva path means cultivating to manifest the True Mind in both paths of transcending worldliness and engaging with the world to open up the True Mind and serve living beings at the same time.

The Avatamsaka Sutra shows a spiral path, from Ten Faiths to Ten Abodes, Ten Practices, Ten Transferences, Ten Grounds, Equal Enlightenment, Wonderful Enlightenment, and becoming Buddha. This path includes both Zen and Shingon methodologies without any hindrance. One thing that you need to cultivate in the Ten Faiths stage is to train your breath daily until it becomes very subtle, 4 breaths, 3 breaths and then 2 breaths per minute.

Actually, both Shingon and Zen schools rely on the True Mind. Only the breathing technique does not rely on the True Mind, but it's a boat to reach the other shore. The Avatamsaka Sutra does not differentiate and does not deem which way is better than the other. It all depends on the capacity and cultivation stage of each practitioner.

If you have practiced Six Hands and Ten Hands – Six Hands plus 4 Hands of Preparing the Ground stage, you should not give up the meditation methods following Avatamsaka Sutra or the 42 Hands and Eyes. If you do not think it is important to practice the Avatamsaka Sutra or the Great Compassion Mantra and you think it is important to practice breathing technique, it is because you are at a stage in your life when you need to cultivate your breath. We should not deny any method of cultivation.

The Buddha said we should open up our mind from a narrow one to a broader one, turning from self-benefit to benefiting others. Go from the most basic technique of following your breath to the method of developing Emptiness, emanating Kindness, Compassion, Giving, and Forgiving, opening up your True Mind and developing your awareness of True Mind in the daily life, knowing that Nirvana is not somewhere else but right here in each and every moment of your life. If you can think that way, then you are opening up your mind to a broader one.

We don't want to go the other way around, from a broad to a narrow mind. That means you give up practicing the Six Hands or the seed syllables, citing they are too difficult to practice and understand, and go back to solely cultivating your breath. You reject all the teachings of Mahayana Buddhism. You even drag other people who are cultivating the True Mind following Kwan Yin Bodhisattva's teaching into only the breathing technique, citing this is the most basic method that they need to master. Once in it, you get stuck in Vipassana, in their methodology and cannot develop your True Mind.

Sometimes you also try to persuade your fellow practitioners to go to a 10-day Goenka retreat, telling them they can just go to learn to be disciplined, or they can go there but practice the Six Hands or another dharma that I teach. No, you can't. You have to study whatever they are teaching there. If you go to Joshua Tree to study with me, then I want you to practice what I teach. I don't want you to practice your own dharma.

Therefore, think about how to open the hearts of your fellow practitioners rather than persuading them to go against the path. If your mind is closed or becomes narrow, you start having derogative remarks and a separating attitude, setting up a wall between you and other dharma doors without realizing that all of them are just a specific phase of your cultivation. You should avoid criticism that destroys the faith of other cultivators.

---

Page | 3

We should be clear and recognize that our cultivation follows the path of Kwan Yin Bodhisattva's Hands and Eyes combined with the seed syllables in the Avatamsaka Sutra. That's what I teach. If you understand that, you are ready to accept all. If you want to cultivate your breath, then follow the Meditation for Peace and Serenity. By doing that, you'll have a more holistic view, and can avoid criticizing other people and going backward to a more closed view. Keep your mind open. The impartiality in the openness of one's mind is an important imprint of a cultivator.

Thank you for listening. Have a peaceful day today.

**Dharma Master Heng Chang**

*Translated by Khanh Thu and edited by Hoang-Tam.*

*Question or comment, please send email to [css.translators@gmail.com](mailto:css.translators@gmail.com).*

## Hỏi Tiểu Hướng Đại

Good morning các bác, các anh chị! Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 4

Có một câu hỏi rằng: "Nếu con đang tu Thủ Nhân v.v. mà bây giờ có người cứ kéo con đi tu Vipassana, thiền của ông Goenka v.v. thì con có nên làm hay không?" Thầy xin trả lời như sau:

Thứ nhất, mình nên biết rằng bất cứ tôn phái nào cũng có những điều hay riêng biệt. Phương pháp Vipassana này đã có từ hai ngàn năm rồi, có trước cả Phật Giáo, tức là người Bà La Môn đã có phương pháp tu huấn luyện hơi thở, không có gì xa lạ cả. Nói cho đúng, đây là một phương pháp đã được tu từ nhiều năm chứ không phải mới hôm qua hay vài tuần hoặc vài năm trước.

Thứ nhì, sự tiến hóa của Phật giáo là đức Phật đã trải qua rất nhiều phương pháp và giáo pháp. Hồi xưa, người ta phân chia giáo pháp của đức Phật ra làm 8 giai đoạn, 8 bộ phận. Bộ phận tu thiền Vipassana hay thiền hít thở chỉ là một bộ phận trong nhiều nấc thang của đức Phật dạy mà thôi. Sau này đức Phật còn dạy nhiều phương pháp khác lắm chứ không phải chỉ duy nhất một. Đó là theo quan điểm của Đại Thừa.

Khi bác tu với thầy là tu theo phương pháp Hoa Nghiêm dựa theo triết lý của kinh Hoa Nghiêm là bộ kinh có cái nhìn tổng hợp và toàn diện. Kinh Hoa Nghiêm phát sinh ra hai tông phái: Thiền tông và Chân Ngôn tông. Hai tông phái này có hai phương pháp tu rất quan trọng. Hơi thở thì dựa vào thân thể, mà khi thân thể đã chết rồi thì mình không thể tìm thấy hơi thở được. Cho nên, thay vì dựa vào hơi thở, vào thân thể thì các bác quán một vật vô thường, thí dụ như khi các bác tu Ngũ định tâm quán, thân xác của bác là vô thường.

Kinh Hoa Nghiêm dạy chúng ta có một nẻo khác tu, nẻo đó là tu Chân Tâm Bất Nhị, Chân Tâm bất sinh bất diệt. Thiền tông và Chân Ngôn tông đều dựa trên ý nghĩa đó.

*Thiền tông* nhận ra rằng Chân Tâm của chúng ta thì vô hình vô tướng. Chúng ta làm sao ngồi mà xu hướng vọng tâm này tới chỗ bất sinh bất diệt thì mình sẽ ngộ được Chân Tâm. Khi xu hướng như vậy thì có lúc mình sẽ bùng vỡ ra, thoát ra ngoài sự kềm kẹp của chủ thể và đối tượng và vượt ra ngoài nhị nguyên chủ thể và đối tượng. Sự vượt thoát đồng thời cũng là sự bùng nổ của một sự nhận tri: Chân Tâm nhận tri chính nó, đối tượng và chủ thể là một. Chủ thể thì vô cùng, vô tận, vô biên, không có một hạn cuộc nào cả. Sự giác ngộ vào sự bùng vỡ đó gọi là kiến tánh, mà kiến tánh đối với Thiền tông thì gọi là thành Phật.

*Chân Ngôn tông* nghĩ rằng có một cách khác. Khi tánh Phật đã hiện ra rồi thì đó là một sự sáng suốt vô tận. Sự sáng suốt vô tận này phải có một gốc rễ, một hạt giống. Chân Ngôn tông lý luận rằng hạt giống đó thật sự có và nằm trong hình ảnh. Hình ảnh này được chư Phật, chư Bồ Tát gói ghém lại gọi là *siddham*, dịch ra là chủng tử tự. Bây giờ thầy dịch ra là hạt giống quang minh.

Chân Tâm đó, khi chưa bùng vỡ được gói ghém trong hạt giống quang minh. Bên Duy Thức Học gọi là một vật có tính chất đài chất. Đài chất có nghĩa là chứa đựng Chân Tâm. Nó không phải là chân tâm, cũng không phải là vọng tâm, mà nhờ nó sẽ làm cho Chân Tâm hiển hiện ra.

Cũng như trong thiền, ngồi thiền, mình không phải là bờ này bờ kia, nhưng nhờ ngồi thiền mà mình tới được bờ bên kia. Cũng vậy, hạt giống quang minh (*siddham*), không phải là

Chân Tâm, nhưng nhờ nó, mình đi tới được bờ bên kia, tới được Chân Tâm. Đó là một lý luận, một sự suy nghĩ độc đáo mà ngài Không Hải phát triển.

Khi các bác chuyên chú tu vào các chủng tử tự, hay tu hạt giống quang minh, đến một ngày nào đó, chủng tử tự thành vô lượng vô biên, phóng quang ra tức là bác tới bờ bên kia, lúc đó gọi là tức thân thành Phật. Như thế, kiến tánh thành Phật hay tức thân thành Phật đều là triết lý dựa vào triết lý Hoa Nghiêm rằng Chân Tâm hiển hiện ngay bây giờ. Bồ tát là tu Chân Tâm ngay bây giờ, xuất tục và nhập thế, mở Chân Tâm ra và đồng thời đi cứu độ chúng sinh.

Hoa Nghiêm hiển bày một con đường xoắn tròn, đi từ Thập Tín đến Thập Trụ, Thập Hạnh, Thập Hồi Hương, Thập Địa tới Đẳng Giác, Diệu Giác, thành Phật. Con đường đó bao gồm cả Thiền tông và Chân Ngôn tông, không hề có chướng ngại. Trong con đường đó có một chuyện mà các bác cần phải chuẩn bị ở giai đoạn Thập Tín, đó là huấn luyện hơi thở càng ngày càng vi tế, một phút mình thở được 4 hơi thở, 3 hơi thở, 2 hơi thở v.v...

Đúng ra, Chân Ngôn tông, Thiền tông đều như nhau, đều dựa vào Chân Tâm, chỉ có phương pháp của hơi thở không dựa vào Chân Tâm, và cũng là chiếc thuyền để đưa tới bờ bên kia. Cho nên Hoa Nghiêm không phân biệt và không cho rằng điều nào hơn, điều nào thua, điều nào xấu mà nghĩ rằng tùy theo căn cơ và giai đoạn tu hành của mỗi người.

Nếu các bác đã tu Lục Tỷ và tu Thập Tỷ, tức là đã tu 6 tay thủ nhãn rồi, bây giờ tu thêm 4 tay Trì Địa Trụ nữa thì bác nên tiếp tục, không nên bỏ các phương pháp thiền định tu tập của Hoa Nghiêm hay là Tứ Thập Nhị Thủ Nhãn mà quay lại chỉ chuyên tu về hơi thở. Hoặc là bác không nghĩ rằng tu Hoa Nghiêm hay Đại Bi Chú là những gì quan trọng mà bác nghĩ phát triển hơi thở là quan trọng nhất thì bởi vì đó là giai đoạn của cuộc đời mình cần hơi thở nhất mà thôi. Nhưng chúng ta không nên phủ nhận bất kỳ một phương pháp tu hành nào cả. Đức Phật dạy rằng hồi tiểu hướng đại, có nghĩa là từ tâm nhỏ mở ra tâm lớn. Từ phương pháp tu sơ cấp nhất là hơi thở rồi tới phương pháp phát triển về tánh Không, phát triển lòng Từ Bi Hỷ Xả và phát triển Chân Tâm rồi nhận tri Chân Tâm trong cuộc sống hiện tại và mình biết rằng Niết Bàn không ở ngoài mà ở ngay trong mỗi giây phút của cuộc sống. Nếu các bác nghĩ như vậy thì gọi là hồi tiểu hướng đại. Tiểu là tâm nhỏ, đại là tâm rộng lớn.

Nhưng mình không muốn hồi đại hướng tiểu, có nghĩa là *bây giờ, thôi, tôi không tu Lục Tỷ, chủng tử tự nữa, những phương pháp này khó khăn, và khó hiểu quá, bây giờ tôi chỉ ngồi hít thở thôi*. Mình phủ nhận tất cả mọi chuyện của kinh điển Đại Thừa, xong rồi bây giờ mình lại muốn lôi kéo những người đang tu thiền định theo kiểu phát triển Chân Tâm của đức Quan Âm, nói *'Thôi, bây giờ bác tu cho có căn bản, tu hơi thở đi'*. Khi vào trong đó rồi thì bác lại bị kẹt trong chuyện Vipassana, trong tông phái, trong lý thuyết của người ta rồi không thể nào phát triển được Chân Tâm.

Nhiều khi mình còn dụ bạn đồng tu bằng cách là *Thôi bây giờ bác cứ đi tu 10 ngày Goenka đi, đi tu hơi thở. Nhưng khi vô trong đó, bác chỉ học kỹ luật chứ không phải học gì cả. Vô đó ngồi 10 ngày nhưng bác cứ tu Lục Tỷ hay tu phương pháp của thầy Hằng Trường*. Không được đâu, các bác, tới chỗ nào thì mình tu pháp đó. Cũng như những người tới Joshua Tree để tu với thầy thì thầy mong họ tu pháp của thầy chứ thầy đâu có muốn họ tới để họ tu pháp của họ đâu.

Cho nên phải suy nghĩ thế nào để mở tâm bạn của mình hơn là khuyến dụ họ đi trở ngược lại con đường đạo. Tâm đóng lại, nhỏ hẹp lại, rồi mình bắt đầu sinh ra thái độ hủy báng và thái độ ngăn cách (separation), tạo bức tường của mình với những pháp môn khác mà không hiểu

rằng tất cả đều là một quá trình tu hành (specific phrase) mà thôi. Nhất là sự phê bình rồi phá vỡ lòng tin của những người tu hành là một chuyện không nên làm.

Page | 6

Chúng ta nên tỉnh táo và nhận định rằng pháp tu của chúng ta là con đường tu Thủ Nhân Đại Bi Quan Âm phối hợp với chủng tử tự Hoa Nghiêm. Đó là con đường đạo mà thầy dạy. Khi hiểu như vậy rồi thì mình sẵn sàng tiếp nhận tất cả. Nếu các bác muốn tu hơi thở thì nên đi vào con đường thiền An Nhiên Tự Tại. Như thế thì chúng ta có một cái nhìn toàn diện hơn và không đả phá một người nào cả và không đem chuyện hồi đại hướng tiểu, không bàn lui, không bàn ra, không bàn xấu, không chỉ trích mà tâm hồn mình lúc nào cũng cởi mở cả. Sự bình hằng trong sự cởi mở của tâm tình mình chính là cái dấu ấn quan trọng của người tu.

Cám ơn các bác đã lắng nghe và như vậy thì chúng ta có thể có một ngày yên lành được rồi đây các bác.

**Thầy Hằng Trường thuyết giảng**

*Transcribed by Thuy Van. Edited by Tự Tân*

*Question or comment, please send email to [css.translators@gmail.com](mailto:css.translators@gmail.com).*