

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on **comparative methodology of practice**.

Page | 1

Today I will talk about a very special topic to answer the frequently asked questions about the Shurangama Sutra and the Avatamsaka Sutra, and the difference between the educational and spiritual paths of these two sutras. To begin, let us first discuss the methodology of spiritual practice, and next time we will talk about the characteristics of these two sutras.

First of all, the Shurangama Sutra focuses on how to meditate so that we can break down our attachments to delusions or false mind. We are always attached to external illusions and fail to recognize our inner values. That is the main focus of the Shurangama Sutra. When the Buddha preached the Shurangama Sutra the first time, he asked Ananda: "Where is your mind? Where is that true mind?" Of course, after answering seven times, Ananda could not locate where the mind was. This means that it is impossible for us to point our fingers at the "false" or "true" mind because both are in the non-dualistic realm. Therefore, the Shurangama Sutra teaches the practice path of how to go through duality to enter non-duality, and non-duality is the path to realize the true mind.

Therefore, the premise and methodology of the Shurangama Sutra is how we can look through illusions to attain non-duality and the true mind. That path can be summed up in four words "breaking illusion, manifesting truth". Breaking false mind or illusion means to see through the false mind in order to manifest the true mind. In the old days, the patriarchs often used the term breaking the false mind and manifesting the true mind. Nowadays we say, "See through" false or phony things to manifest or to realize the truth. The main path of the Shurangama Sutra ultimately is to help us see through the Five Skandhas.

Five Skandhas and Five Aggregates are two different terms, two completely different concepts that we rarely pay attention to. Aggregates mean gathering together. The Five Aggregates are: form, feelings, thoughts, habits, and consciousness which constitute the life experiences of an individual. For example:

- Form is our body. It includes the nerves, bones, and senses that go with this body.
- Feelings are our emotions. When we live, we are happy, sad, or angry.
- Thoughts are our perceptions and thinking.
- Habit or habitual energy is the power that creates our lives.
- Consciousness is our awareness. It brings all our life experiences together so that we can always recognize right from wrong.

So, what is the difference between aggregates and skandhas?

Skandhas are mental states in meditation. When we meditate, those states appear together with the aggregates. For example, the Form Skandha is associated with the Form Aggregate. We use the term "skandhas" only when we meditate, and they are called the five shadows. The word "skandha" derives from the word "yin" of yin and yang. This word describes the mental scene while meditating that we can feel, and the feeling is attached to the self, to the aggregate. The Form Aggregate can create the Form Skandha, which arises in the mental states called shadows.

The Feeling Aggregate is perceived in our normal everyday life. For example, when people criticize us during the day, our anger and upset arise when we meditate with our eyes closed. So, our feelings felt during meditation are not painful and bitter, but they are the unpleasant sounds in our head, the words or images of our retaliation which are all about the Feeling Skandha.

Page | 2

That is the difference between Feeling Aggregate and Feeling Skandha.

The Shurangama Sutra teaches us how to see through the Five Skandhas. Each skandha is like a destructive ghost. It holds us and binds us to shadows and illusions. Thus, the Five Skandhas can be translated as five shadows and also as five illusions. The Shurangama Sutra uses these words for delusions and the five layers of delusion: Solid Noosphere, Illusory Noosphere, Interconnected Noosphere, Subtly Hidden Noosphere, and Upside-down Noosphere.

When we sit and meditate, the illusory state can appear. It is not false because if it is false, it would not let us see or return to the true mind. Therefore, the methodology of the Shurangama Sutra is very important, because it helps us see through our illusory states to see the true mind. That is why it is called breaking illusion, manifesting truth.

What is the methodology of the Avatamsaka Sutra? It is how to realize a holistic practice, not just in meditation but also in other aspects of life that I often call five types of practice: ceremonial practice, cultivation practice, spiritual practice, persuasive practice, and comprehensive practice.

1. Ceremonial practice is the formulas we follow when we go to a temple to bow and recite sutras, to feel a sense of security, calmness and serenity.
2. Cultivation practice is our interactions and moral behavior with other people.
3. Spiritual practice is when we sit and meditate to go through the Five Skandhas. The Shurangama Sutra deals more with spiritual practice than with other matters.
4. Persuasive practice is when we try to convince or persuade others to bring forth their Bodhi minds. We can share our dharma knowledge and teaching with them so they can understand the dharma better. Sometimes we can urge and lead people to come and practice with us.
5. Finally, comprehensive practice is to practice all the areas that we have mentioned: ceremonial, cultivation, spiritual, and persuasive practices.

However, the comprehensive practice is special because we also practice one of Samantabhadra Bodhisattva's virtues. What is that virtue? It is his vow to continue practicing endlessly even if sentient beings are no more. He would continue to open and manifest the true mind because the universe continues to be formed, developed, and dissolved. One universe will be destroyed but another will appear, so he says that even if space disappears and the universe dissolves, he will still continue to practice forever. One being's karma may end, but another's still exists. Even when all living beings' karmas no longer exist, the path of manifesting the true mind still continues because the true mind can never stop. That vow is also the unique path of the Avatamsaka Sutra, which is always opening, and manifesting the true mind or true nature without stopping.

So, if the Shurangama Sutra breaks down illusions and manifests the true mind, then the Avatamsaka Sutra always opens and manifests the true nature. But the Avatamsaka Sutra is

even more special with the premise that everyone is a Buddha, everyone is already enlightened and has this true nature, but they do not know how to manifest it. The Avatamsaka Sutra advocates that we should activate our true mind, one step at a time. These steps are called Ten Faiths, Ten Dwellings, Ten Practices, Ten Dedications, and Ten Grounds, and so on. We do not activate all at the same time for the true mind to manifest since it does manifest, but shadows will continue to spread out and attack us. Therefore, we should constantly manifest the true mind and continuously transcend.

The Avatamsaka Sutra does not focus on illusions and truths but on opening one level at a time. This level-by-level opening is when the level of consciousness below considers something correct, but the level of consciousness above sees that it is only illusory and temporary; therefore, we constantly evolve. For instance, when we were little, about 5-7 years old, we wanted to play with little toys like toy cars or Lego, valuing those toys and thinking they were real. By the time we were in our teens, we no longer considered Lego and those toys as important and paid no attention to them anymore. They have gone outside of our consciousness. But, were they true or false? Of course, they were true, and they are still there. Since we do not pay attention to them, they have no more usefulness, meaning, or relevancy in our consciousness and in our life.

The Avatamsaka Sutra focuses on the openness from the consciousness that attached to those toys to the consciousness that is no longer attached to them. Because of the absence of attachment and attention to those things, we opened up a new consciousness. At that time, our consciousness may focus on our work, money, material things, and fame. After a while, when our consciousness continues to open out, we may feel that wealth, material things, and fame are not as important as saving people, helping them, and talking to them to help them open their minds. We do not deny those things, but they do not influence our new consciousness anymore.

The consciousness of saving people, helping life, giving dharma talks, and teaching others to open up their minds may have no more important values when we ourselves are the light that always emanates. At this stage, we no longer deny Lego or old toys, or fame, money, material things, or deny saving lives and people. We accept all but we are not stuck in them. That is called non-dual consciousness. The Avatamsaka Sutra focuses on the constant openness from a dark place full of illusions to the place where the true mind manifests and accepts all. This is a unique point: Accepting, not denying, and not getting stuck anywhere. That is the openness of the true mind. The Avatamsaka Sutra focuses on the manifestation of the true mind but transcends from the levels that we are attached to. I used four words to describe these levels: *Attached, stuck, bound, and tied*. The more we practice, the less we are involved with mundane things, and less stuck in internal greed and desire, less bound to unnecessary relationships, and less tied to this and that person and to frivolous things that always burden us.

Therefore, not being attached, stuck, bound, and tied is the most important philosophy of life for us to transcend. The Buddha, as the enlightened person, was always very free, serene, and non-obstructed because he was not attached, stuck, bound, or tied. That is the ideal of transcendence and also our path to transcend.

In summary, the Shurangama Sutra teaches us to break illusions and manifest the true mind. The Avatamsaka Sutra picks up from that point and teaches us to manifest the true mind and

transcend. If we practice both the Shurangama Sutra and the Avatamsaka Sutra, we can “break illusions, manifest true mind, and transcend” and we will see that there is no conflict at all. Thus, the Shurangama Sutra is a very useful premise for us to practice, and we rely on the Avatamsaka Sutra to continue our practice path so it can be more holistic.

Thank you for listening. I wish you a day of peace and serenity.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Hoang-Tam and Pam and edited by Tom

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com

Phương Pháp Luận So Sánh

Page | 5

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

Thưa các bác và các anh chị, hôm nay Thầy sẽ giảng một đề tài rất đặc biệt để trả lời cho câu hỏi thường được đặt ra về kinh Lăng Nghiêm và kinh Hoa Nghiêm là sự khác biệt giữa con đường giáo dục và tu hành của hai bộ kinh này ra sao. Để bắt đầu, hôm nay chúng ta hãy bàn về phương pháp luận tu hành trước, và lần tới sẽ nói đến đặc tính của kinh Lăng Nghiêm và kinh Hoa Nghiêm.

Đầu tiên, kinh Lăng Nghiêm là một bộ kinh chú trọng tới thiên định để làm sao mình phá bỏ sự chấp trước vào vọng tưởng hay vọng tâm. Con người mình lúc nào cũng chấp vào hư giả bên ngoài và không nhận ra những giá trị bên trong. Đó là chủ đề chính mà kinh Lăng Nghiêm muốn xoáy vào. Đầu tiên, khi Đức Phật giảng kinh Lăng Nghiêm đã hỏi Ngài A-nan: “*Con ơi, 'tâm' của con ở đâu? Chân tâm đó ở đâu?*” Đương nhiên, Ngài A-nan sau bấy lâu không thể nào nhận ra được tâm ở chỗ nào, tức là 'vọng' thì không thể nào mình có thể dùng ngón tay để chỉ ra đây là 'vọng' hay 'chân' vì tất cả đều trong vòng Nhị nguyên. Do đó kinh Lăng Nghiêm dạy con đường làm sao tu tập xuyên qua Nhị nguyên để chứng nhập Bất nhị, mà bất nhị là con đường chứng ngộ chân tâm.

Vì vậy, tiền đề và phương pháp luận của kinh Lăng Nghiêm là làm sao chúng ta có thể nhìn xuyên qua hư vọng để giác ngộ bất nhị và chân tâm. Con đường đó có thể tóm gọn bằng bốn chữ “phá vọng hiển chân”. Phá vọng nghĩa là nhìn xuyên qua vọng, nhìn xuyên suốt để thấy được chân tâm. Chữ 'phá vọng' đó là chữ người Mỹ hay gọi là “see through”, nghĩa là nhìn xuyên qua, nhìn thấu, nhìn thủng qua. Ngày xưa, các tổ sư thường dùng chữ “phá vọng hiển chân”, còn bây giờ mình gọi là “see through”. False hay phony, là cái giả để mình hiển ra (manifest) hay là mình nhận ra (realize) cái thật (the truth). Con đường chủ yếu của kinh Lăng Nghiêm cuối cùng là dạy cho mình làm sao nhìn xuyên qua ngũ âm.

Ngũ âm và ngũ uẩn là hai chữ khác nhau, hai khái niệm hoàn toàn khác nhau mà chúng ta ít khi để ý tới. Uẩn là sự tụ hợp lại với nhau. Ngũ uẩn là: sắc, thọ, tưởng, hành, thức là năm cấu thành kinh nghiệm sống của một cá thể. Ví dụ:

- Sắc uẩn là thân xác của chúng ta, nó có những dây thần kinh, xương và những cảm xúc đi với thân xác này.
- Thọ uẩn là cảm nhận, cảm thọ (emotion) của mình, lúc mình sống mình vui, buồn, giận.
- Tưởng uẩn là sự suy nghĩ, tư duy của mình.
- Hành uẩn là sức mạnh tạo nên cuộc sống của mình, do đó sức mạnh gọi là thói quen, tập khí.
- Thức uẩn chính là tâm thức của mình, nó đem tất cả kinh nghiệm sống của mình tập trung lại để lúc nào cũng có nhận biết đúng sai.

Vậy uẩn và âm khác nhau thế nào? Âm là cảnh giới ở trong thiền định. Khi ngồi thiền, những cảnh đó hiện ra gắn liền với uẩn. Ví dụ, sắc âm gắn liền với sắc uẩn. Âm chỉ sử dụng khi mình ngồi thiền thôi, nó gọi là năm bóng tối (shadows). Chữ âm là chữ 'âm' của âm dương, là từ ngữ diễn tả cảnh trong lúc mình ngồi thiền mà mình cảm nhận được và cảm nhận gắn liền với bản ngã, gắn liền với uẩn. Sắc uẩn có thể tạo ra sắc âm, khởi lên cảnh giới gọi là sắc âm.

Page | 6

Thọ uẩn là cảm nhận lúc bình thường của mình. Ví dụ lúc người ta mắng chửi mình ban ngày, khi mình nhắm mắt, ngồi thiền thì sự tức bực và tức tối đó hiện ra. Thành ra những cảm nhận mà mình thấy không phải là đau xót, chua cay mà sẽ thấy trong thiền định là những âm thanh khó chịu trong đầu của mình, những lời nói hay những hình ảnh mình đang đánh lại, trả đũa lại đều thuộc về thọ âm. Đó là sự khác biệt giữa thọ uẩn và thọ âm.

Kinh Lăng Nghiêm dạy mình làm sao nhìn xuyên qua ngũ âm. Mỗi âm giống như con ma phá hoại, nó giữ mình, cột mình vào trong âm, vào trong ảo ảnh. Cho nên ngũ âm có thể dịch là năm bóng tối (darkness) mà cũng là năm ảo ảnh (illusions). Kinh Lăng Nghiêm dùng chữ vọng tưởng và năm tầng vọng tưởng đó là: kiên cố vọng tưởng, hư minh vọng tưởng, dung thông vọng tưởng, uẩn vọng tưởng, và điên đảo vọng tưởng.

Chữ 'vọng' là illusion; 'tưởng' là một 'state' chứ không phải tưởng là vọng tưởng hư dối. Nên chữ 'vọng tưởng' được dịch là một cảnh giới hư ảo (illusory state) trong lúc mình ngồi thiền. Chúng ta không gọi đó là ma. Ma là bởi vì nó không cho mình thấy chân tâm, nó không cho mình trở lại với chân tâm. Vì vậy phương pháp luận của kinh Lăng Nghiêm rất quan trọng, làm sao cho mình nhìn xuyên qua hư vọng để thấy được chân tâm gọi là phá-vọng-hiển-chân.

Như thế phương pháp luận (methodology) của kinh Hoa Nghiêm là gì? Đó là làm sao thấy được tu hành là toàn diện vô cùng, không phải chỉ có chuyện ngồi thiền thôi, mà còn có những khía cạnh khác của cuộc sống như Thầy thường gọi là năm lối tu: tu lễ, tu hành, tu luyện, tu hủ và tu trụ.

- Tu lễ là những phương thức như mình tới chùa lễ lạy, đọc tụng kinh điển, mình có phương thức (formula) vào trong đó mình làm theo những phương thức đó để cảm thấy một sự yên ổn, tĩnh lặng và trầm lắng lại thôi.
- Tu hành là cách đối xử của mình với người khác, cuộc sống đạo đức của mình với mọi người.
- Tu luyện là làm sao mình ngồi thiền để xuyên qua ngũ âm. Chữ tu luyện áp dụng chính xác vào trong kinh Lăng Nghiêm. Kinh Lăng Nghiêm nói về chuyện tu luyện nhiều hơn những chuyện khác.
- Tu hủ có nghĩa là mình rủ rê, mình làm cho người ta phát tâm. Tu hủ có nghĩa là mình giảng pháp, nói chuyện đạo làm cho người ta hiểu đạo và nhiều khi mình kéo người này, người kia tới tu.
- Cuối cùng là tu trụ, là tu hết tất cả các phạm trù mà mình vừa nói: tu lễ, tu hành, tu luyện, tu hủ.

Nhưng tu trụ còn có đặc biệt là mình tu hạnh của Đức Phổ Hiền bồ tát. Hạnh đó là gì? Đó là nguyện của Ngài vẫn tiếp tục tu chứ không ngừng lại cho dù chúng sinh không còn nữa. Ngài vẫn tiếp tục mở chân tâm, không ngừng hiển chân vì vũ trụ có sinh, có thành, có hoại.

Vũ trụ này hoại rồi nhưng vũ trụ khác xuất hiện cho nên Ngài nói rằng hư không có tan biến, vũ trụ có hoại diệt đi nữa, Ngài vẫn tiếp tục tu hoài không ngừng. Nghiệp của chúng sinh này hết rồi nhưng nghiệp của chúng sinh kia vẫn còn. Cho dù tất cả nghiệp của chúng sinh hết rồi nhưng con đường hiển mở chân tâm vẫn tiếp tục không dừng lại vì chân tâm không thể nào ngừng để nói là không mở ra được nữa. Cái nguyện đó cũng là con đường độc đáo của kinh Hoa Nghiêm là không ngừng khai mở, có nghĩa là hiển chân, hiển hiện chân tánh, và không ngừng hiển hiện chân tánh này.

Cho nên, nếu kinh Lăng Nghiêm phá vọng hiển chân thì *kinh Hoa Nghiêm lấy sự khai mở chân tánh (gọi là hiển chân này), và không ngừng khai mở chân tánh*. Nhưng kinh Hoa Nghiêm còn một cái đặc biệt hơn nữa là tiền đề ai cũng là Phật, ai cũng giác ngộ rồi, ai cũng có chân tánh này rồi, nhưng mình không biết làm sao hiển hiện nó. Kinh Hoa Nghiêm chủ trương rằng chúng ta hãy khởi động (activate) chân tâm. Khi khởi động chân tâm này, mình khởi động từng phần một. Từng phần gọi là thập tín, thập trụ, thập hạnh, thập hồi hướng, thập địa... Tức là mình không khởi động một lúc tất cả chân tâm hiển hiện ra vì nó hiển hiện ra đấy nhưng bóng tối sẽ tiếp tục lan tỏa và đánh phá mình. Cho nên mình phải không ngừng hiển hiện và không ngừng vượt thoát.

Kinh Hoa Nghiêm không chú trọng vào chuyện giả với thật, chân với vọng, mà chú trọng vào sự khai mở từng tầng. Sự khai mở từng tầng đó là khi tầng tâm thức ở dưới cho chuyện này là đúng nhưng tầng tâm thức trên thấy rằng chuyện này chỉ là hư vọng và tạm bợ thôi, cho nên mình không ngừng phát triển. Ví dụ hồi xưa mình còn nhỏ khoảng năm sáu bảy tuổi, thích chơi những đồ vật nhỏ nhỏ như những chiếc xe hay Lego, coi những đồ vật đó là thật và mình thấy nó quý trọng lắm. Nhưng khi lên mười mấy tuổi thì mình không còn thấy Lego và những đồ chơi này quan trọng nữa, cũng không còn chú ý nó, nó đã ra ngoài tâm thức của mình. Nhưng điều đó có thật hay giả? Đương nhiên nó là thật và vẫn nằm đó. Vì mình không chú ý, không bao giờ ngó ngang đến nó, cho nên nó không còn tác dụng, ý nghĩa hay tồn tại (relevancy) trong tâm thức cũng như cuộc sống của mình nữa.

Kinh Hoa Nghiêm chú trọng vào sự khai mở từ tâm thức chấp trước vào những món đồ chơi đó trở thành tâm thức không còn chấp trước nữa. Vì không chấp trước, không chú ý vào nó nữa cho nên mình mở ra một tâm thức mới. Lúc đó tâm thức của mình có thể chú trọng vào công việc, tiền tài, vật chất và danh vọng của mình. Sau một thời gian, đến lúc tâm thức của mình mở ra tiếp, mình lại cảm thấy tiền tài, vật chất và danh vọng không quan trọng bằng chuyện đi cứu người, giúp người, đi nói chuyện để người mở tâm. Mình không phủ nhận nó nhưng nó không có ảnh hưởng tới tâm thức mới của mình nữa. Tâm thức đi cứu người, giúp đời, đi giảng pháp, đi dạy người làm sao mở tâm sau một hồi rồi cũng không còn giá trị quan trọng nữa mà mình chính là ánh sáng lúc nào cũng lan tỏa cả. Đến giai đoạn này mình không còn phủ nhận Lego, hay món đồ chơi cũ, không phủ nhận chuyện danh vọng, tiền tài, vật chất, cũng không phủ nhận chuyện cứu người, cứu đời, mà chấp nhận tất cả nhưng không dính kẹt vào tất cả. Đó gọi là tâm thức Bất nhị.

Kinh Hoa Nghiêm chú trọng vào sự không ngừng khai mở đi từ chỗ đen tối đầy những ảo vọng tới chỗ chân tâm hiển hiện ra và chấp nhận tất cả nhưng cũng không phủ nhận tất cả. Đó là điểm độc đáo, chấp nhận, không phủ nhận, nhưng không kẹt vào đâu cả. Đó là sự khai mở của chân tâm.

Kinh Hoa Nghiêm chú trọng vào sự hiển chân là hiển hiện chân tâm nhưng vượt thoát khỏi những tầng bậc mà mình chấp trước. Thầy đặt những tầng chấp trước này trong bốn chữ:

chấp, kẹt, cột, trói là những điều khi chúng ta càng tu thì thấy càng *bớt dính* vào chuyện này chuyện kia, *bớt kẹt* vào trong tham lam, ham muốn nội tại của mình, *bớt cột* mình vào những quan hệ mình không cần phải có, *bớt trói* những người này, người kia vào những chuyện không đâu khiến mình lúc nào cũng nặng nề.

Cho nên không dính, không cột, không trói, không kẹt là những triết lý quan trọng nhất của cuộc sống để mình vượt thoát. Đức Phật, người giác ngộ, lúc nào cũng là người tự tại vô cùng, viên dung tự tại, vô ngại tự tại bởi vì Ngài không kẹt, không cột, không trói và không dính. Đó là lý tưởng vượt thoát và cũng là con đường vượt thoát của chúng ta.

Tóm lại, kinh Lăng Nghiêm dạy mình *phá vọng hiển chân*. Kinh Hoa Nghiêm (pick up) tiếp nối từ điểm đó và dạy rằng mình *hiển chân, vượt thoát*. Nếu mình vừa tu kinh Lăng Nghiêm và kinh Hoa Nghiêm phối hợp lại thì mình đang ***“phá vọng, hiển chân và vượt thoát”*** và mình thấy không có gì đối nghịch với nhau cả. Như vậy, kinh Lăng Nghiêm là một tiền đề chính rất hữu ích để mình tu tập và mình dựa vào kinh Hoa Nghiêm để tiếp tục đường tu cho được toàn diện hơn.

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Chúc các bác một ngày yên lành và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Le Mau Don and edited by Tự Tân.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com

Sự khác biệt trong cách tiến tu
(approach to enlightenment)
của Hoa Nghiêm và Lăng Nghiêm

Lãng Nghiêm

- Đặc tánh chánh

- dạy ta nhận tri
Chân Tâm bất nhị,
tu tập thiền định
xuyên qua Ngũ Âm.
- Con đường của Thiên Giả

Hoa Nghiêm

- Đặc tánh chánh

- dạy ta con đường
tu toàn diện, một
bản đồ toàn diện từ
phẩm phụ tới Phật
- Con đường Bồ Tát đạo

Differences in the approach to enlightenment between Shurangama Sutra and Avatamsaka Sutra

Shurangama Sutra

Principal guideline:

- Teach to develop a realization of the non-dualistic mind through the power of meditation and concentration such that we can see through the five skandhas.
- The road of a Zen cultivator.

Avatamsaka Sutra

Principal guideline:

- Take a holistic approach. Provide a cultivator with a complete road map from being a layman to becoming a Buddha.
- Following the Bodhisattva path.

Lãng Nghiêm

phương pháp luận
(methodology of practice)

Hoa Nghiêm

◦ Thiên định đi từ chỗ
vọng (false), xuyên thấu
Ngũ Âm (tức là vọng tưởng
do chủ thể tôi tạo ra), nhận
trị Chân Tâm. Gọi là con
đường **Phá vọng, hiển Chân.**

Methodology of practice

Shurangama Sutra

- Cultivate a meditational concentration that helps a cultivator to transcend the 5 skandhas (false marks of self) to realize the true mind.
- Also called the path of transcending the false mind and manifesting the true mind.

Avatamsaka Sutra

- Practice includes both self-cultivation (meditating by oneself to transcend worldliness) and cultivate while interacting with others (engaging with the world).
- Begin with the end in mind: the starting point of cultivation is the non-dual characteristics of the true mind.

Lãng Nghiệm

phương pháp luận
(methodology of practice)

Hoa Nghiệm

- Tu hành gồm có cả 2 mặt, lúc tọa thiền tu (xuất tục) và lúc sống với tha nhân (nhập thế). Phải tu ngay từ bản tánh sáng suốt bất nhị, từ Chân tâm.

Lãng Nghiêm

phương pháp luận
(methodology of practice)

Hoa Nghiêm

◦ Đây gọi là lời tu thừa nhận rằng ta có sẵn tính Phật, chỉ cần khởi động (activate) sức mạnh của Phật tính, Chân Tâm. Đây là con Hiền Chân, vượt thoát.

Avatamsaka Sutra

- This methodology of practice acknowledges that True Mind has always existed in each of us. We only need to activate the power of the True Mind. This is the path of manifesting the true mind, and transcending worldliness.
- Manifesting the true mind means activating it.
 - When meditation, visualize the seeds of light VA, JA, RA, A, PA...
 - When interacting with others, practice loving kindness, compassion, giving and forgiving.
- Transcending worldliness is to leave behind the lower level of consciousness and to unfold the higher level of consciousness.
- During the process of transcending worldliness, we need to untie all knots and entanglements created by the lower level of consciousness.
 - Those entanglements are caused by attachments to narrow-minded thinking, prejudices or desires, hatred towards others, holding grudges, or imprisoning ourselves in our own irrational attitude and selfishness.

Lãng Nghiêm

phương pháp luận
(methodology of practice)

Hoa Nghiêm

- o Hiện Chân : nghĩa là khi
động Chân Tâm .
 - khi tọa thiền : quán
hạt giống quang
minh 楞 嚴 經 ...
 - khi sống : tu thói quen
từ bi hỷ xả ...

Lãng Nghiệm

phương pháp luận
(methodology of practice)

Hoa Nghiệm

- o *Viết thoát*: nghĩa là mở ra những tâm thức cao hơn, khiến ta rời bỏ tầng tâm thức thấp hơn (unfold the higher level of consciousness)

Lãng Nghiêm

phương pháp luận
(methodology of practice)

Hoa Nghiêm

- o Trong quá trình vượt thoát ta phải giải mở và buông đi những sợi dây trói buộc từ các tâm thức thấp hơn.
 - Đó là các thứ chấp, kẹt, cột, trói.