

THIỆN PHÚC

***THIÊN LÂM
BẢO THỌẠI***



***PRECIOUS DIALOGUES
IN ZEN FORESTS***

***VIỆT-ANH
VIETNAMESE-ENGLISH
APPENDICES***

***TẬP NĂM
VOLUME FIVE
PHỤ LỤC***

*Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại
Oversea Vietnamese Buddhism*

Copyright © 2019 by Ngoc Tran. All rights reserved.

No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage or retrieval system without the prior written permission of the author, except for the inclusion of brief quotations. However, staff members of Vietnamese temples who want to reprint this work for the benefit of teaching of the Buddhadharma, please contact Ngoc Tran at (714) 778-2832.

MỤC LỤC
VOLUME FIVE



<i>Mục Lục</i>	2865
<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	2889
<i>Lời Giới Thiệu—Introduction</i>	2895
A	2897
1) <i>A Nan Bồ Đề Thụ—Ananda Bodhi Tree</i>	
2) <i>A Nan Và Người Con Gái Chiên Đà La—Venerable Ananda and The Chandala Maid</i>	
3) <i>Ác Nghiệp—Unwholesome Karmas</i>	
4) <i>Ác Tri Thức—Evil Friends</i>	
5) <i>Ai Lạc Tương Sinh—Sorrow and Joy, Each Producing the Other</i>	
6) <i>Ai Tạt—Pushing and Pulling</i>	
7) <i>Ái Dục—Love and Desire</i>	
8) <i>Ái Ngập Đồi Dầu Kiến Trượng Lục Kim Thân—One Sees the Sixteen-Foot Golden Body of Buddha in a Heap of Dust, Mottled and Mixed Up, What Is It?</i>	
9) <i>Ái Tử Khán Hỷ, Tùy Nhân Thượng Hạ—A Dwarf Sees Movies, Though Cannot See Anything; Imitates Other in Clapping Hands</i>	
10) <i>An Lạc—Peace</i>	
11) <i>An Trụ Chánh Đạo, Bất Khí Tà Đạo—Live by the Right Path But Always Appear to Enter False Paths</i>	
12) <i>Anh Vũ Thiên—Parrots' Zen</i>	
13) <i>Ảnh Hưởng của các vị Tổ thời hoàng kim của Thiền Tông Trung Hoa—The Influences of Patriarchs during the golden age of Zen Sect in China</i>	
14) <i>Áo Sư Tâm—The Magician-Like Mind</i>	
15) <i>Ardanhver và Thiền Phái A-rdan-hver—Ardanhver Ardanhver and A-rdan-hver Zen Lineage</i>	
16) <i>Âm Đức—Secret Virtue</i>	
17) <i>Ẩm Thực Tiết Độ—Moderation in Eating</i>	
18) <i>Ấn Chứng—Seal of Approval</i>	
19) <i>Ẩn Mật Hiển Liễu Câu Thành Môn—Theory of Complementarity</i>	
B	2904
1) <i>Ba Loại Chỉ Quán—Three Kinds of Stilling and Insight</i>	
2) <i>Ba Nguyên Nhân Phát Sanh Chương Nghiệp—Three Causes of Karmic Obstruction</i>	
3) <i>Ba Thí Dụ Về Sự Ngộ Đạo Còn Bị Thối Thất—Three analogies of retrogression of the Bodhi-Mind</i>	
4) <i>Bà La Môn—Brahaman</i>	
5) <i>Bà Tử Thiêu Am—An Old Woman Who Burns Down a Hermit's Hut</i>	
6) <i>Bả Bổng Hoán Cầu—A Staff Used to Call or Command Dogs</i>	
7) <i>Bả Định Phong Cương—To Defend the Borders of a Nation</i>	
8) <i>Bả Định Phóng Hành—Holding Back and Letting Go</i>	
9) <i>Bả Kế Đầu Nha—It Is So Foolish</i>	
10) <i>Bả Lãm Phóng Thuyền—Holding the Anchor While Pushing the Boat</i>	
11) <i>Bả Thủ—Hand in Hand</i>	
12) <i>Bả Thủ Cánh Dữ Trượng—To Support Someone With Both Hands and Crutches</i>	
13) <i>Bả Thủ Duệ Bất Nhập—There Is No Way to Save</i>	
14) <i>Bả Trụ Phóng Hành—Utilizing Different Methods</i>	
15) <i>Bách Niên Tam Vạn Lục Thiên Triều, Phần Phúc Nguyên Lai Thị Giá Hán—In the Thirty Thousand Days of One Hundred Years; It Is You Who Go and Return</i>	
16) <i>Bách Thụ Thác Bát—Pine Tree, Carrying Bowl</i>	
17) <i>Bách Thụ Thành Phật—The Cypress Becomes A Buddha</i>	

- 18) *Bạch Câu Quá Khích—The White Colt Passes the Crack*
- 19) *Bạch Hắc Nhị Thử—White Mouse, Black Mouse*
- 20) *Bạch Mã Nhập Lô Hoa—White Horse and White Reed Flowers*
- 21) *Bản Lai Vô Nhất Vật—From the Beginning, Nothing Has Existed*
- 22) *Bản Mệnh—Livelihood*
- 23) *Bạn Hạc Tuyền Phong Đắc Tự Do—As Free As a Crane Flying With the Winds*
- 24) *Bào Ảnh—Bubble and Shadow*
- 25) *Bảo Kiều Trụ Tháo Tẩy—Embracing the Bridge Pillar and Rubbing the Body At the Same Time*
- 26) *Bảo Tang Khiếu Khuất—Claiming Innocence With Proof of Fraud in Hands*
- 27) *Bát Bất Trung Đạo—Eight Mental Complications*
- 28) *Bát Chánh Đạo và Hành Giả Tu Thiền—The Noble Eightfold Path and Zen Practitioners*
- 29) *Bát Chu Tam Muội—Constantly Walking Samadhi*
- 30) *Bát Đại Tự Tại Ngã—The Eight Great Powers of Personality*
- 31) *Bát Đức—Eight Virtues*
- 32) *Bát Giải Đãi Sự—Eight Occasions of Indolence*
- 33) *Bát Giải Thoát Tam Muội và Hành Giả Tu Thiền—Eight Liberations and Zen Practitioners*
- 34) *Bát Tam-Ma-Địa—Eight Types of Samadhi*
- 35) *Bát Tinh Tấn Sự—Eight Occasions For Making an Effort*
- 36) *Bảy Pháp Bất Thối—Seven Factors of Non-Decline*
- 37) *Bảy Pháp Quán Thân Bất Tịnh—Seven Types of Contemplation on the Impure Body*
- 38) *Bắc Thân Tú Nam Huệ Năng—Northern Shen-hsiu, Southern Hui-neng*
- 39) *Bắc Tiệm Nam Đốn—Northern Gradual, Southern Immediate*
- 40) *Bất Ông Phật Đá—Arresting the Stone Buddha*
- 41) *Bậc Giác Ngộ Và Trung Đạo—Enlightened One and the Middle Path*
- 42) *Bần Tăng—Humble monk*
- 43) *Bất Giác—Non-Enlightenment*
- 44) *Bất Học Vô Thuật—Unlearned and Thus Good at Nothing*
- 45) *Bất Khả Đắc Không—Emptiness of Unattainability*
- 46) *Bất Khả Lãm Hội—Ungraspability*
- 47) *Bất Khả Minh Kiến Thế Gian Tướng—Inability to Understand Mundane Marks Thoroughly, and Sever Them Completely*
- 48) *Bất Khả Thế Nhập Công Án—The Impenetrable Type of Koans*
- 49) *Bất Khả Thuyết—Inexpressible in Words*
- 50) *Bất Khả Tuyết Thượng Gia Sương—One Cannot Add More Dews on the Snow*
- 51) *Bất Không Nhị Đế Luận—The Treatise on Non-Emptiness and the Two Truths*
- 52) *Bất Lập Văn Tự—No Establishment of Words and Letters*
- 53) *Bất Ly Đương Xứ—Not Leaving Your Present Position*
- 54) *Bất Như Ý—Dissatisfaction*
- 55) *Bất Phạ Vọng Niệm Khởi—Do Not Worry About the Rising of Distracting Thoughts*
- 56) *Bất Sanh Bất Diệt—Neither Birth Nor Death*
- 57) *Bất Thị Bất Phi, Toàn Chân Hiện Lộ—Not This, Not That, the Whole Truth is Manifesting*
- 58) *Bất Thối Tâm—Mind of No-Retreat*
- 59) *Bất Thuyết Pháp (Không nói quá rõ ràng)—Not to Speak Too Plainly*
- 60) *Bất Thuyết Thuyết, Bất Văn Văn—Not Speaking by the Mouth, Not Hearing by the Ears; But Speaking and Hearing by the Mind*
- 61) *Bất Thuyết Tự Nhân Để Pháp, Bất Căn Nhân Thuyết Đích Pháp—There is Nothing to Preach for People*
- 62) *Bất Thức Lô Sơn Chân Diện Mục—Do Not Have A Clear Understanding of the Face of Lu-Shan*
- 63) *Bất Tịnh—Impurity*
- 64) *Bè Pháp—Raft of Dharma*
- 65) *Bế Quan—To Shut In*
- 66) *Bỉ Bỉ Không—Emptiness of Reciprocity*
- 67) *Bích Quán—Wall-Gazing Meditation*
- 68) *Biến Kế Sở Chấp—Pervasively Discriminated Imagined Nature*
- 69) *Biệt Phong Tương Kiến—To Meet on a Separate Peak*
- 70) *Bình Đăng Tâm—The Mind of Equanimity*
- 71) *Bổ Đại Hòa Thượng—Pu-Tai Ho-Shang*
- 72) *Bồ Đề Bổn Vô Thọ—Bodhi Tree Has Been No Tree*
- 73) *Bồ Tát Sợ Nhân, Chúng Sanh Sợ Quả—Bodhisattvas Fear Causes; Living Beings Fear Effects*
- 74) *Bốn Trình Tiến Đến Phật Quả—Four courses of attainment or the four Caryas*
- 75) *Bổn Giác—Original Bodhi*
- 76) *Bổn Tâm Thanh Tịnh—Fundamental Purity of the Mind*

- 77) *Buông Bỏ Sáu Căn, Sáu Trần và Sáu Thức Để Được Thoát Ly Sanh Tử—To Abandon Six Objects of Sense, Six Organs of Sense, and Six Consciousnesses In Order To Be Released From the Bondage of Birth-and-Death*
 78) *Buông Xả—Letting Go*
 79) *Bức Thông điệp Vô Giá Của Đức Phật—Priceless Message from the Buddha*

CA

2943

- 1) *Cà Sa Thập Đức—Ten Virtues of the Robes*
 2) *Cái Đẹp Và Phật Giáo—Beauty and Buddhism*
 3) *Cái Thiên Cái Địa—All the Worlds of the Ten Directions*
 4) *Canh Nhân Điền Bất Chủng, Hòa Thục Bất Lâm Trường—Farmer Does Not Grow Rice Seedlings, and Does Not Dry Out the Rippen Rice*
 5) *Cảnh Bất Sinh—An Object Has Not Yet Arisen*
 6) *Cảnh Nhai—House Atmosphere*
 7) *Cảnh Phong—The Wind Moving Usually Causes Our Minds Moving*
 8) *Cảnh Sách Bổng—Staff of Admonition*
 9) *Cận Đạo Bất Tri—To Be Unaware That We Are Near the Truth*
 10) *Cầu Phật—To Seek Buddha*
 11) *Cây Gậy Và Tiếng Hét—A Stick and Shout*

CH

2947

- 1) *Chánh Định—Right Concentration*
 2) *Chánh Kiến—Right Understanding*
 3) *Chánh Kiến Thiền Định—Right understanding in Stages of Meditation*
 4) *Chánh Kiến Và Tuệ Học—Right Understanding and the Training of Wisdom*
 5) *Chánh Niệm—Right Mindfulness*
 6) *Chánh Pháp—Correct Dharmas*
 7) *Chánh Tinh Tấn—Right Effort*
 8) *Chánh Tư Duy—Right Thought*
 9) *Châm Giới Tương Đầu—To Throw a Mustard Seed to Hit the Point of a Needle*
 10) *Chân Đắc Thực Tướng—To Really Attain the One Reality*
 11) *Chân Hưu Chi Xứ—The Rest Point of the Mind*
 12) *Chân Không Diệu Hữu—True Void Is Wonderful Existence*
 13) *Chân Lý—True Principle*
 14) *Chân Lý Bát Nhã—The Prajna-Truth*
 15) *Chân Lý Và Chữ Viết—The Truth and Words*
 16) *Chân Lý Tam Chủng—Three Kinds of Truth*
 17) *Chân Lý Thiền: Đúng Là Kê Chăn Trâu—The Truth of Zen: Truly Know How to Take Care of the Cow*
 18) *Chân Như Tam Muội—The True Thusness Samadhi*
 19) *Chân Như Thực Tướng—Essential Characteristic of the Bhutatathata*
 20) *Chân Phong Độ Thợ—A Fire Blow-Pipe of a Blacksmith*
 21) *Chân Tánh Sự Vật—The True Nature of Things*
 22) *Chân Tâm—True Mind*
 23) *Chân Thật Nhân Thể—Former State of Things*
 24) *Chân Thường Lưu Trú—Floating Back and Forth in the Eternal Realm*
 25) *Chấp Chỉ Vi Nguyệt—To Mistake the Finger Pointing to the Moon for the Moon Itself*
 26) *Chấp Ngã—Ego-Grasping*
 27) *Chấp Nhận Mọi Sự Như Nó Là—Acceptance of Being With What Really Is*
 28) *Chấp Thủ—Grasping at or Clinging to Existence*
 29) *Chấp Thực Tư Tưởng—Clinging Thinking*
 30) *Chấp Trước—To Cling to Anything*
 31) *Chế Ngự Tham Lam-Sân Hận-Đố Kỵ—Refrain from Greed, Anger, and Jealousy*
 32) *Chỉ Đạo Vô Nan, Duy Hiềm Giản Trạch—The Ultimate Path is Without Difficulty*
 33) *Chỉ—Calming*
 34) *Chỉ Hứa Lão Hồ Tri, Bất Hứa Lão Hồ Hội—Only Inform Bodhidharma, Not to Let Him Understand*
 35) *Chỉ Môn—Meditation by Concentrating the Mind*
 36) *Chỉ Quán—Quieting and Reflecting*
 37) *Chỉ Quán Bất Nhị—Samatha and Contemplation Are Not Two*
 38) *Chỉ Quán Tâm Định Nhất Xứ—Contemplation by Fixing the Mind on One Place*
 39) *Chỉ Quán Thập Định—Ten Fields of Concentration*

- 40) *Chỉ Tức—Stopping the Breath*
- 41) *Chiếu Cố Thoại Đầu—Observe and Look into the Head-Phrase*
- 42) *Chín Bước An Tâm—Nine Steps for Setting the Mind in Meditation*
- 43) *Chinh Phục Bóng Ma—The Subjugation of a Ghost*
- 44) *Chủ Tân Đông Tánh Không—Host and guest are both empty*
- 45) *Chủ Thể Đối Tượng Bất Nhị—'Person-phenomenon not two'*
- 46) *Chủ Trung Chủ—Return to the Original Buddha Nature*
- 47) *Chủ Trung Tân—Snatch Away Object*
- 48) *Chung Vô Ngôn Thuyết—Not a Word to Preach*
- 49) *Chủng Tử Thiền—Seed of Zen*
- 50) *Chuyển Đọc—Read by Revolving*
- 51) *Chuyển Hóa Tâm—Transforming the Mind*
- 52) *Chuyển Ngữ—Turning Words*
- 53) *Chuyển Thân Nhất Lộ—A Short Cut Cut from Illusion to Enlightenment*
- 54) *Chú Pháp Tương Tức Tự Tại—Freedom From Ultimate Distinctions*
- 55) *Chưa Buông Xả—Not Yet Letting Go*
- 56) *Chứng Số Tức—To Realize the Counting of Breath*
- 57) *Chứng Tri—Realization*
- 58) *Chứng Tùy Tức—To Realize the Following of Breath*

CO

2974

- 1) *Con Đường Tu Hành Nghèo Khổ Của Một Vị Tăng—Way of Poverty of a Monk*
- 2) *Con Nhện Và Vị Thiền Sinh—The Spider and the Zen Student*
- 3) *Cơ Dụng—Methods Surpass Words and Speeches*
- 4) *Cơ Phong—Chi-Feng (Crucial Sharp Tip or Point)*
- 5) *Cơ Phong Tiểu Tuấn—Sharp Characters*
- 6) *Cơ Quan Mộc Nhân—A Wooden Robot*
- 7) *Cơ Tắc Ngật Phạn, Khôn Tắc Đả Miên, Hàn Tắc Hưởng Hỏa, Nhiệt Tắc Thừa Lương—To Eat When One Is Hungry; to Take a Rest When One Feels Tired; to Warm Oneself When One Feels Cold; and to Take Fresh Air When One Feels Hot*
- 8) *Cô Phong Bất Bạch—One Peak Is Not White*
- 9) *Cổ Đức Đại Tử—An Ancient Worthy's Great Death*
- 10) *Cổ Đức Lạn Hạnh—The Ancient Virtue's Rotten Apricot*
- 11) *Cổ Đức Tam Miệt—Binding Three Bamboo Strings to One's Stomach*
- 12) *Cổ Đức Thấu Triệt—Ancient Virtues' Penetrate It Thoroughly*
- 13) *Cổ Giản Hàn Tuyền—The Cold Fountain and the Ancient Stream*
- 14) *Cổ Kim Độc Lộ Ẩn Hiển Vô Phương—The Unlimited Buddhist Truth From Ancient Times Till Now*
- 15) *Cổ Phật—Ancient Buddhas*
- 16) *Cổ Phật Tâm—Ancient Buddhas' Mind*
- 17) *Công Án—Koan*
- 18) *Công Án "Cấm Giới"—The Koan of Precepts*
- 19) *Công Án Và Chỉ Quán Đả Tọa—Practicing Koans and Practicing Just-Sitting*
- 20) *Công Án Về "Không"—Koan of Emptiness*
- 21) *Công Án Nan Ngộ—Koans That Are Especially Hard to Penetrate*
- 22) *Công Án Niệm Phật—Koan of Buddha Recitation*
- 23) *Công Án Và Thiền—Koans and Zen*
- 24) *Công Án Và Thoại Đầu—Koans and Head Phrases*
- 25) *Công Án "Vô"—A koan named "Mu"*
- 26) *Công Đức Bí Mật—Secret Virtue*
- 27) *Công Huân Biên Sự—The Accumulation of Merit Is Expedient*
- 28) *Công Phu Thành Phiến—To Incessantly Watch Over the Head Phrase*
- 29) *Công Truyền Và Bí Truyền—The Exoteric and Esoteric Methods*
- 30) *Công Truyền Tào Động—The Exoteric Method of the Tsao-tung School*

CU

2992

- 1) *Cụ Trách Pháp Nhân—Zen Practitioners Should Have the Distinguishing "Eye-of-Dharma"*
- 2) *Cúng Đường—Offerings*
- 3) *Cúng Đường Cao Quý Nhất—Worthiest Offering to the Buddha*
- 4) *Cúng Đường Cho Một Vị Chân Phật—To Make Offerings to A Real Buddha*
- 5) *Cuộc Sống Xứng Đáng Cho Người Phật Tử—A Worthwhile Life For a Buddhist*

- 6) *Cử Khoản Kết Án—Based on Some Key Points to Conclude a Koan*
- 7) *Cử Nhất Minh Tam—To Bring Up One, To Get Three*
- 8) *Cử Thể Lộ Đường Đường—All Phenomena Manifest Clearly*
- 9) *Cử Tự—To Raise a Topic With Words*
- 10) *Cước Chân Hạ Bất Minh—Not Be Clear the Task Under One's Heel*
- 11) *Cước Hạ Yên Sinh—To Turn Outward to Look for Buddha*
- 12) *Cửu Chứng Đại Thiên—Nine Kinds of Mahayana Dhyana for Bodhisattvas*
- 13) *Cửu Tướng Quán—Nine Types of Meditation on Corpse*

D

2996

- 1) *Dạ Bán Chính Minh, Thiên Hiếu Bất Lộ—Bright at Night, But Dark on Day Time*
- 2) *Danh Lợi—Fame and Gain*
- 3) *Dấu Tích Chứng Đắc—Trace of Awakening*
- 4) *Di Tâm Truyền Tâm—Mind Transmitting the Mind*
- 5) *Dị Thể Tương Tức—Different Substances With Phenomenal Identity*
- 6) *Dị Thực Nhon Dị Thực Quả—Cause Ripening and Ripening of a Fruit in a Different Life*
- 7) *Diễn Nhã Đạt Đa—Enyadatta*
- 8) *Điều Pháp Không Dính Dáng Gì Đến Ngôn Ngữ Văn Tự—Wonderful Dharmas Have Nothing to Do With Languages and Words*
- 9) *Dòng Đồi Ví Như Một Bức Tranh Thủy Mặc—Life Is Like A Chinese Ink Painting*
- 10) *Dòng Truyền Thừa Tào Động Dựa Trên Trụ Xứ—Dharma Lineages Based upon the Temple of Residence*
- 11) *Dòng Truyền Thừa Trong Thiên Tông Ấn Độ—Lines of Transmission in Indian Zen Sect*
- 12) *Du Già Thiên—Yoga Meditation*
- 13) *Dục—Desire*
- 14) *Dụng—To Function*
- 15) *Duy Tiệm Vô Đốn—Only Gradual Development and There Is No Such Immediate Enlightenment*
- 16) *Duyên Khởi—Dependent Origination*
- 17) *Dược Thạch—Medicine Stone*
- 18) *Dương Diệm Ba Trùng—Waves of Sunlight and Spots Before the Eyes*
- 19) *Dương Kỳ Phái—Yang-Qi-Fang-Hui Sect*
- 20) *Dứt Thị Phi, Lia Ngôn Ngữ—Getting Rid of Right and Wrong and All Forms of Language*

Đ

3006

- 1) *Đã Thảo Kinh Xà—To Tread on Grasses to Scare Snakes*
- 2) *Đãi Môn—Waiting at the Gate*
- 3) *Đãi Ngộ Thiên—Waiting-for-Enlightenment Zen*
- 4) *Đại Ba Và Thiên Sư Hakuju—O-nami and Zen Master Hakuju*
- 5) *Đại Bát Niết Bàn—Great Nirvana*
- 6) *Đại Cơ Đại Dụng—Great Opportunity, Great Power and Great Capability*
- 7) *Đại Dụng Đường Đường—To Be Open For All*
- 8) *Đại Dụng Hiện Tiền—To Transmit the Dharma At Once*
- 9) *Đại Dụng Hiện Tiền, Bất Tôn Quĩ Tắc—To Be Flexible and Not to Be Bound to the Rigid Rules*
- 10) *Đại Địa Một Nhân Phùng—Everywhere on Earth, No One Can Be Found to Mend*
- 11) *Đại Giải Thoát—Great Liberation*
- 12) *Đại Hải Bát Bất Tư Nghi—The Eight Marvellous Characteristics of the Ocean*
- 13) *Đại Nghi—Great Doubt*
- 14) *Đại Ngộ—Great Enlightenment*
- 15) *Đại Ngộ Và Nghi Tinh—Great Enlightenment and Inquiring Spirit*
- 16) *Đại Phụng Sự—Great Determination*
- 17) *Đại Sinh Mệnh—The Great Life*
- 18) *Đại Sự Liễu Tất—Completion of the Great Matter*
- 19) *Đại Thừa Thiên—Mahayana Meditation*
- 20) *Đại Tín Căn—Great Root of Faith*
- 21) *Đại Tử Nhất Phiền—One Time of Great Death*
- 22) *Đại Tử Thiên—The Great Death of Zen*
- 23) *Đại Xuất Thế—Great Renunciation*
- 24) *Đại Ý Phật Pháp—The Great Meaning of the Buddhist Teaching*
- 25) *Đám Phật Bàng Gia Tẩu—To Carry the Buddha From House to House*
- 26) *Đan Điền—Manipura-Chakra*

- 27) *Đăn Hữu Ngôn Thuyết, Đô Vô Thực Nghĩa—All Teachings With Words Are Without Real Meaning*
- 28) *Đào Phong Phó Hác—Avoiding High Mountains, But Falling Into Deep Creek*
- 29) *Đảo Lý Môn Nghênh—To Wear Shoes in Wrong Foot When Hurrying to Welcome Guests*
- 30) *Đào Thoái Tam Thiên—To Run Away Three Thousand Miles*
- 31) *Đạo Đức và Tín Ngưỡng—Ethics and Beliefs*
- 32) *Đạo Lộ Diệt Khổ—The Path of Elimination of Sufferings*
- 33) *Đạo Phật Chết—Dead Buddhism*
- 34) *Đáp Đề Túc Tướng—A Veteran General of the Dharma Assembly*
- 35) *Đạp Phá Thảo Hài—To Wear Out Grass Shoes*
- 36) *Đạt Tâm—Mind of Understanding*
- 37) *Đắc Cá Nhập Đâu (Đến gần chỗ vào Đạo)—To Draw Near the Entrance of the Way*
- 38) *Đắc Thất—Gain and Loss*
- 39) *Đăng Và Quang—Lamp and Light*
- 40) *Đầu Bắc Diện Tây—Head North Face West*
- 41) *Đầu Đà Giới Hạnh—Austerity*
- 42) *Đệ Nhất Nghĩa Đề—Ultimate Truth*
- 43) *Đến Thấy Và Tin—Come and See and Believe*
- 44) *Địa Ngục—Hells*
- 45) *Điềm Tĩnh—To Keep Calm or Cool*
- 46) *Điên Đảo Tưởng—Delusive Thinking*
- 47) *Điều Phục Tâm—Regulate One's Mind*
- 48) *Diểu Sào Thương Hải Đế, Ngư Dực Thạch Sơn Đâu—Birds Build a nest in the Ocean, Fish Jumps Over the Mountain Peak*
- 49) *Đình Sát Cước Chân—To Tread Upon Someone's Heels*
- 50) *Đình Từ Trường Trí—To Criticize Delay to Find Way to Deal With*
- 51) *Định Lực—The Power of Meditation*
- 52) *Định Nghiệp Bất Định Nghiệp—Fixed Karma and Non-fixed Karma*
- 53) *Định Tâm—Collected Mind*
- 54) *Đói Ăn, Khát Uống, Mệt Ngủ Nghỉ—Eat When You're Hungry, Drink When You're Thirsty, and Sleep When You're Tired*
- 55) *Đồ Độc Cổ—A Drum Smearred With Poison to Destroy Those Who Hear It*
- 56) *Đỗ Bì Thiên—Zen Is Full in One's Belly*
- 57) *Độc Ảnh Cảnh—Object-Domain of Mere Shadow or Illusion*
- 58) *Độc Ngưu Tiên Thân—The Former Lives of a Young Buffalo*
- 59) *Độc Túc Quỳ—One-Legged Animal*
- 60) *Đốn Giáo—Sudden Teaching*
- 61) *Đốn Ngộ Nhất Thời—Momentary Enlightenment*
- 62) *Đông Bích Đả Tây Bích—There Is Nothing in a House*
- 63) *Đông Dũng Tây Mịch—East Floats West Sinks*
- 64) *Đông Qua Ấn Tử—The Winter Melon Seals*
- 65) *Đông Tây Mật Phó—Intimately Conveyed West and East*
- 66) *Đông Nhứt Tâm Tánh Thiên—Identifying the Mind Essence*
- 67) *Đông Tham—A Student's Short Discourse for Zen Dialogue*
- 68) *Động Huyền Biệt Khúc—Knowing the Name of the Song When Hearing It*
- 69) *Đức Hạnh—Virtues*
- 70) *Đức Phật Trong Truyền Thống Thiền Tông—The Buddha in Zen Traditions*
- 71) *Đương Hạ Nhất Niệm—Instantaneous Thought*

G

3039

- 1) *Giả Vấn—Hypothetical Question*
- 2) *Giác Ngộ—Attainment of Enlightenment*
- 3) *Giác Tâm Thiền Phái Tại Nhật Bản—The Japanese Hôttô Ha*
- 4) *Giác Ý Tam Muội—Bodhyanga-Samadhi Awakening and Enlightenment*
- 5) *Giải Ngộ Chứng Ngộ—Awakening and Enlightenment*
- 6) *Giải Ngộ Kệ—Gatha of Enlightenment*
- 7) *Giải Thoát Ngay Trong Đời Này—Liberation in This Very Life*
- 8) *Giáo Hành Lý—Teaching, Practice, and Reality*
- 9) *Giáo Ngoại Biệt Truyền—Special Tradition Outside the Orthodox Teaching*
- 10) *Giới Định Huệ—Disciplines-Meditation-Wisdom*

11) *Giới Hạnh—Good Conducts***H**

3048

- 1) *Hải Đức—Virtues of the Ocean*
- 2) *Hàn Lô Trục Khố, Sư Tử Giảo Nhân—Black Dog Chases After a Piece of Bone*
- 3) *Hàng Phục Phiền Nã—Subduing Afflictions*
- 4) *Hành Cước—Traveling from Place to Place*
- 5) *Hành Đạo Tâm—Mind to Practice the Way*
- 6) *Hành Điểu Đạo Huyền Lộ—Path-of-the Birds and the Road-of-the-Beyond*
- 7) *Hành Giả và Lòng Từ—Practitioners and Loving-Kindness*
- 8) *Hành Giả Tại Gia—Lay Practitioner*
- 9) *Hành Giả Tu Tập Tọa Thiền—Practitioners Who Practice Sitting Meditation*
- 10) *Hành Giả Tu Theo Ai, Thần Tú hay Huệ Năng?—Who Should Zen Practitioners Follow? Shen-Hsiu or Hui Neng?*
- 11) *Hành Giả Tu Thiền và Nhục Thực—Zen Practitioners and Eating Meat*
- 12) *Hành Giả Tu Thiền Trong Phật Giáo—Zen Practitioners in Buddhism*
- 13) *Hành Giả Tu Thiền Và Sự Chết—Zen Practitioners and the Death*
- 14) *Hành Thiền Pháp—Meditation Methods in Buddhism*
- 15) *Hành Trình Về Niết Bàn—Journey to Nirvana*
- 16) *Hạnh Phúc Tự Làm Chủ Lấy Mình—The Happiness of Mastering of Ourselves*
- 17) *Hảo Bản Đa Đồng—Writing Characters Are Different, But the Beauty of Writing Style Is the Same*
- 18) *Hảo Nhục Oan Sanh—To Cause Damage to One's Healthy Skin*
- 19) *Hảo Sự Bất Như Vô Sự—No Act Is Better Than Good Act*
- 20) *Hạt Ngọc Tử—A Shaven-Headed Blind Chap*
- 21) *Hắc Tất Côn Lôn Dạ Lý Bôn—A Bare Footed Barbarian Who Walks in a Dark Night*
- 22) *Hệ Lư Quyết—A Pole on the Road Side for Roping Donkeys*
- 23) *Hí Hải Ninh Long, Ma Thiên Tuấn Cốt—Fierce Dragon Plays With the Ocean, Hawk Flies Touching the Lofty Sky*
- 24) *Hiền Nữ Tử Lâm—The Wise Woman in the Mortuary Grove*
- 25) *Hiện Hiện Tâm Tướng—Manifestations of Consciousness*
- 26) *Hiện Thành Công Án—Koan of the Realized Universe*
- 27) *Hiện Tiền Thực Chứng—A Practical and Direct Realization*
- 28) *Hiểu Biết Chính Mình—Understanding Ourselves*
- 29) *Hình Ảnh Phong Bắc Sơn Vẫn Còn Đó Bên Rặng Thiên Thai—Feng Pei Shan's Image Still Remains On the Hillsides of the T'ien T'ai Range*
- 30) *Hình Ngay Bóng Thẳng—A Straight Mirror Image Requires a Straight Object*
- 31) *Hoa Tuệ Giác Và Bi Mẫn—Flowers of Insight Compassion*
- 32) *Hóa Cảnh—Transformation Realm*
- 33) *Họa Bình Sung Cơ—To Draw Cakes in order to Satisfy One's Hunger*
- 34) *Họa Hồ Thành Ly—To Draw a Tiger But to Achieve Only a Cat*
- 35) *Họa Long Điểm Tinh—To Add Eyeballs to the Picture of a Dragon*
- 36) *Hoài Nghi—Doubtful*
- 37) *Hoan Hỷ Tâm—The Mind of Joy*
- 38) *Hoán Chung Tác Ứng—To Mistake a Glass for a Small Jar*
- 39) *Hoàn Cổ Vị Liễu Hoàn Kim Đáo Lai—Returning Antiquity Is Not Coming, Neither Is Returning Present Days*
- 40) *Hoàn Môn—Meditation by Returning to the Mind*
- 41) *Hoàn Tha—Release*
- 42) *Hoàn Thảo Hải Tiền—To Repay the Cost of Pairs of Grass Shoes*
- 43) *Hoàn Thiện—Stages of Zen Realization*
- 44) *Hoàn Trung Hư Bạch—An Empty and Pure Mind*
- 45) *Hoàn Trung Thiên Tử, Tái Ngoại Tướng Quân—A King in the Royal Court and a Commanding General at the Border Gate*
- 46) *Hoàng Bá và Mục Quang Xạ Qua Suối—Huang-Po and Mu-kuang She Crossed a Stream*
- 47) *Hoàng Dương Mộc Thiền—The Yellow Poplar Meditation*
- 48) *Hoàng Long Phái—Hui-Nan-Huang-Lung Sect*
- 49) *Hoàng Mai Đả Tam Thượng—The Fifth Patriarch Struck on the Mortar Three Times*
- 50) *Hoành Cai Thụ Quá Tùy—To Adapt Oneself to Circumstances, But Whatever You Say Must Be Suitable to the Truth*
- 51) *Hoát Nhiên Đại Ngộ—Apprehend Instantly to Buddha-Enlightenment*
- 52) *Học Cách Im Lặng—Learning to Be Silent*
- 53) *Hợp Chưởng—Salutation With Joined Hands*
- 54) *Hợp Hạ—Immediately*

- 55) *Hợp Thủ Khẩu—To Shut One's Mouth*
- 56) *Hợp Thủy Hòa Nê—To Mix Water With Mud*
- 57) *Hô Phong Khiếu Chỉ—To Whistle to Make the Sound of Air*
- 58) *Hồ Ly Thiên—Wild-Fox Zen*
- 59) *Hồ Tử Vô Tu—Beardless Barbarian*
- 60) *Hổ Đầu Sanh Giác Bất Hoang Thảo—The Tiger's Head Sprouts Horns As It Emerges From the Wild Weeds*
- 61) *Hội Nhập Thiên Quán Vào Đời Sống Hằng Ngày—Fusion of Zen with Everyday Life*
- 62) *Hủy Báng Kinh Điển—Slander the Buddhist Sutras*
- 63) *Huyền Lộ—Profound Path*
- 64) *Huyền Nhai Tản Thủ—Two Hands Seize Nothing in front of a Deep Cliff*
- 65) *Huyền Trụ Thiên Phái—The Japanese Genju-ha*
- 66) *Hư Nhược Tư Tưởng—Impotent and Wasteful Thinking*
- 67) *Hương Thiền Trong Kinh Bát Chu Tam Muội—The Zen Fragrance in the Pratyutpanna Samadhi Sutra*
- 68) *Hương Thiền Trong Địa Luận Tông—Zen Fragrance in the School of Treatise on the Bhūmis*
- 69) *Hương Thiền Trong Kinh Người Biết Sống Một Minh—Zen Fragrance in the "An Auspicious Night" Sutra*
- 70) *Hương Thiền Trong Kinh Phật Sở Hành Tán—The Zen Fragrance in the Buddhacarita Sutra*
- 71) *Hương Thiền Trong Phổ Diệu Kinh—The Zen Fragrance in the Lalita-Vistara-Sutra*
- 72) *Hương Thiền Và "Sự Biết Sự Vật Đúng Như Thực" Trong Kinh Sa Môn Quả—Zen Fragrance and the "knowledge of things as they really are" in the Samanna Sutra*
- 73) *Hương Thiền Trong Văn Thù Văn Kinh—The Zen Fragrance in the Manjusri-Pucchap-Raja Sutra*
- 74) *Hương Thơm Bố Thí—The Fragrance of Giving*
- 75) *Hương Trừ Tăng—The Head of Monastery Kitchen*
- 76) *Hướng Thượng Tông Thừa—The Purpose of Zen is Extremely Wonderful*
- 77) *Hưu Trí Rồi Hẩn Tu—Wait Until After Retirement to Cultivate*
- 78) *Hữu Hạn Tư Tưởng—Limitative Thinking*
- 79) *Hữu Lợi Tất Hữu Tệ—Advantage in One Way and Disadvantage in Another Way*
- 80) *Hữu Pháp Không—Emptiness of Self-Nature*
- 81) *Hữu Thân Giáo Và Thiên—Pantheism and Zen*
- 82) *Hy Vọng—Hope*
- 83) *Hý Luận Trong Nhà Thiên—Vain Talks in Zen*

K

3091

- 1) *Khả Nghiệm Bất Khả Thuyết—Truth that Can Be Experienced but Not Expressed*
- 2) *Khác Biệt Về Giáo Pháp Của Thân Tú Và Huệ Năng—Differences Between Shen-Hsiu's Teaching and That of Hui-Neng*
- 3) *Khai Mở Đệ Tam Nhãn—To Open the Third Eye*
- 4) *Khai Ngộ—To Open up the Intelligence and Bring Enlightenment*
- 5) *Khai Nội Tâm Nhãn—To Open One's Inner Eye*
- 6) *Khai Thị Ngộ Nhập—Introduction-Guidance-Awaken-Penetration*
- 7) *Khái Niệm Về Không Chấp Trước Trong Nhà Thiên—The Concept of Non-attachment in Zen Buddhism*
- 8) *Kham Nhẫn Và Điều Hòa—Endurance and Moderation*
- 9) *Khán Thoại Thiên—Seeing Into a Kōan*
- 10) *Khán Trước Tắc Hại—Attachment to the Investigation is Equivalent to Blindness*
- 11) *Khảo Đảo Thâm Lặng—Hidden Challenges*
- 12) *Khắc Chu Nhân—A Man Who Marks on the Boat Where Things Dropped in the River*
- 13) *Khẳng Cảm—Positive Emotions*
- 14) *Khẳng Định Cao Hơn—A Higher Affirmation*
- 15) *Khẳng Định Và Phủ Định Được San Bằng Trong Thiên—The Opposition Between Affirmation and Negative is Leveled (flattened) in Zen*
- 16) *Khẳng Nhận—Affirmation*
- 17) *Khất Thực—Begging Alms*
- 18) *Khẩu Thiên Tâm Thiên—Zen by Mouth and Zen by Mind*
- 19) *Khẩu Truyền—Oral Transmission*
- 20) *Khí Chất Con Người Và Hành Giả Tu Thiên—Temperament and Zen Practitioners*
- 21) *Khí Hữu Trước Không—To Eliminate the Attachment to Existence*
- 22) *Khí Tâm Bất Nhị—Principle of the Identicalness of Breathing (prana) and Mind*
- 23) *Khiếp Nhược Và Sợ Hãi—Cowardliness and Fear*
- 24) *Khinh An—Mental Calmness*

- 25) *Khoái Mã Nhất Tiền, Khoái Nhân Nhất Ngôn—A Speedy Horse Needs Only One Touch of the Whip and an Intelligent Man Only Needs a Hint*
- 26) *Khoảnh Khắc Của Sự Sống—An Instance of Life*
- 27) *Khô Cảo Thiên—Dry-Wood Zen*
- 28) *Khô Quy Tảng Mạng—Dry Turtles Bring Unfortunates to Themselves*
- 29) *Khô Quỷ Tử Đẻ—There Exists No More Consciousness*
- 30) *Khổ Hạnh Và Đức Phật—Ascetic Practices and the Buddha*
- 31) *Khổ Hạnh Trong Nhà Thiền—Ascetic Practices in Zen*
- 32) *Không Ai Có Thể Làm Thay Bất Cứ Thứ Gì Cho Minh Được!—No One Can Do Anything For You!*
- 33) *Không Dao Động Tâm—To Maintain an Un-agitated Mind Under All Circumstances*
- 34) *Không Không Pháp Giới—The Dharma Realm of the Emptiness of Emptiness*
- 35) *Không Luận—Treatise on State of Emptiness*
- 36) *Không Quán—Contemplation of Emptiness*
- 37) *Không Quyền Cưỡng Tiểu Nhi—Empty Fist, i.e. Deceiving a Child by Pretending to Have Something For It in the Closed Hand*
- 38) *Không Sợ Hãi—Having No Fear*
- 39) *Không Tánh—The Nature of the Void or Immaterial*
- 40) *Khổng Tử Không Dấu, Thiền Không Dấu, Ta Cũng Không Dấu Ông Điều Gì!—Confucius Does Not Conceal, Zen Does Not Hide, and I'm Not Hiding Anything From You Either!*
- 41) *Khu Canh Phu Chi Ngưu, Đoạt Cơ Nhân Chi Thực—To Rob Oxen From the Farmers, and to Snatch Rice From the Hunger*
- 42) *Khuyên Luyện—Animal Cage*
- 43) *Khứ Lai Tha Quốc Trần Cảnh—To Leave One's Homeland and to Wander in Another Country*
- 44) *Kiểm Đạo Và Thiền—The Art of Fencing and Zen*
- 45) *Kiểm Soát Tâm—Control of the Mind*
- 46) *Kiểm Soát Và Tịnh Tâm—Mind-Control and Purification*
- 47) *Kiến Giải—Discerning*
- 48) *Kiến Hành—Seeing and Practicing*
- 49) *Kiến Lung Đả Lung—To Weave a Cage After Seeing Other People Weaving Cages*
- 50) *Kiến Quá Ứ Su Phương Kham Truyền Thọ—Disciples' Comprehension Must Be Beyond That of the Master's*
- 51) *Kiến Tánh—To See Into One's Own Nature*
- 52) *Kiến Thành Công Án—Koans That Help Practitioners Attain Enlightenment*
- 53) *Kiến Thố Phóng Ưng—Seeing the Rabbit One Looses the Falcon*
- 54) *Kiến Thức—Knowledge*
- 55) *Kiệt Già Phu Tọa—To Sitt Cross-Legged*
- 56) *Kiêu Mạn—Conceitedness*
- 57) *Kim Chỉ Nam Đời Sống Phật Tử—Guidelines For a good Buddhist Life*
- 58) *Kim Sơn Thiết Tường—Silver Mountains and Iron Walls*
- 59) *Kim Tỏa Huyền Lô—The Good Is Only a Golden Rope*
- 60) *Kinh Điển Và Hành Giả Tu Thiền—Buddhist Scriptures and Zen Practitioners*
- 61) *Kinh Điển Theo Quan Điểm Của Các Thiền Sư—Zen masters' Point of View on Sutras*
- 62) *Kinh Hành—Walking Meditation*
- 63) *Kinh Đàm—Matters Proposed by the Zen Novice*
- 64) *Kinh Quyền Cử Chỉ—To Raise One's Fist and to Point One Finger*
- 65) *Ký Hiện Tứ Tượng—To Remember Four States of All Phenomena*
- 66) *Kỷ Luật Tâm Linh Và Thiền—Spiritual Discipline and Zen*
- 67) *Kỷ Luật Tự Giác—Own Disciplines*

L

3129

- 1) *Lạc Bán Đò—To Get Stuck in the Middle of the Path*
- 2) *Lạc Nhị Lạc Tam—Fall Into the Second or the Third Sentences*
- 3) *Lạc Quan Hay Bi Quan—Optimism or Pessimism*
- 4) *Lạc Tận My Mao—Total Loss of the Eyebrows*
- 5) *Lạc Thảo—To Lower One's Position*
- 6) *Lạc Thảo Hán—A Forest Robber*
- 7) *Làm Những Việc Hằng Ngày Một Cách Thông Thả, Nhẹ Nhàng và Khoan Thai—Perform Daily Activities in a Slow, Calm and Relaxing Way*
- 8) *Lão Bà Thiền—Grandmother Zen*
- 9) *Lão Hồ râu Đỏ—Red-Beard Barbarian*

- 10) *Lão Sư—Old-Aged Master*
- 11) *Lập Nguyệt Tam Thập Dạ—The Last Day of the Year*
- 12) *Lâm Tế Chân Nhân—Lin-Chi's True Man*
- 13) *Lâm Tế Thiền Phái (Nhật Bản)—The Japanese Rinzai School*
- 14) *Lậu Tận—Extinction and Exhaust All Contamination*
- 15) *Liên Hoa Tọa—To Sit Cross-Legged*
- 16) *Liễu Bất Khả Mịch—Mind is Ungraspable*
- 17) *Liễu Biệt Cảnh—Vijnapti*
- 18) *Liễu Lục Hoa Hồng—The Scene of Red Roses and Green Willows*
- 19) *Liễu Tri—To Understand Thoroughly*
- 20) *Loại Trừ Khổ Đau—Elimination of Suffering*
- 21) *Long Sinh Long Tử, Phượng Sinh Phượng Nhi—Dragons Give Birth to Dragons, A Phoenix Gives Birth to a Phoenix*
- 22) *Lòng Tham Không Đáy—Bottomless Greed*
- 23) *Lòng Từ Của Lục Tổ—Sixth Patriarch's Limitless Compassion*
- 24) *Lời Di Huấn Sau Cùng Của Đức Phật—Buddha's Last Instructions to the Sangha*
- 25) *Lời Giải Đáp Cho Công Án—Answers to Kōans*
- 26) *Lời Nguyên Của Hành Giả Tu Thiền Thuần Thành—Devoted Zen Practitioners' Vows*
- 27) *Lời Phật Dạy Nói Dễ Khó Làm—Teaching of the Buddha Is Easy to Say But Difficult to Practice*
- 28) *Lợi Ích Của Thiền Tập—Benefits of Meditation Practices*
- 29) *Lộ Phòng Kiếm Khách Tu Trình Kiếm, Bất Thị Thi Nhân Mạc Hiến Thi*
- 30) *Lộng Quang Ảnh Hán—One Who Plays With His Own Swining Shadow*
- 31) *Lục Ba La Mật Và Thiền Tập—Six Paramitas and Zen Practices*
- 32) *Lục Căn Thực—Food for Six Organs of Sense*
- 33) *Lục Diệu Môn—The Six Wondrous Entrances to Enlightenment*
- 34) *Lục Tổ Huệ Năng Dạy Trí Đạo Quảng Châu—The Sixth Patriarch Hui-Neng Taught Chih-Tao Kuang-Chou*
- 35) *Lui Vào Sự Tĩnh Lặng—Retreat in Silence*
- 36) *Lư Hương—Incense Burner*
- 37) *Lư Ngưu Nhũ Nhũ—Two Kinds of Cow's Milk and Donkey's Milk*
- 38) *Lược Hư Đầu Hán—A Deceitful Person*
- 39) *Lưới Trời Đế Thích—The Indra's Net*
- 40) *Lưỡng Vô Đế và Bồ Đề Đạt Ma—King Liang Wu-Ti and Bodhidharma*
- 41) *Lưỡng Chích Nhãn—Two Wisdom Eyes*
- 42) *Lưỡng Cước Sao Không—Two Legs Don't Touch the Ground*
- 43) *Lưỡng Đầu Câu Tiệt Đoạn, Nhất Kiếm Ý Thiên Hàn—When Both Extremes Are Cut Off, the Sword Is So Chilly That Makes One's Hair Stand On End*
- 44) *Lưỡng Nhận Tương Thương—Two Sharp Swords that Cause Some Damage and Loss*
- 45) *Lưỡng Trùng Công Án—Koans That Are Interpreted Twice*
- 46) *Lưỡng Trùng Quan—Two Kinds of Comprehension*
- 47) *Lý Tướng Ngôn Thuyết—Leaving Behind Everything*
- 48) *Lý Luận Và Thiền—Logicalness and Zen*
- 49) *Lý Nhân Duyên—Interdependent Origination*
- 50) *Lý Sự Tương Tức—Noumenon and Phenomenon Are Mutually Merged and Immersed in Each Other*
- 51) *Lý Sự Viên Dung—Theory and Practice Are Completely in Harmony*
- 52) *Lý Sự Vô Ngại—Non-obstructions of Noumena and Phenomena*
- 53) *Lý Tại Tuyệt Ngôn—Truth Without Words*
- 54) *Lý Tánh—Noumenon*
- 55) *Lý Thiền Sự Thiền—Noumenal and Phenomenal Dhyanas*
- 56) *Lý Tưởng Phật Giáo—Ideal of Buddhism*
- 57) *Lý Vô Thường—Characteristic of Impermanence*

M

3159

- 1) *Ma Kiệt Đà Lệnh—Order from Magadha*
- 2) *Ma Phiền Não—Demons of Afflictions*
- 3) *Ma Thạch—Grinding Stone*
- 4) *Ma Túy Và Thiền Tập—Drugs and Meditation Practices*
- 5) *Mạc Gia Kiếm—Mo-Jia Sword*
- 6) *Mài Gạch Làm Gương—Grinding a Piece of Tile on a Rock to Make a Mirror*
- 7) *Mãi Thiếp Tọa Thiền Sàng—To Bribe Someone to Speak Vain Talks*
- 8) *Mại Đáo Oa Thượng Bất Giác Nhiệt—Not Be Aware That It Is Hot in the Pot*

- 9) *Mại Phiến Lão Bà Thủ Già Nhật—An Old Lady Who Sells Paper Folding Fans*
- 10) *Mại Tử Miêu Đầu—To Sell the Head of a Dead Cat*
- 11) *Manh Quy Phù Mộc—A Blind Turtle and a Floating Log*
- 12) *Mạt Na Thức—Manas*
- 13) *Mặc Chiếu Công Phu—Efforts of Serene-Reflection Meditation*
- 14) *Mặc Chiếu Thiền và Chỉ Quán Đả Tọa—Practicing Zen Through Observing One's Mind in Tranquility and Shikantaza*
- 15) *Mặc Chiếu Thiền Với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni Và Các Đệ Tử Của Ngài—Silent Illumination Zen With Buddha Sakyamuni and His Disciples*
- 16) *Mặc Chiếu Thiền Và Minh Sư—Zen Quietism and A Genuine Zen Master*
- 17) *Mặc Nhiên Phủ Nhận Công Án—The Implicit-Negative Type of Koans*
- 18) *Mặc Tích—Ink Mark*
- 19) *Mặt Hồ Tĩnh Lặng—A Still Forest Pool*
- 20) *Mãn Tuyết Vô Ký Tông—All Things Are Unreal*
- 21) *Mật Chú Thiền—Practicing Meditation Through Mantram Yoga*
- 22) *Mê Lý Ma La (Lờ mờ không rõ)—To Be Not Clear With Something*
- 23) *Mê Viên Tróc Thủy Nguyệt—Deluded Monkey Gropes the Moon in the Water*
- 24) *Miễn Ty—A Big Snake*
- 25) *Minh Chuẩn Minh Quy—Clear Standard, Clear Rule*
- 26) *Minh Khảo—Clear Challenges*
- 27) *Minh Nhiên Xác Nhận Công Án—The Explicit-Affirmative Type of Koans*
- 28) *Minh Quang Tâm—The Illuminated Mind*
- 29) *Minh Vấn—Plainly and Straightforwardly Stated Statement*
- 30) *Mộc Nhân, Thạch Nữ—A Wooden Man, and a Stone Girl*
- 31) *Mỗi Chúng Sanh Là Tất Cả Tạo Vật Không Có Giới Hạn—One Body Is All Creations Without Restriction*
- 32) *Mông Đổng Tam Bách Đả—Lacking Comprehension of Theories and Practice is a Burden for Practitioners*
- 33) *Mộng Trung Thuyết Mộng—In a Dream to Talk About Dream*
- 34) *Một Ba Ty—No Nose to Lay Hold of*
- 35) *Một Bàn Tay—One Hand*
- 36) *Một Để Hàng—A Bottomless Boat*
- 37) *Một Ngày Không Làm, Một Ngày Không Ăn—A day without work, a day without eating*
- 38) *Mục Đích Của Việc Hành Thiền—Purposes of Meditation Practices*
- 39) *Mười Cảnh Thiền Định—Ten Stages in Meditation*
- 40) *Mỹ Tu Đọa Lạc—Both Beard and Eyebrows Fall*
- 41) *Mỹ Thực Bất Trúng Bão Nhân Khiết—Delicious Food Is not suitable for a Person Who Is full*

N

3175

- 1) *Nà Tra: Lóc Thịt—Prince Nata: Tears His Flesh*
- 2) *Nam Sơn Khởi Vân, Bắc Sơn Hạ Vũ—Clouds Are Gathering in the Southern Hill, and It's Raining in the Northern Hill*
- 3) *Nam Tông Thiền—Southern Zen School*
- 4) *Nạp Tăng Nhân Tinh—Zen Monk's Wisdom Eye*
- 5) *Nạp Tăng Ty Khổng—Zen Monk's Nose*
- 6) *Năm Con Lừa—Years of the Donkey*
- 7) *Năm Đặc Tính Căn Bản Của Định—Five Basic Characteristics of Samadhi*
- 8) *Năm Đức Tính Căn Bản Của Người Tu Thiền—Five Basic Characteristics of Any Zen Cultivators*
- 9) *Năm Loại Thiền Tập—Five kinds of meditation practice*
- 10) *Năm Lợi Ích Của Kinh Hành—Five Benefits of Walking Meditation*
- 11) *Năng Lực Tâm Linh—The Power of the Mind*
- 12) *Nẻo Vào Thiền—The Gates of Zen*
- 13) *Nê Ngưu Nhập Hải—Clay Buffalo Sinks Into the Ocean*
- 14) *Nê Trung Tẩy Thổ—Clean a Piece of Clay in Mud Water*
- 15) *Nễ Thị Huệ Siêu—Your Name Is Huichao*
- 16) *Nếu Bạch Ẩn Ẩn Chứng Cho Ryozaï Trễ Hơn Thì Sẽ Không Có Ai Bì Kịp!—If Hakuin Delayed Giving Ryozaï Permission to Teach, No One Would Be Able to Compare Him*

NG

3181

- 1) *Ngã Mạn—Egotism and Arrogance*
- 2) *Ngân Sơn Thiết Bích—Wall of Iron Mountains*
- 3) *Nghi Đoàn—Doubt-Mass*
- 4) *Nghi Tình—Doubt-Sensation*

- 5) *Nghịch Khảo—Testing Conditions Caused by Adverse Circumstances*
- 6) *Nghịch Lưu—Go Against the Current*
- 7) *Nghiệp Hữu—Reality of Karma*
- 8) *Nghiệp Lực—Karmic Energy*
- 9) *Nghiệp Lực Đạo Lực—Karmic Energy and Dharma Force*
- 10) *Nghiệp Thức—Karma-Vijnana*
- 11) *Ngoại Đạo Vấn Phật—The Buddha Responds to an Outsider*
- 12) *Ngoại Khảo—External Testing Conditions*
- 13) *Ngoạn Thạch Đỉnh Đầu—Stones Nodded Their Heads*
- 14) *Ngộ—Fully Enlightened or Awakened*
- 15) *Ngộ Đạo—Realization of the Way*
- 16) *Ngộ Thị Khởi Điểm, Bất Thị Cứu Cảnh—Enlightenment Is Only the Beginning, Not the End of Zen*
- 17) *Ngộ Thiên—Perfect enlightenment in Zen*
- 18) *Ngôn Đoan Ngữ Đoan—It's Alright to Utilize Words and Speeches*
- 19) *Ngôn Thượng Sinh Ngôn, Cứ Thượng Sinh Cứ—To Add More Words to Words, and Add More Sentences to Sentences*
- 20) *Ngôn Vong Lợi Tuyệt Chi Không—Emptiness of Unattainability*
- 21) *Ngũ Chung Thiên—Five Kinds of Meditation*
- 22) *Ngũ Đẳng Hội Nguyên—Wudeng Huiyuan*
- 23) *Ngũ Đình Tâm Quán—The Five-Fold Procedures for Quietening the Mind*
- 24) *Ngũ Gia Bình Trích—Comments on the Five Houses*
- 25) *Ngũ Gia Thất Tông—Five Houses Seven Schools*
- 26) *Ngũ Quả—The Five Fruits*
- 27) *Ngục Tù Của Tri Thức Và Thành Kiến—Prisons of Knowledge and Prejudice*
- 28) *Nguyên Lý Cao Nhất Của Thiền Sư Trí Đôn—Chih-Tun's Supreme Truth*
- 29) *Nguyên Thủy Phật Giáo—Theravada Buddhism*
- 30) *Nguyệt Am Thiên Phái Tại Nhật Bản—The Japanese Gettan Zen Line*
- 31) *Ngũ Sám Lộ—Limited Comprehension That Is Still Hindered by Words*
- 32) *Người Biết Sống Một Mình—A Person Who Knows How to Be Being Alone*
- 33) *Người Câm Và Con Vẹt—The Mute and the Parrot*
- 34) *Người Mù Và Chiếc Đèn Lồng—The Blind Man and His Lantern*

NH

3204

- 1) *Nhàn Cư Thập Thiện—Ten Wholesome Advantages of a Hermitage*
- 2) *Nhãn Lý Trừu Đình, Nã Hậu Bạt Tiễn—To Pull Out a Nail in the Eye, and to Pull Out an Arrow in the Back of the Neck*
- 3) *Nhãn Thức—Eye Consciousness*
- 4) *Nhãn Tình Định Động—The Eyes Are Blinking*
- 5) *Nhân Chi Hoạn Tại Hiểu Vi Nhân Sư—The Biggest Trouble With Men Is That Everyone Wants to Be a Teacher*
- 6) *Nhân Duyên và Quán Tâm—Meditation of the Mind and Nidanans*
- 7) *Nhân Mệnh Vô Thường, Quá Ứ Sơn Thủy—A Man's Life Is Like Water Rushing Down a Mountain*
- 8) *Nhân Phong Xuy Hỏa—To Take Advantage of the Wind to Blaze Up a Fire*
- 9) *Nhân Quả Tứ Quan Điểm—Four Views of Causality*
- 10) *Nhân Sinh—Human Life*
- 11) *Nhân Sinh Quan Vũ Trụ Quan Phật Giáo—Buddhist Outlook on Life and World*
- 12) *Nhân Thân Nan Đắc—It Is Difficult to Be Born As a Human Being*
- 13) *Nhân Thị Tối Linh—Man is the Most Sacred of Any Creature*
- 14) *Nhân Thóa Thiên, Hoàn Tàng Kỹ Thân Trụ—Those Who Spit at the Sky, the Spit Will Fall Back on Their Face*
- 15) *Nhẫn Nhục—Endurance*
- 16) *Nhận Biếu Và Phân Biệt—Cognition and Discrimination*
- 17) *Nhận Chân Kiếp Nhân Sinh—Realization of the True Nature of Life*
- 18) *Nhận Danh Nhận Cứ—To Comprehend Zen Through Words and Speeches*
- 19) *Nhập Địa Ngục Như Tiễn Xạ—To Enter Into Hells As Fast As a Shooting Arrow*
- 20) *Nhập Môn—To Enter a Sect (School)*
- 21) *Nhập Nê Nhập Thủy—To Enter Mud and Water*
- 22) *"Nhập Thất Mật Thụ" trong "Bí Mật Tông Môn" của Tông Tào Động—"Enter into the Master's Room and Receive the Secret Instruction" in the "Secret tradition" of the Tsao-tung School*
- 23) *Nhập Triển Thùy Thủ—Return to the Marketplace With Blessing Bestowing Hands*
- 24) *Nhất Ai Nhất Tạt—One Side is Pushing, and the Other Side is Pulling*
- 25) *Nhất Bút Câu—One Stroke of a Brush*
- 26) *Nhất Cá-Bán Cá—One Person-Half a Person*

- 27) *Nhất Cú Hồn Thân Vô Xứ Trước—No Place For Attachment*
- 28) *Nhất Chùy Tiệp Thành—Succeeding in Just One Strike*
- 29) *Nhất Chuyển Ngữ—A Turning Word*
- 30) *Nhất Cú Hợp Đầu Ngữ—To Attain Understanding In Just One Sentence*
- 31) *Nhất Cú Tiệt Lưu Vạn Cơ Tầm Tước—To Eliminate All Deluded Thoughts In Just Once Sentence*
- 32) *Nhất Dao Lưỡng Đoạn Hán—Cutting Into Two Pieces With Just One Chop*
- 33) *Nhất Điểm Trụ—One-Pointedness*
- 34) *Nhất Điều Trụ Trượng Lương Nhân Phù—One Staff From a Master Can Help Two Disciples*
- 35) *Nhất Hành Thảo—A Stem of Grass*
- 36) *Nhất Hạnh Tam Muội—Single Conduct Samadhi*
- 37) *Nhất Hát Vạn Cơ Bãi, Tam Triều Lương Nhĩ Lung—A Deafening Cry Causes Everything to Stop and the Ear Cannot Hear For Three Days*
- 38) *Nhất Hòa Lộng Nè Đoàn Hán—A Group of People Playing With Mud*
- 39) *Nhất Hôi Ấm Thủy Nhất Hôi Trước Ế—Any Time One Drinks Water, One Gets Blocked in the Throat*
- 40) *Nhất Hôi Cổ Trước Nhất Hôi Tân—Each Time the Master Gives Out Something New*
- 41) *Nhất Hội Nhất Thiết Hội—Understand One Matter, Understand All Matters*
- 42) *Nhất Hữu Đa Chủng Nhị Vô Lưỡng Ban—In one there are many kinds, in two there's no duality*
- 43) *Nhất Khẩu Thôn Tận—One Mouth Swallows Everything*
- 44) *Nhất Khiếu Thông, Bách Khiếu Thông—One Door Is Clear, Hundred Doors Will Be Clear*
- 45) *Nhất Khoản Tiệp Chiếu Tự Lãm Xuất Đầu—An Indictment That Will Be Read by the One Who Committed the Crime*
- 46) *Nhất Kỳ Vô Thường—Impermanence in Each Cycle*
- 47) *Nhất Manh Dẫn Chúng Manh—One Blind Master Guides A Group of Blind Learners*
- 48) *Nhất Ngôn Tứ Mã—One Word Is Said, Four Horses Can't Retract It*
- 49) *Nhất Nhân Chi Qui—A One-Eyed Trutle*
- 50) *Nhất Nhị Tam Tứ Ngũ Lục Thất—One Two Three Four Five Six Seven*
- 51) *Nhất Niệm Bất Sinh Toàn Thể Hiện—One Thought Not Rising, the Whole Appearing*
- 52) *Nhất Niệm Thiên Thu—The State of Eternity-In-One-Moment*
- 53) *Nhất Niên Phật Tại Tiên, Nhị Niên Phật Tại Tây Thiên, Tam Niên Vấn Phật Yếu Tiên—The First Year, Amitabha Is Right Before Eyes, the Second Year the Buddha Returned to the West, the Third Year Money Is Asked Before Recitation*
- 54) *Nhất Phiến Bạch Vân Bất Lộ Xứ—A Piece of White Cloud Covers Over the Sky*
- 55) *Nhất Phiến Băng Tâm Tại Ngọc Hồ—A Mind of Ice in a Crystal Lake*
- 56) *Nhất Sắc Biên Sự—Purification and Impartiality Are Beyond All Discriminations*
- 57) *Nhất Siêu Trục Nhập—Direct Enlightenment in Just One Time of Leaping Over*
- 58) *Nhất Sư Ấn Chứng—One-Master Seal Confirmation*
- 59) *Nhất Tạt Tạt Đào Liễu—Falling Down in Just a Push*
- 60) *Nhất Tâm Bất Sanh Vạn Pháp Vô Cữu—A Thought Is Not Arising, Everything Is Not Mistaken*
- 61) *Nhất Thủy Tứ Kiến—Same Water May Be Viewed in Four Ways*
- 62) *Nhất Tiễn Lưỡng Đóa—An Arrow For Two Birds*
- 63) *Nhất Tiễn Quá Tây Thiên—To Shoot an Arrow All the Way to India*
- 64) *Nhất Tu Nhất Thiết Tu—To Cultivate One Manner of Action Means to Cultivate All Actions*
- 65) *Nhất Tử Xuất Gia Cửu Tộc Sinh Thiên—One Person Is Ordained, Nine Generations Are Reborn in the Heavens*
- 66) *Nhất Tự Bất Thuyết—Not a Word Is Said*
- 67) *Nhất Tự Quyết Thiên—One-Word-Instruction Zen*
- 68) *Nhất Tự Thiên—One-word Zen*
- 69) *Nhất Tướng Thân Tâm—One-ness of Body and Mind*
- 70) *Nhất Vật Trường Niên—One Thing For Many Many Years*
- 71) *Nhất Vị Thiên—One-taste Zen*
- 72) *Nhất Vỡ Đả Tụ—A Batch of Fish, a Hand of Fish*
- 73) *Nhất Vọng—One Deluded Thought*
- 74) *Nhất Xước Xước Đắc—To Get Away Immediately*
- 75) *Nhật Dụng Vô Sự Biệt, Vạn Thủy Cập Ban Sài—My Everyday Affairs Are No Different, Hauling Water and Carrying Firewood*
- 76) *Nhật Ngộ Đả Tam Canh—To Strike the Third Watch at Noon Time*
- 77) *Nhật Tiêu Vạn Lượng Hoàng Kim—To Spend Ten Thousand Taels of Pure Gold Everyday*
- 78) *Nhật Trung Đào Ảnh—To Avoid One's Own Shadow at Noon Sunlight*
- 79) *Nhật Trung Mê Lộ—To Get Lost in the Daytime*
- 80) *Nhị Hóa—Two Methods of Teaching*
- 81) *Nhị Nguyên—Duality*
- 82) *Nhị Tổ Đoạn Tí—The Second Patriarch Cut His Arm*
- 83) *Nhục Thực—Meat-Eating*

- 84) *Như Hà Thị Phật?—Who Is the Buddha?*
 85) *Như Hồ Đới Giác—As a Tiger Grows Horns*
 86) *Như Lai Thiên—Tathagata Zen*
 87) *Như Lý Tác Ý—Thorough Attention*
 88) *Như Nhân Lạc Hạ Thâm Tĩnh, Khẩu Hàm Thụ Chi, Đáp Bất Đáp Tha Sở Vấn?—A Man Who Is Falling Down a Deep Well, Hanging From a Branch by His Teeth; Respond or Not Respond to a Question?*
 89) *Như Như Bất Động, Liễu Liễu Thường Minh—Unmoving State of Perfectly Clear Understanding*
 90) *Như Sở Hữu Trí—The Wisdom of Knowing the Thing as It Is*
 91) *Như Thị Quán Chiếu—Contemplation on the Ultimate State of Things*
 92) *Như Thủy Truyền Khí—As Water Transferred from One Bottle to Another Without Spilling Out a Drop*
 93) *Những Giây Phút Hiện Tại Là Tất Cả Những Gì Mình Có Được—The Present Moment Is All That We Have*
 94) *Những Lý Do Chính Để Gọi Những Vị Khai Tổ Tông Thiên Thai Là Những Thiền Sư—Main Reasons to call the T'ien-T'ai Founding Patriarchs Zen Masters*
 95) *Những Người Trung Hoa Đầu Tiên Gia Nhập Tăng Đoàn—The First Chinese Officially Permitted to Join the Buddhist Sangha*
 96) *Những Pháp Tử Của Thiền Sư Hoàng Nhãn Tại Vùng Đôn Hoàng—Zen Master Hung-Jen's Dharma Heirs in the Tun-Huang Areas*
 97) *Những Thí Dụ Về Công Án—Examples of Kôans*

NI

3233

- 1) *Niêm Hoa Vi Tiểu, Khởi Điểm Của Sự Truyền Thừa Trong Thiền Tông Ấn Độ—Winking and twirling a flower between the fingers, the Starting Point of the Transmission in Indian Meditation*
 2) *Niêm Thảo Lạc Thảo—Picking Up Weeds and Falling Into Weeds*
 3) *Niêm Quyết—Calling Out a Speech in Zen*
 4) *Niêm-Niêm Căn-Niêm Lực—Thought-Faculty of Mindfulness-Force of Mindfulness*
 5) *Niêm Phật Tam Muội—Buddha Recitation Samadhi*
 6) *Niêm Phật Thiên—Pure Land Zen*
 7) *Niêm Phật Và Thiền Quán—Buddha Recitation and Meditation*
 8) *Niết Bàn—Nirvana*
 9) *Niết Bàn Diệu Tâm—Nirvana of Wonderful and Profound Mind*
 10) *Niết Mục Sinh Hoa—To Press the Eyes and to See Spots Before the Eyes*

NO

3238

- 1) *Nội Cảnh—Internal Realms*
 2) *Nội Kết—Internal Formations*
 3) *Nội Kết Và Sân Hận—Internal formations and Anger*
 4) *Nội Khảo—Internal Testing Conditions*
 5) *Nội Trực Ngoại Gián Nhân—Direct Inner Cause and Indirect Outer Effect*

NU

3240

- 1) *Nữ Tử Xuất Định—Manjusri Cannot Bring the Young Woman Out of Her Samadhi*

O

3240

- 1) *Ô Kê Tuyết Thượng Hành—Black Cock Walks on White Snow*
 2) *Ô Quy Hướng Hỏa—A Tortoise Crawls to the Direction of a Fire*
 3) *Ô Quy Thượng Thọ—A Tortoise Climbs a Tree*
 4) *Ô Quy Tử—A Wooden Tortoise*
 5) *Ông Lão Bán Trà—Old Tea Seller*

P

3242

- 1) *Phá Giới—Breaking Precepts*
 2) *Phá Nhan Vi Tiểu—To Break into a Smile*
 3) *Phá Thảo Hài—Destroy Grass Sandals*
 4) *Phàm Phu Thiên—Zen For Ordinary People*
 5) *Phàm Tiểu Bát Đảo—Eight Confusions*
 6) *Phạm Nhân Miêu Giá—Letting Go the Rope Means Allowing the Herds to Destroy People's Harvest*
 7) *Phao Khuốc Hoàng Kim Phủng Lục Chuyên—To Throw Away Pure Gold and to Pick Up Brick and Tile*
 8) *Pháp Chiến—Dharma Dueling*
 9) *Pháp Duyên Khởi—The Environmental Cause of All Phenomena*

- 10) *Pháp Giới Thân—The Body of the Dharma*
- 11) *Pháp Hoa Tam Muội—Lotus-Blossom Samadhi*
- 12) *Pháp Môn—The Dharma Door*
- 13) *Pháp Môn Công Truyền Và Bí Truyền Của Thiền Tông Sau Tổ Bồ Đề Đạt Ma—The Exoteric and Esoteric Methods of Zen After Bodhidharma*
- 14) *Pháp Môn Thiền Định—Methods of Meditation*
- 15) *Pháp Ngộ Nhập—Method of Entrance of Enlightenment*
- 16) *Pháp Nhân—Dharma-Eye*
- 17) *Pháp Niệm Xứ—Contemplation of Mind*
- 18) *Pháp Phiệt—Raft of Dharma*
- 19) *Pháp Tánh Tùy Duyên—The Dharma-Nature in the Sphere of Illusion*
- 20) *Pháp Thân Kiên Cố—Hard and Fast Body of Reality*
- 21) *Pháp Tu Bất Nhị—Non-dual Method*
- 22) *Pháp Vô Nhị Pháp—In the Dharma There Is No Duality*
- 23) *Phát Triển Toàn Thể Con Người—Developing Man As A Whole*
- 24) *Phân Biệt Có Tánh Khái Niệm—Conceptual Distinctions*
- 25) *Phân Biệt Tâm—Discriminating Mind*
- 26) *Phật Cao Nhất Xích—The Buddha is One Foot Tall*
- 27) *Phật Là Ai?—Who is Buddha?*
- 28) *Phật Nhân—Buddha Vision*
- 29) *Phật Tánh—Buddha-Nature*
- 30) *Phật Trực Tổ Khúc—Buddha Straight, Ancestors Crooked*
- 31) *Phật Tùy Niệm—Recollection of the Buddha*
- 32) *Phi Bì Phi Thử—Neither Thus Nor Otherwise*
- 33) *Phi Điểu—Flying Birds' Trace*
- 34) *Phi Kỳ Tướng Quân Nhập Lỗ Đình—A General Is Captured on Horseback Tries to Escape*
- 35) *Phi Lý Luận Thiền—Illogical Zen*
- 36) *Phi Thuyết Phá—Asking and Answering Important Meanings of Zen*
- 37) *Phi Thực Phi Phi Thực—Neither Reality Nor Unreality*
- 38) *Phi Tình Thành Phật—Non-Sentient Beings Become Buddha*
- 39) *Phiền Nã—Afflictions*
- 40) *Phiền Nã-Bồ Đề-Ta Bà-Niết Bàn—Afflictions-Enlightenment-Worldly world-Extinction of Birth and Death*
- 41) *Phiền Nã Tức Bồ Đề—Afflictions Are Bodhi*
- 42) *Phiệt—A Ferryboat*
- 43) *Phong Lai Sơ Trúc—Wind Blows Through Bamboo Groves*
- 44) *Phong Quá Thụ—Wind Blows Through Trees*
- 45) *Phóng Dật—Heedlessness*
- 46) *Phóng Nhất Tuyến Đạo—To Open a Way*
- 47) *Phóng Quá Nhất Trước—To Yield One Step, to Get One More Open-Hearted Time*
- 48) *Phổ Đà Nham Thượng—Atop Mount Putuo*
- 49) *Phổ Tham—General Sanzen*
- 50) *Phụ Tử Thi Hành—To Go to and from with a Corpse on the Shoulder*
- 51) *Phúc Điền Ác Đạo—No Merit, Evil Realms*
- 52) *Phúng Tụng—Gatha*
- 53) *Phùng Phật Sát Phật Phùng Tổ Sát Tổ—Encounter Buddhas Kill Buddhas, Encounter Patriarchs Kill Patriarchs*
- 54) *Phút Giây Hiện Tại Là Tất Cả Những Gì Chúng Ta Có Trong Cuộc Sống Này—The Present Moment is All That We Have In This Life*
- 55) *Phước Lực Phật—The Blessing Power of Buddha*

Q

3263

- 1) *Quá Khứ Hiện Tại Vị Lai—The Past, the Present and the Future*
- 2) *Quả Báo—Karmic Retribution*
- 3) *Quải Dương Đầu, Mại Cầu Nhục—To Hang Goat Head, But to Sell Dog Meat*
- 4) *Quải Thân Văn—Related to Preaching Words*
- 5) *Quải Thân Xỉ—To Shut One's Mouth*
- 6) *Quan Bất Dung Châm, Tự Thông Xa Mã—One Must Be Strict and Clear in Public Affairs; But Can Be Flexible in Private Business*
- 7) *Quan Hệ Sư Đệ—Relationship Between Teacher and Students*
- 8) *Quan Liệt Tử—An Extremely Wonderful Meaning of Zen*
- 9) *Quan Sát Khách Quan—Objective Observation*

- 10) *Quan Sát Tĩnh Lặng Suy Tưởng Tĩnh Lặng—Serene Observation-Serene Reflection*
- 11) *Quan Sát Viên—Observer*
- 12) *Quán—To Contemplate and Mentally Enter into Truth*
- 13) *Quán Bất Tịnh—Meditation on Impurity*
- 14) *Quán Chiếu Bát Nhã—The Wisdom of Perceiving the Real Meaning of All Things*
- 15) *Quán Chiếu Thực Tại—Reflection on Reality*
- 16) *Quán Nghĩa Địa—Charnel Ground Contemplation*
- 17) *Quán Nhân Duyên—Contemplation on the Causality*
- 18) *Quán Pháp—Contemplation of Mind-Objects*
- 19) *Quán Tâm Từ—Meditation on Loving-Kindness*
- 20) *Quán Thọ—Contemplation of Sensations*
- 21) *Quán Tứ Niệm Xứ—To Contemplate the Four Contemplations*
- 22) *Quán Từ Bi—Contemplation on Compassion and Loving-Kindness*
- 23) *Quán Tự Tại—Reality Observant Bodhisattva*
- 24) *Quán Tương Tức Tương Nhập—Meditation on interdependence*
- 25) *Quán Tưởng—Contemplation*
- 26) *Quang Ảnh Môn Đâu—Reflections on the Window Glass*
- 27) *Quên Tự Ngã—Forgetting the Self*
- 28) *Qui Gia Bãi Vấn Trình—After Arriving Home, There Is No Need to Ask For Directions Any More*
- 29) *Qui Gia Ổn Tọa—Returning Home and Sitting in Peace*
- 30) *Qui Giám—Turtle Mirror*
- 31) *Qui Ngưỡng Tông—The Kuei-Yang-Tsung*
- 32) *Quy Mao Thố Giác—Hairs of tortoises and horns of rabbits (the non-existent)*
- 33) *Quy Y—To Take Refuge in the Triratna*
- 34) *Quy Y Sai Lạc—False Refuge*
- 35) *Quỷ Hào Thần Khấp—Ghosts howl, spirits wail*
- 36) *Quỷ Quật Lý, Thiên Hòa Từ—Making one's livelihood within the ghost caves of mental activity*
- 37) *Quyền Thực Đồng Hành—To practice both the provisional and the real*

S

3279

- 1) *Sám Nguyện Tâm—Repentance-Vow Mind*
- 2) *Sân Tử Thiền—Mad Zen*
- 3) *Sanh Đạo—A Way of Living*
- 4) *Sao Không Tác Hưởng, Kịch Mộc Vô Thanh—To knock in the sky, a sound was heard; to strike a wooden board, no sound was heard*
- 5) *Sao Môn Ngõa Tử—A Tile is Used to Knock on a Door*
- 6) *Sau Khi Chết—After death*
- 7) *Sấn Sàng Xả Thân Vì Pháp—Willingness to give up one's life for the sake of the Law*
- 8) *Sân Hận—Anger (Ill-will, Hatred, Rage)*
- 9) *Sấn Trục Ngôn Chương—To Attach to Words and Meanings*
- 10) *Siêu Hình Học Về Cuộc Đời—Metaphysical Theories of Existence*
- 11) *Siêu Nhiên Thân Bí Thiên—Supernatural and mystic Zen*
- 12) *Sinh Hoạt Thiền Viện—Activities in a Monastery*
- 13) *Sinh Mệnh Nhất Thể—A life of Unity*
- 14) *Sơ Thiên Thiên—The first dhyana heaven (Pathamajjhanabhumi (skt))*
- 15) *Sơ Tổ Đông Du—First Patriarch's Going to the East*
- 16) *Sơn Hải Không Thị—Mountain-Ocean-Space-Market Place*
- 17) *Sơn Lưu Thủy Bất Lưu—Mountain Flows, Waters Do Not Flow (Sanryu-Sui-Fu-Ryu)*
- 18) *Số Mệnh Và Nghiệp—Destiny and Karma*
- 19) *Sổ Tức—Breathing control (To count the breathings)*
- 20) *Sổ Tức Quán—Contemplation by Counting the Breathing*
- 21) *Sủy Tận Gia Tư—To Devote All One's Strength*
- 22) *Sự Khác Biệt Về Giáo Pháp Của Thân Tú Và Huệ Năng—Differences between Shen-Hsiu's teaching and that of Hui-Neng*
- 23) *Sự Khủng Hoảng Tam Tổ Tào Động—Third generation Schism in Japanese Sôtô Zen School*
- 24) *Sự Liên Hệ Giữa Kinh Hoa Nghiêm và Thiền—The Relationship Between the Flower Ornament Sutra and Zen*
- 25) *Sự Phát Triển Của Tâm Thức—Mental Development*
- 26) *Sự Phối Hợp Giữa Thiền và Tịnh Độ—The Combination between Zen and Pure Land*
- 27) *Sự Phục Hồi Hệ Thống Truyền Thừa Tào Động Tại Nhật Bản—Restoration of the Lineage System in Japan*
- 28) *Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới—Realm of Non-Obstruction Between Phenomena and Phenomena*

- 29) *Sự Tỉnh Thức Trọn Vẹn Trước Thực Tại—Full Awakening to Reality*
 30) *Sự Vận Hành Của Hiện Tượng—Phenomenal Function*
 31) *Sự Vô Nhất Hưởng—Nothing Can Keep Its Original Form*

TA-TE

3296

- 1) *Tá Đáp—References to a Known Fact*
 2) *Tác Khách Bất Như Quy Gia—One Would Rather Go Home Than Be a Guest*
 3) *Tác Phong Và Ngôn Ngữ—Behavior and Verbal Speech*
 4) *Tác Thí (Thử Thách Về Tác Phong)—Behaviour Test*
 5) *Tam Bảo Tương Hệ Tương Tùy—Three Treasures Are Mutually Related and Interdependent*
 6) *Tam Chấp Thủ—Three Kinds of Attachment*
 7) *Tam Chủng Thiện Tri Thức—Three Kinds of Good Spiritual Advisors*
 8) *Tam Đạo—Three Paths*
 9) *Tam Lượng—Three Measurements*
 10) *Tam Muội—Meditative Absorption (Samadhi (skt))*
 11) *Tam Pháp Tướng—Three Universal Characteristics*
 12) *Tam Tánh—Three Types of Characters*
 13) *Tánh—Nature*
 14) *Tánh Không Và Sự Tĩnh Lặng—Emptiness and Quietude*
 15) *Tánh Tức Thị Tâm, Tâm Tức Thị Phật—The Nature Is the Mind, and Mind Is Buddha*
 16) *Tào Động Tông—The Ts'ao-Tung tsung*
 17) *Tào Động Tông và Lâm Tế Tông—Tsao-tung and Lin-chih*
 18) *Tăng Ni Thường Nhật Sự (Công việc hằng ngày trong tự viện)—Daily Activities in a Monastery*
 19) *Tăng Vị Vấn Phật—Before the Monk Asked about Buddha Nature*
 20) *Tắt Dòng Suy Tưởng Và Làm Sáng Tỏ Tâm Tinh—To Stop the Flow of Thoughts and to Clear the Mind*
 21) *Tâm Đích Thị Phật Pháp Tăng—Mind is Buddha, Dharma, and Sangha*
 22) *Tâm Lực—Force of the Mind*
 23) *Tâm Niệm Xứ—Mindfulness of Mind*
 24) *Tâm Pháp—Mental Dharmas*
 25) *Tâm Sở—Mental Factors (Mental Actions)*
 26) *Tâm Thái—State of Mind*
 27) *Tâm Tông—The Intuitive Sect*
 28) *Tâm Truyền Tâm—Mind-To-Mind Transmission*
 29) *Tâm Từ—Loving-kindness*
 30) *Tâm Tức Tương Ứng—Every Mood is Accompanied by a Corresponding or Reciprocal Breathing*
 31) *Tâm Và Vật—Mind and Things*
 32) *Tâm Viên—Mind is Like a Monkey*
 33) *Tâm Vương—Fundamental Consciousness*
 34) *Tâm—Investigation*
 35) *Tâm Kinh Chú Giải Thị Đồng Ma Giải!—To Quote the Scriptures and Explain to Prove Your Understanding, You're a Being Among Ghosts!*
 36) *Tận Diệt Tà Kiến—Eradication of Wrong Views*
 37) *Tận Đại Địa, Nhân Nhất Khẩu Thôn Tận—To Open the Mouth to Swallow the Whole World*
 38) *Tận Sở Hữu Trí (Trí hiểu biết hết thấy các hiện hữu)—Cognition of All Existents*
 39) *Tận Tín Thư Bất Như Vô Thư—Reading of Sutras with Blind Acceptance*
 40) *Tập Khí—Latent Karmic Imprints*
 41) *Tất Cảnh Không—Fundamental Void*
 42) *Tật Đố—Jealousy*
 43) *Tây Lai Ý—Coming From the West*
 44) *Tây Phương Cực Lạc—The Western Paradise*
 45) *Tể Hạ Tam Bình—Comparing Three Students of Lin-Chi*

THA

3321

- 1) *Tha Nê Dái Thủy—Filthy, Stagnant Water*
 2) *Thái Cực Quyền Thiền—Primordial Movement Zen*
 3) *Thái Liêm Tiềm Sinh (Thật vi tế thay!)—How Diffuse!*
 4) *Tham Công Án—Practicing Zen Through the Koan Exercise*
 5) *Tham Dự Viên—Participant*
 6) *Tham Đồng Khế—The Identity of Relative and Absolute*

- 7) *Tham Phỏng—Travel-For-Study Visits*
- 8) *Tham Thoại Đầu—Working on a Head Phrase*
- 9) *Tham Vấn (Xin lời hướng dẫn)—To Seek Instruction*
- 10) *Tham Vấn Hằng Ngày—Daily Consultation*
- 11) *Tham Vấn Hương—Consultation incense (Interview incense)*
- 12) *Thám Can, Ảnh Thảo—Exploring Staff*
- 13) *Thanh Động Pháp Cổ—Sound the Dharma Drum*
- 14) *Thanh Thanh Thúy Trúc, Tận Thị Chân Như—Greenish Bamboo Groves Display the Real Nature of Everything*
- 15) *Thanh Tịnh Đạo—The Path of Purification*
- 16) *Thanh Tịnh Giới Đức—To Purify Morality*
- 17) *Thanh Tịnh Thân Tâm—To Purify Body and Mind*
- 18) *Thánh Phạm Khoa Cưu—Patterns for the Sages and Ordinary People*
- 19) *Thành Tựu Khoa Học Và Hạnh Phúc Con Người—Scientific Achievements and Human Happiness*
- 20) *Thân Khổ—Physical Suffering*
- 21) *Thân Như Bọt Tụ, Tâm Như Gió, Không Có Thật Tánh—The Body Is Like a Bubble, the Mind Is Like the Wind, Without Origin or True Nature*
- 22) *Thân Niệm Xứ—Mindfulness of Body*
- 23) *Thân Tâm Trần Xứ—Body and Mind Are Sense Organs*
- 24) *Thân Tâm Vô Thường—Impermanence of the Body and Mind*
- 25) *Thân Thị Bồ Đề Thọ hay Bồ Đề Bản Vô Thọ?—Originally Bodhi has no tree, or the body is a Bodhi tree?*
- 26) *Thần Bí Tư Biện—Speculative Mysticism*
- 27) *Thập Nhị Duyên Khởi—Twelve Links of Causes and Effects*
- 28) *Thất Pháp Bất Tịnh Quán—Seven Types of Meditation on Impurity*
- 29) *Thật Ra Mọi Thứ Đang Lặng Lẽ Trôi Chảy!—Everything Is In Fact Flowing Quietly!*
- 30) *Thật Sự Sống Từng Giây Phút Và Mỗi Khoảnh Khắc—Truly Live in Each Minute, Each Moment*
- 31) *Thâu Đạo—Stealing*
- 32) *Thấu Tam Quan—Crossing the Three Gates*
- 33) *Thấu Thoát—Free from Sufferings*
- 34) *Thấy Được Mặt Mũi Thực Tại—To See the True Face of Reality*
- 35) *Thấy Tánh Thành Phật—To See One's Nature Is to Achieve Buddhahood*

THE

3344

- 1) *Thế Giới Nội Tâm—Inner World*
- 2) *Thế Giới Vật Chất Và Phi Vật Chất—Material and Immaterial Worlds*
- 3) *Thế Chứng Nhất Thể—Actualization of the Oneness*
- 4) *Thế Nghiệm Cá Nhân—Personal Experience*
- 5) *Thế Nghiệm Thiền—Zen Experience*
- 6) *Thế Nghiệm Và Tri Thức—Experiential and Intellectual Knowledge*
- 7) *Thế Nghiệm Vọng Niệm—To Experience Ever-arising Distracting Thoughts*
- 8) *Thế Nhập Tính Không—To Penetrate the Truth of Emptiness*
- 9) *Thế Tâm—The Essence of the Mind*
- 10) *Thế Tướng Dụng—Substance, Characteristics, Function*

THI

3351

- 1) *Thi Kệ Thiền—Zen Poems and Verses (Zen poetry)*
- 2) *Thi Khiêu Bất Thượng, Tắng Chủng Bất Thực—A Spoon Cannot Be Used to Scoop Up Things; a Pot Cannot Be Used to Steam Something*
- 3) *Thiên Đàng Địa Ngục—Heaven and Hell*
- 4) *Thiên Đế Sinh Lư Thai—An Indra Was Reborn From the Womb of an Ass*
- 5) *Thiên Nhân: Tán Hoa Thân Thượng—An Angel: Stroking and Scattering Flowers on a Corpse*
- 6) *Thiên Thượng Thiên Hạ Duy Ngã Độc Tôn—Above Heaven and Under Heaven I Am Alone and Worthy of Honor*
- 7) *Thiên Tích—To Be Anxious to Find the Master's Attitude*
- 8) *Thiền Bản—Awakening Stick*
- 9) *Thiền Và Bát Thánh Đạo—Zen and The Eightfold Noble Path*
- 10) *Thiền Bệnh—Zen Illness*
- 11) *Thiền Buông Xả—Letting-go Meditation*
- 12) *Thiền Và Cảm Giác Siêu Thoát—Zen and the feeling of exaltation*
- 13) *Thiền Chỉ—Tranquility of Mind*
- 14) *Thiền Chỉ Và Nhất Điểm Tâm—Samatha Meditation and One-pointedness of mind*

- 15) *Thiền Chỉ Và Thiền Tuệ Giác—Calm Meditation and Insight Meditation*
- 16) *Thiền Duyệt—Delight of Meditation*
- 17) *Thiền Đàn—Meditation Platform*
- 18) *Thiền Định—Dhyana*
- 19) *Thiền Định Ba La Mật—Transcendental Meditation*
- 20) *Thiền Định Đạo—Path of Meditation*
- 21) *Thiền Định Và Thiền Tuệ Giác—Calm Meditation and Insight Meditation*
- 22) *Thiền Định Và Trí Tuệ—Meditation and Wisdom*
- 23) *Thiền Đốn Ngộ—Sudden Teachings*
- 24) *Thiền Giáo—The Teachings of Zen*
- 25) *Thiền Hành—Walking Meditation*
- 26) *Thiền Không Kinh Điển—Zen without Sutras*
- 27) *Thiền Không Phải Là Nỗ Lực Phân Tích Và Suy Diễn—Not an Exercise in Analysis or Reasoning*
- 28) *Thiền Không Phải Là Triết Học Lý Thuyết Không Thực Tiễn—Zen Is Not So Much An Unpractical Theoretical Philosophy*
- 29) *Thiền Lâm Cú Tập—Book of Passages Related to Zen*
- 30) *Thiền Lâm Ngữ Lục—Collection of Saying of the Zen Forest*
- 31) *Thiền Lâm Tăng Bảo Truyện—The Treasured Biographies of the Monks of the Zen Monasteries*
- 32) *Thiền Lâm Vĩnh Gia Tập—Records of Zen Forest of Yung-Chia*
- 33) *Thiền Và Lễ Thí Thực—Zen and the Festival of Feeding with Foods*
- 34) *Thiền Minh Sát—Meditation on Insight*
- 35) *Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Bồ Tát Đại Thừa—Vipassana of the Bodhisattvas in Mahayana Tradition*
- 36) *Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Kim Cang Thừa—Vipassana of the Mantrayana*
- 37) *Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Ngoại Đạo—Vipassana for the Externalists*
- 38) *Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Thanh Văn và Duyên Giác—Vipassana of the Sravakas and Pratyeka-buddhas*
- 39) *Thiền Na—The Mind of Dhyana*
- 40) *Thiền Ngoại Đạo—Non-Buddhist Zen*
- 41) *Thiền Nguyên Chư Thuyên—The Complete Compilation of the Source of Zen*
- 42) *Thiền Ngữ—Zen Languages*
- 43) *Thiền Phái Lâm Tế Việt Nam—The Vietnamese Lin-Chi Zen Sect*
- 44) *Thiền Phái Tào Động Việt Nam—The Vietnamese Ts'ao-Tung Zen Sect*
- 45) *Thiền Phái Trúc Lâm Việt Nam—The Vietnamese Tsu-Lin Zen Sect*
- 46) *Thiền Pháp—Meditation Methods*
- 47) *Thiền Phật Giáo—Meditation in Buddhism*
- 48) *Thiền Quán Trong Phật Giáo—Meditation and Contemplation in Buddhism*
- 49) *Thiền Quán Về Chân Không—Meditation on True Emptiness*
- 50) *Thiền Quán Về Tâm—Meditation on the Mind*
- 51) *Thiền Sư Hưởng Dẫn—Teacher of Zen Instructions*
- 52) *Thiền Sư Không Phải Là Triết Gia Mà Là Những Bậc Thực Tu—Zen Masters Are Not Philosophers But Pragmatists*
- 53) *Thiền Sư Và Tây Phương Cực Lạc—Zen Masters and the Western Paradise*
- 54) *Thiền Tâm Dụng Tướng Thể—Substance, Characteristics, and Function*
- 55) *Thiền Tây Tạng—Tibetan Zen*
- 56) *Thiền Thâm Sâu—Profound Meditation*
- 57) *Thiền Thị Diệu Dược—Meditation is One of the Medicines*
- 58) *Thiền Và Thiên Nhiên—Zen and Nature*
- 59) *Thiền Thoại—Zen Dialogues*
- 60) *Thiền Và Tĩnh Lự—Zen and Stilling the Thought*
- 61) *Thiền Và Tịnh Độ—Zen and the Pure Land*
- 62) *Thiền Tịnh Song Tu—The Simultaneous Practice of Zen and Pure Land*
- 63) *Thiền Tọa Thị Đạo—Zazen is the Way*
- 64) *Thiền Tọa Tĩnh Tâm—Sitting in Absorption*
- 65) *Thiền Tông—The Zen Sect*
- 66) *Thiền Tông Ấn Độ—The Indian Zen School*
- 67) *Thiền Tông Nhật Bản—Japanese Zen Sects*
- 68) *Thiền Tông Sau Thời Bồ Đề Đạt Ma—The Zen Sect After Bodhidharma*
- 69) *Thiền Tông Triều Tiên—Korean Zen School*
- 70) *Thiền Tông Trung Hoa—Zen Schools in China*
- 71) *Thiền Tông Việt Nam—The Vietnamese Zen Sects*
- 72) *Thiền Trụng—Zen Staff*
- 73) *Thiền Tuệ—Seeing Beyond What is Ordinary*

- 74) *Thiền Vô Ngã Tướng—Zen Without Mark of the Self*
 75) *Thiền Vô Sở Trụ—No-Abiding Zen*
 76) *Thiện Nghiệp—Wholesome Karmas*
 77) *Thiết Thụ Khai Hoa—Iron Tree Blooms Flowers*
 78) *Thiết Yếu Lực—Vital Force*
 79) *Thiết Yếu Của Thiền Quán—The Necessity of Meditation*
 80) *Thiết Đâu Thượng Thủ Biện—Zen Methods Surpass Words and Meanings*
 81) *Thiểu Dục Tri Túc—Being Content With Few Desires*

THO

3425

- 1) *Thọ Mạng Trong Một Hơi Thở—Span of Life Is In Just One Breath*
 2) *Thọ Niệm Xứ—Contemplation of Feelings*
 3) *Thoại Đầu—Head Phrase*
 4) *Thoại Tận Sơn Vân Hải Nguyệt Tinh—Waves of Sound Spread out High in the Sky as the Moon Rises up from the Sea Surface*
 5) *Thốn Đinh Nhập Mộc—A One-Inch Nail, Once Driven All the Way into the Wall, No One Is Able to Take It Out*
 6) *Thốn Trường Xích Đoản—An Inch Is Long, But a Yard Is Short*

THU

3427

- 1) *Thu Thúc—Restraint*
 2) *Thủ Bảo Hán (Kẻ giữ kho tàng)—The Treasure Guard*
 3) *Thủ Hữu Càng Ít Càng Tốt—To Possess As Little As Possible*
 4) *Thuận Khảo—Testing Conditions Caused by a Favorable Circumstances*
 5) *Thực Bình Quả—Ripened Apples*
 6) *Thùy Giác—Sleep*
 7) *Thủy Ngân Thiền—Quick Silver Zen*
 8) *Thủy Trung Nguyệt—Moon in Water*
 9) *Thư Giãn Cho Người Tại Gia—Relaxation for Laypeople*
 10) *Thực Giả Phàm Phu—Worldly Philosopher*
 11) *Thực Chứng Bình Thường Và Sống Động—Zen Is Practical, Commonplace, and Most Living*
 12) *Thực Tại—Reality*
 13) *Thực Tế Tối Hậu—Pre-eminent Practicality*
 14) *Thực Thời—Meals in a Monastery*
 15) *Thực Tiễn Cứu Cánh—Pragmatic Approach of Buddhism*
 16) *Thực Tướng Thế Gian Tướng—Absolute Fundamental Reality and Mark of the World*
 17) *Thực Tướng Vô Tướng—Reality is Nullity (True marks are no marks)*
 18) *Thường Na Hòa Tu: Áo Thiết Nặc Ca—Shanavasa: A linen Garment*
 19) *Thường Hằng Tâm—Permanent Consciousness*
 20) *Thường Kiến Chấp—Attachment on Eternalism*

TI

3438

- 1) *Tích Lũy Công Đức—To Accumulate Merits*
 2) *Tích Lũy Tư Tưởng—Cumulative Thinking*
 3) *Tịch Trụ—A Monk's Staff*
 4) *Tịch Diệt—Tranquil and Extinct*
 5) *Tịch Tu—Gradual Cultivation*
 6) *Tiền Khởi Độc Tham—The First Meeting with the Master*
 7) *Tiến Trình Thử Nghiệm Tu Tập—Experimental Process in Buddhist Cultivation*
 8) *Tiền Công Án Thiền—Zen Before the System of Koans*
 9) *Tiếng Hét Trong Tiến Trình Thiền Tập—A Shout in the Process of Zen Practice*
 10) *Tiếp Tâm Trong Tiến Trình Thiền Tập—Collecting the Mind in the Process of Zen Practice*
 11) *Tiếp Trúc Điểm Nguyệt—To Use a Bamboo to Touch the Moon*
 12) *Tinh Tấn Tu Tập—Diligent Cultivation*
 13) *Tinh Yếu Thiền—The essence of Zen*
 14) *Tình Cảm Hồ Tương—Mutual Exchange of Feeling*
 15) *Tình Cảm Tích Cực (Tình cảm thiện lành)—Positive Emotions*
 16) *Tinh Thức Hơi Thở—Mindfulness of the Breath*
 17) *Tinh Thức Những Gì Đang Xảy Ra Ngay Trong Lúc Này—To Be Mindful of What is Happening at this Very Moment*
 18) *Tinh Lặng (Sự cô tịch)—Solitude*

- 19) *Tĩnh Lự—Stilling the Thought*
- 20) *Tĩnh Chỉ Thiền—Tranquility Meditation*
- 21) *Tĩnh Lự—The Cultivation of Quiet Consideration*
- 22) *Tĩnh Môn—Gate of Purity*
- 23) *Tĩnh Thức—Pure Consciousness*
- 24) *Tĩnh Trú Và Quán Sát—Calm Abiding and Meditation*

TO

3451

- 1) *Tọa Đoạn Thiền Hạ Nhân Thiệt Đầu—To Cut Off Words and Speeches*
- 2) *Tọa Phá Thất Cá Bồ Đoàn:—Wore Out Seven Meditation Cushions*
- 3) *Tọa Thiền—Sitting Meditation*
- 4) *Toàn Đê Chính Lệnh—Everything in the Issue Is Beyond Words and Meanings*
- 5) *Toàn Lực Phật—The Perfect Power of Buddha*
- 6) *Toàn Vọng Tức Chân, Toàn Phàm Tức Thánh—All Illusions Are Realities, All Ordinaries Are Saints*
- 7) *Toản Cổ Chỉ—An Old Paper Roll*
- 8) *Tổ—Patriarch*
- 9) *Tổ Ấn—Patriarchal Seal*
- 10) *Tổ Sư Thiền—Patriarchal Meditation*
- 11) *Tôi Đoản Thiền Đạo (Con đường ngắn nhất trong Thiền)—The Shortest Shortcut in Zen*
- 12) *Tôi Tà Hiển Chánh—Breaking the False and Making Manifest the Right*
- 13) *Tôn Tâm—To Tame the Mind*

TR

3457

- 1) *Trà Đạo Trà Lễ—Tea Way Tea Ceremony*
- 2) *Trang Nghiêm Tam Muội—Flower Adornment Samadhi*
- 3) *Tráp Thượng My Mao—To Continue to Keep High Spirit*
- 4) *Trầm Luân Lục Đạo—Circling in the Six Worlds*
- 5) *Tri Giác và Nhận Thức—Perception and Cognition*
- 6) *Tri Thức Luận—Epistemological Questions*
- 7) *Tri Túc—Contentment With Few Desires*
- 8) *Trí Ba La Mật—Knowledge of Perfection (Paramita Wisdom)*
- 9) *Trí Hoàng Hà Bắc, Huyền Sách, Và Lục Tổ Huệ Năng—Chih-Huang He-Pei, Hsuan-T'se, and the Sixth Patriarch Hui-Neng*
- 10) *Trí Quang Chiếu—Illuminations of Knowledge*
- 11) *Trí Tuệ—Wisdom*
- 12) *Trí Tuệ Bồ Tát—Intellectual Bodhisattva*
- 13) *Trì Giới Thiền—Observe-the-precepts Zen*
- 14) *Trì Tức Niệm—Breathing meditation*
- 15) *Trích Thủy Nan Tiêu—Even One Drop of Water Can Never Be Wiped Out*
- 16) *Triệt Tiêu Ngã Chấp—Elimination of the 'Self'*
- 17) *Triều Đãi Tam Thiên, Mộ Đãi Bát Bách—In the Morning, Walking Three Thousand Yards, and in the Afternoon Eight Thousand*
- 18) *Triều Thính Dạ Tử—Hear in the Morning, Die in the Evening*
- 19) *Trình Cơ—To Utilize Sharp Characters*
- 20) *Trình Giải—Seeking for the Master's Judgment*
- 21) *Trở Thành Một Phật Tử Tại Gia Thuần Thành—To Become A Devout Lay Buddhist*
- 22) *Trụ Ngạn Khước Mê Nhân—Beautiful Sights Delude People*
- 23) *Trúc Ánh Tảo Giai Trần Bất Động—The Bamboo's Shadow Is Sweeping Through the Door-Step*
- 24) *Trung Đạo Và Ngã—Middle Way and the "I"*
- 25) *Trung Đạo Vô Tự Tính—Nonabiding Middle Way*
- 26) *Trùng Môn Kích Thác—It's Safe to Defend the Door*
- 27) *Truyền Đăng Lục—Records of the Transmission of the Lamp*
- 28) *Truyền Pháp—Dharma Transmission*
- 29) *Truyền Tâm Ấn—The Transmission of the Mind Seal*
- 30) *Truyền Thừa Thiền—Handed-Down Traditions*
- 31) *Trực Chỉ Nhân Tâm, Kiến Tánh Thành Phật—Point Directly to the Mind to See Your Own Nature and Reach Buddhahood*
- 32) *Trực Giác—Immediate Perception*
- 33) *Trực Giác Tức Khắc—Immediate Intuitive Insight*

- 34) *Trực Tâm—Straightforward Mind*
- 35) *Trực Thảo Bất Đạp, Hoành Thảo Bất Niềm—Not to Tread on the Standing Grasses and Not to Pluck up the Lying Weeds Either*
- 36) *Trực Thuật—The Elder Monk*
- 37) *Trực Tu—Absolutely Necessary*
- 38) *Trưng Thảo Hài Tiền—The Cost of Grass Shoes Must Be Paid*
- 39) *Trước Ngữ—Primary Expression of a Koan*
- 40) *Trước Nhân—To Open Eyes Widely*
- 41) *Trước Pháp—Attachment to the Reality of Dharma*
- 42) *Trước Phương Tiện—To Teach People in Accordance With Their Abilities*
- 43) *Trương Công Khiết Tửu, Lý Công Túy—Mr. Chang Drinks Wine, Mr. Li Gets Drunk*
- 44) *Trương Man Thiên Vông—To Spread a Net in the Sky*
- 45) *Trương Tam Lý Tử Ma Thạch—Chang-san Li-Szu's Grinding stone*
- 46) *Trường Dưỡng Căn Lành Đức Hạnh—Maturing One's Moral Character*

TU

3472

- 1) *Tu Là Chuyển Nghiệp—Cultivation Means Changing the Karma*
- 2) *Tu Tập Sau Giác Ngộ—Practice After Enlightenment*
- 3) *Tu Tập Tánh Không Với Tâm Vô Sở Đắc—To Cultivate Emptiness With the Mind of No Attaining*
- 4) *Tu Tập Tâm Xả—Cultivation on Equanimity*
- 5) *Tu Tập Thiền Quán—To Practice Meditation*
- 6) *Tu Tập Tự Thân—Self Cultivation*
- 7) *Tuệ Căn—Sense of Wisdom*
- 8) *Tuệ Và Định—Wisdom and Concentration*
- 9) *Tuệ Đệ—Supreme Wisdom*
- 10) *Tuệ Giác—Intuitive Insight*
- 11) *Tuệ Giác Tánh Không—Realization of Emptiness*
- 12) *Tuệ Nhân—The Eye of Wisdom*
- 13) *Tùng Môn Nhập Giả, Bất Thị Gia Trân—Whatever Comes From Outside Is Not Precious*
- 14) *Tụng Kinh Cầu Siêu Và Hồi Hướng Công Đức—Recitation of Sutras to Pray For Dead People and Dedication of Merit*
- 15) *Tùy Duyên Chân Như—Conditioned Thusness*
- 16) *Tùy Giác Trí—Conscious Knowledge*
- 17) *Tùy Tín Hành—Practices Evolved from Faith*
- 18) *Tùy Tự Ý Tam Muội—Following One's Inclinations Samadhi*
- 19) *Tuyết Giang Thiền Phái—The Japanese Sekko Line*
- 20) *Tuyệt Đối Không—The Absolute Emptiness*
- 21) *Tuyệt Hậu Tái Tô—To Keep Dying and Reviving*
- 22) *Tuyệt Quán Vong Thủ—The Rejection of the Examination of Truth and Conscientious Practice of the Path*
- 23) *Tư Thế và Sự Sẵn Sàng Trong Thiền Tập—The Postures and Readiness in Meditation Practices*
- 24) *Tư Thế Tọa Thiền—Meditation Posture*
- 25) *Tư Tưởng Hữu Hạn—Limitative Thinking*
- 26) *Tứ Chánh Cần—Four Right Endeavours*
- 27) *Tứ Diệu Đế—The Four Noble Truths*
- 28) *Tứ Hoằng Thệ Nguyện—The Four All-Encompassing Vows*
- 29) *Tứ Mã—Four Horses*
- 30) *Tứ Niệm Xứ—Four Kinds of Mindfulness*
- 31) *Tứ Tân Chủ—Four Ways of Measuring a Disciple's Nature of the Power of Senses*
- 32) *Tứ Vô Lượng Tâm—Four Immeasurables*
- 33) *Tứ Vô Lượng Thiền—Meditation on the Four Immeasurables*
- 34) *Tứ Xà—Four Snakes*
- 35) *Tứ Y Pháp—Four Reliances*
- 36) *Từ Bi Phổ Cập—All-Embracing Kind and Compassionate Mind*
- 37) *Từ Bi Tâm—Mind of Compassion*
- 38) *Từ Bỏ Phương Tiện Sống Tu Hay Từ Bỏ Dục Lạc?—Rejection of Means of Life or Rejection of Pleasures?*
- 39) *Từ Bỏ Thế Tục—Renunciation*
- 40) *Từ Vô Lượng Tâm—Immeasurable Loving Kindness*
- 41) *Tử Quán—Meditation on Death*
- 42) *Tử Sanh Nhi Mẫu Nguy—When the Baby Is Born, the Mother Is in Danger*
- 43) *Tử Thủy—Dead Water*
- 44) *Tử Trung Phát Hoạt—Death Brings Forth Life*

- 45) *Tự Chủ—Self-mastery*
- 46) *Tự Hồ Bôn Sơn Như Long Đắc Thủy—A Tiger Runs into the Forest Is Similar to A Dragon Enters into the Water*
- 47) *Tự Kỷ Chủ Nhân Công—We Should Be Our Own Boss*
- 48) *Tự Liễu Hán—A Self-Benefiting Person*
- 49) *Tự Nguyện Thọ Giới Từ Thời Duệ Tôn—Self-Vow Discipline Since the Time of Eison Daishi*
- 50) *Tự Phụ Và Khinh Miệt—Self-Exaltation and Disparaging Others*
- 51) *Tự Tác Tự Thọ—Theory of Self-Creation*
- 52) *Tự Tánh Thọ Giới—Self-Nature Discipline*
- 53) *Tự Tắc Tự, Thị Tắc Vị Thị—Extremely Similar, But Not Exactly the Real One*
- 54) *Tự Thức—Self-awareness*
- 55) *Tự Tri—To Know Oneself*
- 56) *Tự Tri Bản Thử—To Know One's Own Nature*
- 57) *Tước Phạn Ủy Tiểu Nhi—To Chew the Rice to Feed the Baby*
- 58) *Tương Diêm Chỉ Khát—To Drink Salty Water For Refreshment*
- 59) *Tương Đầu Mịch Đầu—Looking For One's Own Head*
- 60) *Tương Không Mịch Không—To Carry the Emptiness to Search Emptiness*
- 61) *Tương Pháp Cầu Pháp—To Carry the Dharma Alongside to Look for Dharma (from outside)*
- 62) *Tương Thố Tựu Thố—When You Throw a Javelin, You Must See Where It Lands*
- 63) *Tương Trợ Phụng Sự Tha Nhân Tâm—Mind of Mutual Help and Service of All Other People*
- 64) *Tương Vị Hồ Tu Xích, Cảnh Hữu Xích Tu Hồ—To think Only One Bodhidharma With Red Beard, But in Fact, There Was a Red-Beard Bodhidharma*
- 65) *Tưởng Chấp—Clinging Thinking*
- 66) *Tượng Phật Mũi Đen—Statue of Black-Nosed Buddha*

U 3508

- 1) *Ứng Duyên Nhật Dụng Xứ—To Understand and Make Decisions and Judgments According to the Conditions*
- 2) *Ưu Tư Và Khổ Sở—Worries and Miseries*

V 3509

- 1) *Vai Trò của A Nan trong Phật giáo—The Roles of Ananda in Buddhism*
- 2) *Vai Trò của Đức Phật Trong Truyền Thống Thiền Tông—The Role of the Buddha in Zen traditions*
- 3) *Vạn Cổ Trường Không, Nhất Triêu Phong Nguyệt—The Sky Is Forever With Winds and Moon*
- 4) *Văn Học Công Án—Koan Literature*
- 5) *Văn Nhất Tri Nhị—To Hear One To Understand Two*
- 6) *Văn Thù Tái Tham—Manjusri Visits*
- 7) *Văn Tử Thượng Thiết Ngưu—A Mosquito Alights on An Iron Buffalo*
- 8) *Văn Tự Bát Nhã—Words Describe the Prajna*
- 9) *Văn Tự Chẳng Bao Giờ Đồng Nhất Với Ý Nghĩa—Words Are Never Identical With the Sense*
- 10) *Văn Tự Ngôn Ngữ—Writings and Languages*
- 11) *Vân Môn Tông—The Yun-Men Zen School*
- 12) *Vân Thủy—Clouds and Water*
- 13) *Vấn Đáp—Questions and Answers*
- 14) *Vấn Đề Siêu Hình—Metaphysical Issues*
- 15) *Vấn Đoan—Posing One's Question*
- 16) *Vấn Vương Lão Sư Tác Thập Ma (Hỏi thầy Vương Đang Làm Gì)—To Ask Old master Vuong on What He is Doing*
- 17) *Vấn Vương Tục Niệm—Caught Up in Defiled Thoughts*
- 18) *Vận Đáo Thời Lai, Thiết Thụ Khai Hoa—When Its Time Comes, Even the Iron Tree Blossoms*
- 19) *Vì Ta Ở Đây! Vì Mặt Trời Ở Đấy!—Because I Am Here! Because the Sun Is There!*
- 20) *Viên Bồ Đề Tâm—Perfect Way of Developing the Bodhi Mind*
- 21) *Viên Đà Đà Địa—Something Round and Complete*
- 22) *Viên Đốn—Immediate and the Whole*
- 23) *Viên Đồng Thái Hư, Vô Khiếm Vô Dư—It Lacks Nothing and Nothing Remains In It*
- 24) *Viên Thành Thực Trí—Perfected Knowledge*
- 25) *Viên Tướng—Round Shape*
- 26) *Vong Ký Vọng Niệm—To Forget About Any Distracting Thoughts*
- 27) *Vong Ngưu Tồn Nhân—Forgetting the Ox, self alone (Ox dies, man lives)*
- 28) *Vọng Tưởng—Erroneous Thought*
- 29) *Vô Ảnh Tượng—Without Image or Shadow*
- 30) *Vô Bệnh—Absence of Illness*

- 31) *Vô Biên Sát Cảnh—The Infinite Realms*
- 32) *Vô Công Chi Công—Merit of Non-Merit*
- 33) *Vô Học Đạo—The Way of No-Learning*
- 34) *Vô Khổng Dịch—A Flute With No Holes*
- 35) *Vô Khổng Thiết Chùy—An Iron Hammerhead With No Hole*
- 36) *Vô Kỳ Không—The Mind Without Doubts Nor Illusions*
- 37) *Vô Lạc Diên Đảo—Heretics Believe That Nirvana Has No Pleasure*
- 38) *Vô Lưu Tích—Leaving No Trace*
- 39) *Vô Minh—Ignorance*
- 40) *Vô Ngã—Egolessness*
- 41) *Vô Ngã Diên Đảo—Wrong Views on Non-Egoism*
- 42) *Vô Nguyện Tam Muội—Samadhi of Non-Desire*
- 43) *Vô Nhất Vật—Not One Thing*
- 44) *Vô Niệm—Free From Thought*
- 45) *Vô Niệm Vô Tưởng—To Disregard Arising False Thoughts*
- 46) *Vô Phân Biệt Tâm—Mind free of Discrimination*
- 47) *Vô Sinh Khởi Pháp Nhãn—Realization of the Dharma of Non-Appearance*
- 48) *Vô Sở Đắc—Nothing to Be Attained*
- 49) *Vô Sở Hữu Xứ Định—Samadhi State of Having Nothing*
- 50) *Vô Sự Thiền—Nothing-To-Do Zen*
- 51) *Vô Tâm—No Mind*
- 52) *Vô Thức—The Unconscious*
- 53) *Vô Thường—Impermanence*
- 54) *Vô Trước—Non-Attachment*
- 55) *Vô Vi—Non-Active*
- 56) *Vô Vi Hành—Doing By Not Doing*
- 57) *Vô Vi Không—Emptiness of Uncompounded Phenomena*
- 58) *Vũ Trụ Đồng Nhất Thể—The Whole Universe Is Identical to Just One-Body*

X

3535

- 1) *Xả Đầu Mịch Đầu—Look for Another Head From Outside and Forget Our Own Head*
- 2) *Xả Thiền—Releasing Meditation*
- 3) *Xả Vô Lượng Tâm—Mind of Perfect Equanimity*
- 4) *Xem Xét Văn Tự—The Investigating of Words*
- 5) *Xích Cước Nhân Sấn Thỏ, Trước Ngoa Nhân Khiết Mục—A Bare-Footed Person Chases the Rabbit, But A Person Wearing Shoes Eats the Rabbit*
- 6) *Xuất Tức Bất Bảo Nhập Tức—Breathing Out Without Any Guarantee on Breathing In*
- 7) *Xuyên Tỉnh Tâm Thủy—To Bore a Well to Search Water*
- 8) *Xướng Phách Tương Tùy (Ca hát và vỗ tay có nhịp)—To Sing and Clap Hands in Rhythm*

Y

3537

- 1) *Y Áo—Robe*
- 2) *Y Dạng Họa Miêu Nhi—To Draw a Tiger, But Completing a Picture of a Cat*
- 3) *Y Tha Khởi—Inter-Origination*
- 4) *Y Tha Khởi Trí—Knowledge Based on Other Facts*
- 5) *Y Thảo Phụ Mộc—Rely on Trees and Grass*
- 6) *Ý Chí Tìm Chân Lý—Will For Truth*
- 7) *Ý Lộ Bất Đáo—Where the Road of Ideation Cannot Reach*
- 8) *Ý Thức—Mental Consciousness*
- 9) *Ý Thức Phàm Phu—Ordinary Consciousness*
- 10) *Ý Thức Và Tam Cảnh Tam Lượng Tam Tính—Three Kinds of Objects of the Outer World-Three Kinds of Abilities-Three Points of View*
- 11) *Ý Thiên Trường Kiếm—Long Sharp Sword*
- 12) *Yếu Chỉ Phật Pháp—The Essential Meaning of Buddha-Dharma*

REFERENCE

3543

Lời Đầu Sách

Đã có quá nhiều những bộ sách về Phật giáo vậy thì hà tất lại phải có thêm một bộ mang tên "Thiền Lâm Bảo Thoại"? Kỳ thật, trên thực tế có rất nhiều người đã đặt ra những câu hỏi như là "Thiền là cái gì và những vị Thiền sư là những ai?" và "Những cái khác biệt giữa một vị Tăng Phật giáo và một vị Thiền sư là những thứ gì?" cũng như "Những lời dạy về Thiền có gì khác biệt với giáo lý nhà Phật hay không?" vân vân và vân vân. Và đây là lý do chính khiến cho bộ sách "Thiền Lâm Bảo Thoại" này ra đời. Phật tử thuần thành không nên nghĩ về "Zen" như một thuật ngữ, mà nên nghĩ về nó như là một tiến trình kỷ luật tâm linh. Nếu chúng ta có thể nghĩ về "Zen" được như vậy thì những câu hỏi vừa kể trên sẽ không còn lý do để tồn tại nữa. Thật vậy, Phật giáo đề ra cho các tín đồ của mình ba tiến trình kỷ luật trong cuộc sống và cuộc tu hằng ngày. Đó là giới, định và huệ. Trong ba thứ đó, thiền định là chiếc cầu nối liền giữa giới và trí huệ giúp cho hành giả thấy rõ được thực tính của vạn hữu. Bởi vì Thiền là một phương pháp kỷ luật tâm linh chứ không phải là một triết học, Thiền đối trị một cách trực tiếp với cuộc sống hằng ngày; và đây chính là chỗ mà Thiền phát triển những đường nét đặc thù của nó. Thiền có thể được mô tả như là một hình thức huyền học, nhưng cái cách mà Thiền đối trị với kinh nghiệm thì hoàn toàn độc đáo. Thật vậy, gần 26 thế kỷ về trước, sau khi kinh qua nhiều pháp môn tu tập nhưng không thành công, Đức Phật đã quyết định thử nghiệm chân lý bằng cách tự thanh tịnh lấy tâm mình. Ngài đã ngồi kiết già suốt 49 ngày đêm dưới cội Bồ Đề và cuối cùng đạt được thiền định cao nhất mà thời bấy giờ người ta gọi là giác ngộ và giải thoát. Ngài đã tuân tự chứng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... Như vậy Thiền bắt nguồn ngay cả trước thời Đức Phật và Thiền Phật Giáo thành hình từ cốt lõi của giáo lý nhà Phật.

Người ta cũng cố gắng tu tập thiền quán trong những sinh hoạt hằng ngày của họ nhằm cải thiện cuộc sống của mình và cuối cùng nó cũng giúp cho con người đạt tới giác ngộ qua việc thấy được thực tánh của chân như mà người ta tin rằng không thể nào truyền đạt được qua tư tưởng, mà chỉ tìm được sự chứng ngộ thật dù đó là một cái đánh hay một tiếng cười. Dĩ nhiên, lúc đầu hoàn toàn không có công án như chúng ta biết ngày nay. Qua một cuộc đối thoại, các vị Thiền sư thường đưa ra một đề mục triết lý cho một vị Thiền sinh mới nhập môn để quán tưởng. Đây là một phương pháp thông thường trong nhà Thiền nhằm giúp các Thiền sinh mới giảm bớt sự chấp trước. Vì Thiền không phải là một triết lý, đồng thời nó cũng không có một phương thức cố định nào để theo vì điều này không thể xảy ra trong truyền thống nhà Thiền. Vì thế, người ta thường sử dụng các giai thoại của một bậc cổ đức nào đó, hoặc một cuộc đối thoại giữa một bậc Thầy với Tăng chúng, hoặc lời nói hay câu hỏi của một bậc Thầy khi thượng đường thuyết pháp, tất cả đều được dùng như phương tiện khai mở cho tâm trí của hành giả đến với chân lý Thiền. Tóm lại, thiền thoại là một câu chuyện Thiền, nói về một hoàn cảnh về Thiền, hay một vấn đề về Thiền, không phải để cho qua thời qua khắc, mà nhằm giúp cho các Thiền sinh vượt quá cái công thức muôn đời của nhị nguyên và biện chứng tư duy bình thường. Người ta không ngừng nhấn mạnh rằng không thể nào nắm được chân lý bằng cách chỉ đơn thuần từ bỏ cái sai trái, cũng như không thể nào đạt được cái tâm bình an hay tìm được giải đáp tối hậu bằng tranh biện hay lý luận. Các mẫu thiền thoại quý báu thường là những diễn đạt trực tiếp sự thể nghiệm của các thiền sư ngày xưa, một sự thể nghiệm không thể nhận ra, không thể hiểu được theo lối duy lý. Bản chất của những mẫu thiền thoại này có khi dựa vào thuận lý, mà rất nhiều khi lại là nghịch lý, nghĩa là dựa vào những gì vượt ra ngoài khái niệm. Chẳng hạn như những câu trả lời nghịch lý của một số Thiền sư như sau: "Cầu trời nước không trôi"; "Quay về phương Nam nhìn sao bắc đẩu"; "Nước sông Hoàng Hà chảy ngược về phương Bắc"; "Liều không xanh, hoa không đỏ"; vân vân.

Những lời dạy của bất cứ vị Thiền sư nào cũng luôn hướng đến một trạng thái tâm thanh sạch, nơi mà mọi dục vọng và thôi thúc đều được điều phục để tâm trở nên tập trung và thể nhập vào trạng thái minh mẫn và tỉnh thức. Những lời dạy này chỉ ra những phương pháp hành thiền của các vị Thiền sư đều gắn liền với những sinh hoạt hằng ngày của đời sống, chứ các ngài không ngồi đó tĩnh lặng để được hội nhập với bất cứ đấng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt được chứng nghiệm huyền bí,

cũng không là thôi miên. Dầu những lời dạy về Thiền có nhiều, nhưng hầu như tất cả đều nhằm giúp tâm đạt được trạng thái vắng lặng và minh sát tuệ để tiến đến mục tiêu duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển, đây là sự an toàn tối thượng, vượt ra ngoài mọi trói buộc, bằng cách tận diệt hoàn toàn những bợn nhơ tinh thần. Qua những lời dạy quý báu này chúng ta thấy điều quan trọng trên hết là hành thiền theo Phật giáo không phải là tự nguyện lưu đày ra khỏi đời sống cũng không phải là thực hành cho kiếp sau.

Qua cuộc sống, hành trạng, và những mẫu đối thoại quý báu của các vị Thiền sư thời trước, chúng ta thấy rằng thiền tập phải được áp dụng vào cuộc sống hằng ngày, và kết quả của công phu này phải được hưởng tại đây, ngay trong kiếp này. Hành thiền không phải là tự mình tách rời hay xa lìa công việc mà thường ngày mình vẫn làm, mà thiền là một phần của đời sống, là cái dính liền với cuộc sống này. Đối với các vị Thiền sư, các ngài sống thiền bất cứ khi nào các ngài sống hoàn toàn với hiện tại mà không chút sợ hãi, hy vọng hay những lo ra tầm thường. Các ngài chỉ ra cho chúng ta thấy rằng với sự tỉnh thức chúng ta có thể tìm thấy thiền trong những sinh hoạt hằng ngày. Thiền không thể tìm được bằng cách khám phá chân lý tuyệt đối bị che dấu từ ngoại cảnh, mà chỉ tìm được bằng cách chấp nhận một thái độ đến với cuộc sống giới hạn. Người ta tìm cầu giác ngộ bằng cách nỗ lực, tuy nhiên, đa số chúng ta quên rằng để đạt đến giác ngộ chúng ta phải buông bỏ. Điều này cực kỳ khó khăn cho tất cả chúng ta vì trong cuộc sống hằng ngày chúng ta thường cố gắng thành đạt sự việc.

Qua cuộc sống, hành trạng, và những mẫu đối thoại quý báu của các vị Thiền sư thời trước, chúng ta thấy người tu Thiền không lệ thuộc vào ngôn ngữ văn tự. Đó chính là giáo ngoại biệt truyền, chỉ thẳng vào tâm để thấy được tự tánh bên trong của tất cả chúng ta để thành Phật. Trong khi những tông phái khác nhấn mạnh đến niềm tin nơi tha lực để đạt đến giác ngộ, Thiền lại dạy Phật tánh bên trong chúng ta chỉ có thể đạt được bằng tự lực mà thôi. Thiền dạy cho chúng ta biết cách làm sao để sống với hiện tại quý báu và quên đi ngày hôm qua và ngày mai, vì hôm qua đã qua rồi và ngày mai thì chưa tới. Trong Thiền, chúng ta nên hằng giác ngộ chứ không có cái gì đặc biệt cả.

Qua cuộc sống, hành trạng, và những mẫu đối thoại quý báu của các vị Thiền sư thời trước, chúng ta thấy với người tu Thiền mọi việc đều bình thường như thường lệ, nhưng làm việc trong tỉnh thức. Bắt đầu một ngày của bạn, đánh răng, rửa mặt, đi tiêu tiểu, tắm rửa, mặc quần áo, ăn uống, làm việc... Khi nào mệt thì nằm xuống nghỉ, khi nào đói thì tìm cái gì đó mà ăn, khi không muốn nói chuyện thì không nói chuyện, khi muốn nói thì nói. Hãy để những hoàn cảnh tự đến rồi tự đi, chứ đừng cố thay đổi, vì bạn chẳng thể nào thay đổi được hoàn cảnh đâu! Thiền dạy chúng ta đoạn trừ mọi vọng tưởng phân biệt và khiến cho chúng ta hiểu rằng chân lý của vũ trụ là căn bản thật tánh của chính chúng ta. Mọi người chúng ta nên thiền định thâm sâu về vấn đề này, vì nó là cái mà chúng ta gọi là 'Ngã'. Khi hiểu nó là gì, chúng ta sẽ tự động quay về hòa cùng thiên nhiên vũ trụ trong cảnh giới nhất thể, và chúng ta sẽ thấy thiên nhiên chính là chúng ta và chúng ta cũng chính là thiên nhiên, và cảnh giới thiên nhiên ấy chính là cảnh Phật, người đang thuyết pháp cho chúng ta ở mọi nơi mọi lúc. Hy vọng rằng tất cả chúng ta đều có thể nghe được thiên nhiên đang nói gì với chúng ta, để ai cũng có thể tìm về cảnh giới an lạc mà chúng ta đã một lần xa rời.

Thật tình mà nói, Thiền không có phương pháp nào đặc biệt để cho người ta học cả. Những ai muốn tu tập Thiền nên đến với một vị thầy Thiền, nhưng vị thầy này lại cũng không có sẵn khuôn mẫu giáo dục nào, bởi vì điều này là không thể nào có được trong bản chất của vạn hữu. Thiền sư chỉ giảng dạy phương cách riêng của mình hoặc là bằng cử chỉ hoặc bằng lời nói để không chấp thuận bất cứ quan điểm nào của các môn đồ có thể trình ra cho ông ta cho đến khi nào ông hoàn toàn thỏa mãn và đồng ý với họ. Trong những tập sách sau đây các bạn sẽ thấy những mẫu đối thoại quý báu, mà cũng được xem như là những cách mà các vị Thiền sư hướng dẫn các môn đồ của mình được ghi lại trong các ngữ lục của họ về tu tập tâm linh thì hoàn toàn độc đáo. Có lúc các vị Thiền sư đánh các đồ đệ bằng gậy, có lúc thì tát tai họ, hay đá họ lăn nhào xuống đất; lúc khác thì họ lại đưa ra những lời lẽ nghe có vẻ phi lý, hay cười nhạo, hoặc khinh miệt, châm biếm, đôi lúc thậm chí có vẻ lăng mạ, những điều này chắc chắn sẽ làm sững sốt những ai không quen với phong cách của những vị Thiền sư này. Điều này

không phải là do tánh khí nông nổi của một số Thiền sư đặc biệt nào đó; mà đúng hơn nó là sự biểu lộ tính chất đặc biệt của kinh nghiệm về Thiền, mà với tất cả phương tiện và diệu bộ có trong tay, các vị Thiền sư này nỗ lực giao tiếp với các đồ đệ đang tâm cầu chân lý của mình. Thiết không dễ gì cho các đồ đệ có thể hiểu được kiểu giao tiếp này. Tuy nhiên, vấn đề ở đây không phải là chuyện các đồ đệ hiểu được những gì từ bên ngoài, mà là thức tỉnh những gì nằm bên trong họ. Những vị Thiền sư không còn cách nào khác hơn là chỉ ra cách để cho các đồ đệ của mình được sự tỉnh thức từ bên trong. Kết quả của tất cả những điều này là không có nhiều người sẵn sàng nắm bắt được giáo lý Thiền. Một hôm có một vị Tăng hỏi Thiền Sư Triệu Châu Tông Thắm (778-897): "Một con chó có Phật tánh hay không?" Triệu Châu đáp: "Vô." (Mu). Tham thiền phải lọt qua cửa Tổ, diệu ngộ phải dứt tuyệt đường tâm. Cửa Tổ không lọt, đường tâm không dứt thì cũng như bóng ma nương nhờ cây cỏ. Thử hỏi cửa Tổ là gì? Chỉ một chữ "Không" chính là cửa ấy, bèn gọi là Vô Môn Quan của Thiền tông vậy. Hành giả nên nhớ rằng qua được cửa ấy chẳng những thấy được Triệu Châu mà còn cùng chư Tổ xưa nắm tay chung bước, thâm sâu giao kết, cùng một mắt mà thấy, một tai mà nghe. Há chẳng vui thú lắm sao? Há chẳng ai muốn qua cửa ấy lắm sao? Muốn được như vậy hãy vận dụng cả thân tâm khởi thành một mối nghi, ngày đêm nghiền ngẫm tham thẳng chữ "Không". Chớ nên cho Không là Không theo nghĩa trống rỗng, chớ nên cho Không là Không theo nghĩa có, không. Hãy cố gắng loại bỏ những thái độ và sự hiểu biết lầm lẫn trong quá khứ. Trong ngoài đều trở thành một khối. Hãy dùng hết sức lực mà nghiền ngẫm chữ "Không" ấy. Một ngày nào đó, chữ "Không" ấy sẽ thành linh bộc phát. Khi ấy, bạn sẽ đứng vững với bờ sinh tử, dạo chơi trong chốn lục đạo tứ sanh một cách vô ngại. Ngay lúc đó, chỉ cần một tia lửa nhỏ có thể làm cháy bùng lên ngọn đuốc Pháp. Thật vậy, từ khi những lời của các thầy thiền được coi như những phương tiện đào tạo thì công án 'Vô' đã giúp cho hàng ngàn thiền sinh thực hiện được thể nghiệm đầu tiên của đại giác. Mãi đến ngày nay người ta vẫn dạy nó cho môn đồ trẻ tuổi như công án đầu tiên.

Thật vậy, dù có tài ba thế mấy, không ai có thể thực sự diễn tả được cốt lõi của Thiền. Những quyển sách nhỏ này chỉ nhằm trình bày những lời đối thoại quý báu của chư Thiền đức thời xưa; và rất có thể những câu chuyện Thiền này sẽ giúp cho độc giả thấy được những phương thức đơn giản và dễ thực hành nhất cho bất cứ ai muốn tu tập, nhất là những người tại gia. Hy vọng nó sẽ phơi bày cho chúng ta cốt lõi của giáo lý nhà Phật về Thiền. Chúng ta nên bắt đầu cuộc hành trình bằng phương cách đơn giản, tìm một vị thầy và niềm tin, rồi kiên nhẫn phủ phục dưới trí tuệ của vị thầy ấy để tu tập. Rồi từ đó chúng ta có thể rút ra những kinh nghiệm sống Thiền cho riêng mình trong đời sống hằng ngày. Dù thích hay không thích, những phút giây hiện tại này là tất cả những gì mà chúng ta phải làm việc. Tuy nhiên, đa phần chúng ta thường hay quên chúng ta đang ở đâu. Hy vọng chúng ta có thể áp dụng thiền quán vào những sinh hoạt hằng ngày để có thể sống được những giây phút hiện tại của chính mình để không mất đi sự tiếp xúc với chính mình, từ đó chúng ta có thể chấp nhận chân lý của giây phút "này" trong cuộc sống của chính chúng ta, từ đó chúng ta có thể học hỏi để tiếp tục đi tới trong cuộc sống thật của chính chúng ta.

Đây là tập sách thứ năm trong bộ sách năm tập mà trong đó tác giả góp nhặt những câu chuyện về Thiền và những lời dạy trong các kinh điển hay của các vị Thiền sư được xem như là phần phụ lục cho bốn tập trước. Đây không phải là tác phẩm bác học về Thiền, mà chỉ là một sự sưu tập những câu chuyện về Thiền không hẳn là những tiêu biểu cho những mẫu mực chính yếu. Tuy nhiên, tác giả này tin một cách mạnh mẽ rằng từng câu chuyện Thiền trong tập sách này đều có tiềm năng giúp cho hành giả tu Thiền đạt được sự "tỉnh thức," nếu không muốn dùng thuật ngữ "giác ngộ," giống với kinh nghiệm mà Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni và chư Tổ cũng như chư Thiền đức thời xưa đã từng có bởi vì do chính cuộc sống và hành trạng ấy mà Sĩ Đạt Đa thành Phật và chư Tổ chư Thiền đức đã thành những bậc "Giác Ngộ." Sau hết, với tinh thần chia sẻ, hy vọng rằng những câu chuyện này có thể giúp gợi lên cảm hứng cho những ai muốn bước trên con đường tu tập Thiền.

Thiện Phúc

PREFACE

There are many books on Buddhist, so why adding on another set named "Precious Dialogues in Zen Forests"? As a matter of fact, in reality, so many people asked such questions as "What is Zen and who are the Zen Masters?" and "What are the differences between a Buddhist monk and a Zen Masters?" and "Are there any differences between Zen teachings and Buddhist teachings?" and so on, and so on. And this is the main reason that gives birth to the set of books named "Precious Dialogues in Zen Forests". Devout Buddhists should not think of "Zen" as a term, but as a process of mental discipline. If we can think of "Zen" this way, such questions will have no reasons to exist. In fact, Buddhism offers for its followers three forms of discipline in dealing with daily living and cultivation. They are morality, meditation, and wisdom. Among them, the meditation is the bridge that links morality and intuitive knowledge that helps practitioners see the true nature of things. As meditation or Zen is a discipline of mind and not a philosophy, it directly deals with daily life; and this is where Zen has developed its most characteristic features. Zen may be described as a form of mysticism, but the way it handles its experience is absolutely unique. In fact, almost 26 centuries ago, after experiencing a variety of methods of cultivation without success, the Buddha decided to test the truth by self purification of his own mind. He sat cross-legged for 49 days and nights under the bodhi-tree and reached the highest meditative attainments which are now known as enlightenment and deliverance. He gradually entered the first, second, and third Jhanas. So Zen originated from even before the time of the Buddha and Buddhist meditation forms the very heart and core of the Buddha's teaching.

People have been trying to practise Zen in their daily activities to improve their life, and eventually it also help mankind attain enlightenment through the spontaneous understanding of the nature of reality, which it believes cannot be communicated through rational thought, but rather found in a simple brush stroke or a hearty laugh. In the beginning, of course, there was no koan as we understand it now. Through a dialogue, Zen masters usually give a philosophical topic to a Zen student for contemplation. This is a common method in Zen which helps the novice Zen students lessen his attachments. For Zen is not a philosophy, at the same time it has no fixed formulae to follow, for this is impossible in the tradition of Zen. Therefore, people usually utilize some anecdote of a certain ancient master, or a dialogue between a master and monks, or a statement or question put forward by a teacher, all of which are used as the means for opening one's mind to the truth of Zen. In short, Zen dialogue means a Zen story, or a Zen situation, or a Zen problem, not for passing the time, but it helps to force the student to go beyond the eternally dualistic and dialectic pattern of ordinary thinking. Again and again it is emphasized that one cannot take hold of the true merely by abandoning the false, nor can one reach peace of mind or any final answer by argument or logic. Zen dialogues are usually immediate expressions of the Zen realization of the ancient masters, realization that is not conceptually graspable, not understandable. Their nature is sometimes reasonable, but a lot of times paradoxical, i.e., beyond concept. Such as some unreasonable responses from some Zen masters as follows: "The bridge flows but the water does not"; "Turn south to look at the North Pole Star"; "The Yellow River flows North"; "The willow-leaves are not green, the flowers are not red"; and so on.

Teachings of any Zen master always aim at a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes concentrated and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. These teachings point out methods of practicing of meditation of Zen masters stick to activities of their daily lives, not sitting in tranquility for gaining union with any supreme being, nor for bringing about mystical experiences, nor for any self-hypnosis. Although teachings on Zen are numerous, most of them help gaining tranquility of mind (Samadhi) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind, that supreme security from bondage attainable through the total extirpation of all mental

defilements. Through these precious teachings we see that the most important thing in Zen is that, meditation is not a voluntary exile from life or something practiced for the hereafter.

Through lives, acts, and precious dialogues of Zen masters of the ancient times, we see that meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results obtained here and now, in this very life. It is not separated from the daily activities. It is part and parcel of our life. For Zen masters, they are living a Zen life whenever they are wholly in the present without usual fears, hopes and distractions. They show us that with mindfulness we can find Zen in all activities of our daily life. Zen cannot be found by uncovering an absolute truth hidden to outsiders, but by adopting an attitude to life that is disciplined. People seek enlightenment by striving; however, most of us forget that to become enlightened we must give up all striving. This is extremely difficult for all of us because in our daily life we always strive to achieve things.

Through lives, acts, and precious dialogues of Zen masters of the ancient times, we see that Zen practitioners depend on no words nor letters. It's a special transmission outside the scriptures, direct pointing to the mind of man in order to see into one's nature and to attain the Buddhahood. While other schools emphasized the need to believe in a power outside oneself to attain enlightenment, Zen teaches that Buddha-nature is within us all and can be awakened by our own efforts. Zen teaches us to know how to live with our precious presence and forget about yesterdays and tomorrows for yesterdays have gone and tomorrows do not arrive yet. In Zen, we should have everyday enlightenment with nothing special.

Through lives, acts, and precious dialogues of Zen masters of the ancient times, we see that with Zen practitioners everything is just ordinary; business as usual, but handling business with mindfulness. To start your day, brush your teeth, wash your face, relieve your bowels, take a shower, put on your clothes, eat your food and go to work, etc. Whenever you're tired, go and lie down; whenever you feel hungry, go and find something to eat; whenever you do not feel like to talk, don't talk; whenever you feel like to talk, then talk. Let circumstances come and go by themselves, do not try to change them for you can't anyway. Zen teaches us to cut off all discriminating thoughts and to understand that the truth of the universe is ultimately our own true self. All of us should meditate very deeply on this, for this thing is what we call the 'self'? When we understand what it is, we will have automatically returned to an intuitive oneness with nature and will see that nature is us and we are nature, and that nature is the Buddha, who is preaching to us at every moment. We all hope that all of us will be able to hear what nature is saying to us, so that we can return to the peaceful realm that we once separated.

Truly speaking, there is no specified method of studying of Zen. Those who wish to understand it should come to see a Zen master, but the latter has no stereotyped instruction to give, for this is impossible in the nature of things. A Zen master can simply express his own way either by gestures or in words his disapproval of whatever view his disciples may present to him, until he is fully satisfied and agreed with them. In the following volumes, you will see precious Zen dialogues, also considered as ways the masters' dealing with his disciples was quite unique in their records of spiritual exercises. Sometimes they struck them with a stick, sometimes slapped them in the face, or kicked them down to ground; other times they gave an incoherent ejaculation, they laughed at them, or made scornful, satirical, or sometimes even abusive remarks, which will surely shocked those who are not used to the ways of these Zen masters. This was not due to the irascible character of some particular masters; it rather came out of the peculiar nature of the Zen experience, which, with all the means verbal and gesticulatory at their command, these Zen masters endeavor to communicate to their truth-seeking disciples. It was no easy task for them to understand this sort of communication. The point was, however, not to understand what came to them from the outside, but to awaken what lies within themselves. These masters could not do anything further than indicate the way to it. In consequence of all this, there were not many who could readily grasp the teaching of Zen. One day a monk asked Chao-chou: 'Does a dog really have Buddha-nature, or not?' Chao-chou said: 'Wu'. For the practice of

Zen, it is imperative that you pass through the barrier set up by the Ancestral Teachers. For subtle realization, it is of the utmost importance that you cut off the mind road. If you do not pass the barrier of the ancestors, if you do not cut off the mind road, then you are a ghost clinging to bushes and grasses. What is the barrier of the Ancestral Teachers? It is just this one word "Mu" (Wu), the one barrier of our faith. We call it the Gateless Barrier of the Zen Tradition. When you pass through this barrier, you will not only interview Chao-Chou intimately. You will walk hand in hand with all the Ancestral Teachers in the successive generations of our lineage, the hair of your eyebrows entangled with theirs, seeing with the same eyes, hearing with the same ears. Won't that be fulfilling? Is there anyone who would not want to pass this barrier? To do this, make your whole body a mass of doubt to concentrate on this one word "Mu". Day and night, keep digging into it. Don't consider it to be nothingness. Don't think in terms of 'has' and 'has not.' Try to eliminate mistaken knowledge and attitudes you have held from the past. Inside and outside become just one. Exhaust all your life energy on this one word "Mu." Some day the "Mu" will suddenly break open, at the very cliff edge of birth-and-death, you find the Great Freedom. In the Six Worlds and the Four Modes of Birth, you enjoy a samadhi without any obstruction. At that time, just a single spark can light up your Dharma candle. As a matter of fact, since the time when words of the old masters began being used as a means of training, this so-called koan 'Mu' has helped thousands of Zen students to a first enlightenment experience. Still today it is given to many Zen students as their first koan.

In fact, no matter how talented, no one can really describe the essential nature of Zen. These little books are only designed to display precious dialogues of Zen virtues of ancient times; and possibly these Zen stories will help giving readers the simplest and practiceable methods for any Buddhists who want to cultivate, especially lay people. Hoping it will be able to show us the essentials and cores of the Buddha's teaching on Zen. The original followers of Zen in China, Vietnam and Japan would embark upon their own spiritual journeys by simply choosing a teacher and with faith and trust they would patiently surrender to his wisdom. Then find for ourselves our own way of Zen in daily life. Like it or not, this very moment is all we really have to work with; however, most of us always forget what we are in. Hoping that we are able to apply meditation and contemplation in our daily activities so that we are able to live our very moment so that we don't lose touch with ourselves, so that we are able to accept the truth of this moment of our life, learn from it and move on in our real life.

This is the fifth of the five volumes in which this author gather together the Zen stories as well as teachings of Zen in Sutras and from Zen masters, which is considered as an appendice to the first five volumes. This is not a work of Zen scholarship, but a collection of Zen stories which may be historically and chronologically accurate or may be not. However, this author strongly believes that each of the Zen stories or Zen dialogues in this book has the potential to help Zen practitioners to attain "awakening" if we do not want to use the term "enlightenment," the same experience that Siddhartha Gautama, patriarchs, and other Zen virtues of ancient times had had because of which Siddhartha came to be called "Buddha" and Patriarchs and other Zen virtues became the "Enlightened Ones." Last but not least, with the spirit of sharing, hoping that these Zen stories and Zen dialogues can help intriguing people to the practice of Zen.

Thiền Phúc

Lời Giới Thiệu Từ Cố Hòa Thượng Thích Giác Nhiên

Bửu Thoại Thiên là điển cố ngày xưa
Đa duyên hữu phước nên thừa hành
Đến khi đắc nhập chơn Thiền Định
Quả giác thành công cũng tự mình!

Một hôm vào đầu tháng Sáu năm 2015, khoảng hơn một tháng trước ngày thị tịch, Thầy Bổn Sư Hòa Thượng Thích Giác Nhiên đã kêu Thiện Phúc đến gần bên giường bệnh và thều thào bên tai của đệ tử bốn câu thơ này. Và mãi cho đến ngày hôm nay, đệ tử Thiện Phúc vẫn còn tự hỏi không biết bằng cách nào mà Thầy biết là Thiện Phúc đang biên soạn bộ Thiền Lâm Bửu Thoại, vì cho đến ngày Pháp Sư thị tịch, đệ tử chưa bao giờ bấm bạch với ngài là mình đang soạn bộ sách có nhan đề "Thiền Lâm Bửu Thoại." Thầy Ôi! Cái luật vô thường khắc nghiệt làm sao ấy! Một đời hoàng dương Chánh Pháp của Thầy rồi đến lúc cũng phải chịu tuổi thời gian. Nhưng đối với Thầy, Thầy đã làm tất cả những gì Thầy có thể làm được cho rất nhiều rất nhiều chúng sanh. Thầy đã sống một đời hết sức thanh cao; và Thầy đã để lại vô số những vần thơ đạo với những nội dung sâu sắc và huyền diệu nhằm giáo hóa phàm nhân. Giờ đã đến lúc Thầy yên bình cao đăng Phật Quốc!

Nhơn đây, trước tiên, tôi xin cung kính cúng dường tác phẩm này lên ngôi Tam Bảo, và kế thứ tôi muốn nhân cơ hội này xin cung kính vinh danh Cố Bổn Sư của mình là Hòa Thượng Thích Giác Nhiên, và cuối cùng xin khiêm cung hồi hướng công đức này đến cha mẹ quá vãng nhiều đời cùng pháp giới chúng sanh đồng thành Phật Đạo nơi đất Phật.

Introduction From Late Venerable Thich Giac Nchien

Precious Zen dialogues are classical words from ancient times
Those who have opportunities and bless should practice
Until the time you achieve and enter the true samadhi
You'll know that the Fruit of Enlightenment is self-attained!

One day in the beginning of June, 2015, about more than a month before he passed away, my Original Master, Most Venerable Thich Giac Nchien, asked Thien Phuc to come close to his sick-bed and whispered these four stanzas to me. Until this day, I still wonder the reason why my Original Master recited this poem to me, for I'd never told him that I'd been working on the work titled "Precious Dialogues in Zen Forests." Oh my Master! How harsh is the law of impermanence! Your whole life of spreading the Truth can't escape the age of time. But for you, Master, you had done whatever you could for the welfare of many many beings. You'd lived a lofty life; and you'd left numerous religious poems with profound and marvelous contents to teach ordinary people. Now, it's time for you to peacefully ascend the Buddha-Land.

Anyway, I first want to offer this work to the Triratna; secondly, I would like to take this chance to honor my Late Original Master, Most Venerable Thich Giac Nchien, in the most respectable way; and last but not least, I would humbly like to transfer all merits from this work, if any, to all my parents in innumerable lives and all sentient beings to achieve their Buddhahood together in the Buddhaland.

A

1) *A Nan Bồ Đề Thọ—Ananda Bodhi Tree*

Còn gọi là A Nan Bồ Đề Thọ, vì chính ngài A Nan đã trồng nó. Trong thời Đức Phật còn tại thế, thiện tín đến thăm viếng Phật đều mang theo bông hay những tràng hoa để cúng dường. Trong những lúc Đức Phật đi vắng thì thiện tín đặt những thứ hoa ấy trước cửa tịnh thất của Phật rồi ra về. Trưởng giả Cấp Cô Độc thấy vậy thỉnh cầu Đại Đức A Nan bạch với Phật tìm một nơi nào khác để thiện tín có thể đến lễ bái cúng dường trong lúc Đức Phật đi chu du hoàng pháp. A Nan bèn bạch với Đức Phật cho phép ông lấy một hạt Bồ Đề gieo thành cây ngay trước cổng tịnh xá làm biểu tượng của Phật cho thiện tín đến lễ bái cúng dường khi Phật bận đi hoàng hóa phương xa. Cây Bồ Đề ấy đến nay vẫn còn và được gọi là “cây Bồ Đề A Nan”—Ananda Bodhi Tree, so called because it was Venerable Ananda who was responsible for the planting of the tree. In the absence of the Buddha, devout followers, who used to bring flowers and garlands, laid them at the entrance to the fragrant chamber and departed with much rejoicing. Anathapindika heard of it and requested Venerable Ananda to inquire from the Buddha whether there was a possibility of finding a place where his devotees might pay obeisance to the Buddha when he is away on his preaching tours. Venerable Ananda mentioned this matter to the Buddha and asked if he might bring a seed from the great Bodhi Tree and plant at the entrance to Jetavana, as a symbol of the Buddha for people to pay homage when the Buddha was on his preaching tours. The Buddha agreed. The tree that sprang up in that place was known as the Ananda-Bodhi.

2) *A Nan Và Người Con Gái Chiên Đà La—Venerable Ananda and The Chandala Maid*

Lúc Đức Phật còn tại thế, một ngày nọ tôn giả A Nan y phục chỉnh tề, tay ôm bát đi vào thành Xá Vệ khát thực, ngài đi từng bước đều đặn, và mắt nhìn xuống. Sau khi thọ thực xong, ngài tìm nước uống và thấy một cái giếng bên đường. Vào lúc ấy có một thiếu nữ thuộc giai cấp Chiên Đà La đang lấy nước tại giếng. Tôn giả A Nan đến gần giếng rồi đứng lại, mắt vẫn nhìn xuống, hai tay vẫn ôm bát. Cô gái Chiên Đà La bèn hỏi: “Bạch ngài cần gì?” Tôn giả đáp: “Xin cho tôi một ít nước uống.” Cô gái Chiên Đà La đáp lại: “Bạch ngài, làm thế nào một người con gái Chiên Đà La như tôi có thể dâng nước cho ngài? Chỉ đến cái bóng của chúng tôi, người ở giai cấp cao còn không dám dẫm chân lên nữa là. Họ tránh chúng tôi, họ hắt hủi chúng tôi, và nếu tình cờ thấy chúng tôi là họ phải lập tức đi rửa mặt với nước thơm mà còn than vãn là hôm nay rủi cho họ phải gặp một người thuộc hạng cùng đinh. Họ khinh khi chúng tôi như vậy đó.” Tôn giả A Nan bèn đáp lại: “Tôi không biết giai cấp cao hay giai cấp thấp. Cô cũng là một con người như tôi. Tất cả đều cùng là con người. Tất cả đều có máu đỏ như nhau, có gì là khác biệt? Có gì để có thể phân chia? Chính Đức Bổn Sư đã dạy là cùng đinh không phải do sanh trưởng, không phải do sanh trưởng là Bà La Môn; do hành động trở thành cùng đinh, cũng do hành động mà trở thành Bà La Môn.” Cô gái Chiên Đà La cảm xúc không nói một lời, nghiêng đầu về phía trước, dâng nước đến ngài A Nan. Đây là một trong những câu chuyện dài về ngài A Nan, nhưng tôi xin tạm kết thúc câu chuyện ở đây để nhấn mạnh rằng đối với người con Phật không có vấn đề giai cấp, mà chỉ có hành vi thiện ác làm cho một người trở thành Bà La Môn hay Chiên Đà La mà thôi. Trong kinh Pháp Cú, câu 43, Đức Phật đã dạy: “Chẳng phải cha mẹ hay bà con nào khác làm, nhưng chính tâm niệm hướng về hành vi chánh thiện làm cho mình cao thượng hơn.”— At the time of the Buddha, one day Venerable Ananda donned his robe with neatness and care and taking bowl in hand entered the city of Savatthi with measured steps and downcast eyes. After he had finished his meal, he searched for water and saw a well by the roadside. At that time, a Chandala maid was drawing the water at the well. Venerable Ananda approached the well and stood with downcast eyes, holding the bowl with both arms. The girl asked: “What do you need?” Ven. Ananda replied: “Please give me some water.” The Chandala maid replied: “How can I, a Chandala girl, offer you water? The people of high class dare not trample even our shadows. They avoid us, they spurn us, and if by chance they see us, they will rush to the bathroom to wash their face with perfumed water, lamenting ‘O bad luck, we have seen an outcast’ in such a contemptuous manner do they look down upon us.” Venerable Ananda replied: “I know not of high and low caste, you are just as much a human being as I am. All human beings are alike. We all belong to the common race of mankind. Our blood is red. What difference is there? What distinction can there be? I have learned from my Teacher that not by birth is one an outcast, not by birth is one a Brahmin; by deed one becomes an outcast, by deed one becomes a Brahmin.” The Chandala was so impressed and could not say a word, but bending forward and graciously offered water to Venerable Ananda. This is one of the long stories about Ananda; however, I just want to conclude the story right here to emphasize that to Buddhist disciples, there does not exist a so-called “caste system”, only good and bad deeds will make a person a Brahmin or a Chandala. In the Dhammapada Sutta, sentence 43, the Buddha taught: “What neither mother, nor father, nor any other relative can do, a well-directed mind can do one far greater good.”

3) *Ác Nghiệp—Unwholesome Karmas*

Ác nghiệp là hành động của thân khẩu ý làm tổn hại cả mình lẫn người, sẽ đưa đến quả báo xấu. Lời Phật dạy về Ác Nghiệp trong Kinh Pháp Cú: Ở chỗ này ăn năn, tiếp ở chỗ khác cũng ăn năn, kẻ làm điều ác nghiệp, cả hai nơi đều ăn năn; vì thấy ác nghiệp mình gây ra, kẻ kia sanh ra ăn năn và chết mòn (15). Ở chỗ này than buồn, tiếp ở chỗ khác cũng than buồn, kẻ gây điều ác nghiệp, cả hai nơi đều than buồn: nghĩ rằng “tôi đã tạo ác” vì vậy nên nó than buồn. Hơn nữa còn than buồn vì phải đọa vào cõi khổ (17). Kẻ phạm phu không giác ngộ nên đi chung với cừu địch một đường. Cũng thế, những người tạo ác nghiệp nhất định phải cùng ác nghiệp đi đến khổ báo (66). Những người gây điều bất thiện, làm xong ăn năn khóc lóc, nhỏ lệ dầm dề, vì biết mình sẽ phải thọ lấy quả báo tương lai (67). Khi ác nghiệp chưa thành thực, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, họ nhứt định phải chịu khổ đắng cay (69). Người cất sửa bờ, không phải chỉ sáng chiều đã thành ra vị đề hồ được. Cũng thế, kẻ phạm phu tạo ác nghiệp tuy chẳng cảm thụ quả ác liền, nhưng nghiệp lực vẫn âm thầm theo họ như lửa ngùn giữa tro than (71). Hãy gấp rút làm lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy (116). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thương làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chừa ác nhứt định thọ khổ (117). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (119). Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải chui vào hang sâu núi thẳm, dù tìm khắp thế gian này, chẳng có nơi nào trốn khỏi ác nghiệp đã gây (127). Kẻ ngu phu tạo các ác nghiệp vẫn không tự biết có quả báo gì chẳng? Người ngu tự tạo ra nghiệp để chịu khổ, chẳng khác nào tự lấy lửa đốt mình (136). Ác nghiệp chính do mình tạo, từ mình sinh ra. Ác nghiệp làm hại kẻ ngu phu dễ dàng như kim cang phá hoại bảo thạch (161). Việc hung ác thì dễ làm nhưng chẳng lợi gì cho ta, trái lại việc từ thiện có lợi cho ta thì lại rất khó làm (163). Những người ác tuệ ngu si, vì tâm tà kiến mà vu miệt giáo pháp A-la-hán, vu miệt người lành Chánh đạo và giáo pháp đức Như Lai để tự mang lấy bại hoại, như giống cỏ cách-tha hễ sinh hoa quả xong liền tiêu diệt (164). Như sét do sắt sinh ra rồi trở lại ăn sắt, cũng như ác nghiệp do người ta gây ra rồi trở lại dất người ta đi vào cõi ác (240). Người nào dứt hết các điều ác, không luận lớn hay nhỏ; nhờ dứt hết các ác, mà được gọi sa-môn (265). Làm lành thì danh được vang xa, tỏ rạng như lên núi tuyết, làm ác thì tối tăm như bấn cung ban đêm (304). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác nhứt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhứt định thọ vui (314). Dứt bỏ các ác nghiệp, gọi là Bà-la-môn; thường tu hành thanh tịnh, thì gọi là Sa-môn; còn trừ bỏ cấu uế, gọi là người xuất gia (388)—Harmful actions, or conduct in thought, word, or deed (by the body, speech, and mind) to self and others which leads to evil recompense. The Buddha’s teachings on Evil karma in the Dharmapada Sutra: The evil-doer grieves in this world and in the next; he grieves in both. He grieves and suffers when he perceives the evil of his own deeds (15). The evil man suffers in this world and in the next. He suffers everywhere. He suffers whenever he thinks of the evil deeds he has done. Furthermore he suffers even more when he has gone to a woeful path (17). A fool with little wit, goes through life with the very self as his own greatest enemy. In the same manner, evil doers do evil deeds, the fruit of which is bitter (66). The deed is not well done of which a man must repent, and the reward of which he receives, weeping, with tearful face; one reaps the fruit thereof (67). As long as the evil deed done does not bear fruit, the fool thinks it is as sweet as honey; but when it ripens, then he comes to grief (69). An evil deed committed may not immediately bear fruit, just as new milk does not turn sour at once. In the same manner, smouldering, it follows the fool like fire covered with ashes (71). Let’s hasten up to do good. Let’s restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (116). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (117). Even an evil-doer sees good as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (119). Neither in the sky, nor in mid-ocean, nor in mountain cave, nowhere on earth where one can escape from the consequences of his evil deeds (127). A fool does not realize when he commits wrong deeds; by his own deeds the stupid man is tormented, like one is lighting fires wherein he must be burnt one day (136). The evil is done by oneself; it is self-born, it is self-nursed. Evil grinds the unwise as a diamond grinds a precious stone (161). Bad deeds are easy to do, but they are harmful, not beneficial to oneself. On the contrary, it is very difficult to do that which is beneficial and good for oneself (163). The foolish man who slanders the teachings of the Arhats, of the righteous and the Noble Ones. He follows false doctrine, ripens like the kashta reed, only for its own destruction (164). As rust sprung from iron eats itself away when arisen, just like ill deeds lead the doer to a miserable state (Dharmapada 240). A man who wholly subdues evil deeds, both small and big, is called a monk because he is a subduer of his passion (265). Good men shine, even afar like the peaks of Himalaya, but wicked men fade away just like the arrow shot by night (304). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for

after doing it one does not grieve (314). He who has discarded evil is called a Brahmana. He who lives in peace called a Sramana. He who gives up all impurities is called a Pabbajita (religious recluse) (388).

4) *Ác Tri Thức—Evil Friends*

Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về “Ác Tri Thức” trong Kinh Pháp Cú: Không được kết bạn với kẻ hơn mình, không được kết bạn với kẻ ngang mình, thà quyết chí ở một mình tốt hơn kết bạn với người ngu muội (61). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Đi chung với người ngu, chẳng lúc nào không lo buồn. Ở chung với kẻ ngu khác nào ở chung với quân địch. Ở chung với người trí khác nào hội ngộ với người thân (207)—Zen practitioner should always remember about the Buddha’s teachings on “Evil friends” in the Dhammapada Sutta: If a traveler does not meet a companion who is better or at least equal, let him firmly pursue his solitary career, rather than being in fellowship with the foolish (Dharmapada 61). Those who advise, teach or dissuade one from evil-doing, will be beloved and admired by the good, but they will be hated by the bad (Dharmapada 77). Do not associate or make friends with evil friends; do not associate with mean men. Associate with good friends; associate with noble men (Dharmapada 78). He who companies with fools grieves for a long time. To be with the foolish is ever painful as with an enemy. To associate with the wise is ever happy like meeting with kinsfolk (Dharmapada 207).

5) *Ái Lạc Tương Sinh—Sorrow and Joy, Each Producing the Other*

Vui và buồn tương sinh lẫn nhau. Cái này sinh ra cái kia; cái kia sanh ra cái này (buồn vui cùng sanh ra lẫn nhau, nghĩa là buồn sinh ra vui, vui sinh ra buồn. Ý khuyên chúng ta khi gặp chuyện vui không nên quá vui, mà khi gặp chuyện buồn cũng không nên quá buồn vì trong vui có buồn và trong buồn có vui)—Sorrow and joy, each producing the other, each being inherent in the other (this produces the other, and the other produces this one).

6) *Ái Tạt—Pushing and Pulling*

Trong Thiền, thuật ngữ này có nghĩa là xô đẩy, luận đáp qua lại để kiểm nghiệm tri kiến siêu thoát của nhau. Như trong Bích Nham Lục, tấc 23, ngọc đem thử lửa, vàng lấy đá thử, kiếm dùng lông thử, nước dùng gậy dò, đến trong cửa Thiền Tăng, trong một lời, một câu, một cơ, một cảnh, một ra, một vào, một xô, một đẩy, cốt để thấy sâu cạn, cốt để thấy tới lui. Nhưng hãy nói xem cái gì thử, mời cứ xem!—In Zen, this term means to converse and to test the transcendental knowledge of one another. As in The Pi-Yen-Lu, example 23, jewels are tested with fire, gold is tested with a stone; a sword is tested with a hair, water is tested with a pole. In the school of the patchrobed monks, in one word, one phrase, one act, one state, one exit, one encounter, one response, you must see whether someone is deep or shallow, you must see whether he is facing forwards or backwards. But tell me, what will you use to test him with? I bring this up: look!—See Bảo Phước Diệu Phong Đỉnh.

7) *Ái Dục—Love and Desire*

Ái dục là Luyến ái và dục vọng, hoặc tình thương yêu gia đình. Ái dục là những khối làm hành giả vấp ngã trên bước đường tu hành. Theo Phật giáo, chừng nào bạn còn bị trôi buộc bởi những đam mê say đắm của dục vọng, chừng đó bạn phải nhận chịu sự khổ đau phiền não. Tuy nhiên, nếu bạn muốn giảm thiểu hay diệt trừ nỗi khổ ấy, bạn sẽ phải chế ngự và từ bỏ lòng tham mãnh liệt về ái dục hay các thú vui dục lạc. Bạn phải đương đầu với sự lựa chọn: thụ hưởng thú vui nhục dục để nhận lãnh quả khổ đau phiền não; hoặc là từ bỏ ái dục để tìm nguồn vui trong hạnh phúc tinh thần, chứ bạn không thể nào có cả hai con đường này cùng một lúc được. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về “Ái dục” trong Kinh Pháp Cú: Xuất gia dứt hết ái dục là khó, tại gia theo đường sinh hoạt là khó, không phải bạn mà chung ở là khổ, qua lại trong vòng luân hồi là khổ. Vậy các người hãy giác ngộ để dừng qua lại trong vòng thống khổ ấy (302). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sầu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sầu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: “Các người hãy dồn sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!” (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tược vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nảy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chút ngại ngần, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ

man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xem giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào thỏ bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào thỏ bị sa lưới. Hàng Tỷ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng lia dục (343). Người đã lia dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyến ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa huyễn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đừng dính mắc, xa lia ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lia ái dục thì không còn nhiễm ô: nhổ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lia ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại trưởng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dừng cảm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác (Niết bàn) (383)—Love and desire means loves that attach to desires or love of family. Love and desire are the stumbling blocks in cultivation. According to Buddhism, so long as you are caught in the iron pincers of craving, you experience pain and afflictions. However, if you wish to reduce or eliminate that pain, you will have to subdue, and even renounce, your strong craving for sensual pleasure. You are confronted with a choice: to enjoy sensual pleasure, you must be prepared to experience suffering and afflictions, or to renounce craving so as to delight in spiritual happiness. There are no two ways at the same time for you. Zen practitioner should always remember about the Buddha's teachings on "Love and desire" in the Dhammapada: It is difficult to renounce the world. It is difficult to be a householder. It is painful to associate with those who are not friends. It is painful to be wandering in the samsara forever. Reaching the enlightenment and let wander no more! Let's suffer no more! (Dharmapada 302). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: "Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in your mind, cut it off with wisdom (Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion. They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body (Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). Strive hard to cut off the stream of desires. Oh! Brahman! Knowing that all conditioned things will perish. Oh! Brahman! You are a knower of the Unmade Nirvana! (Dharmapada 383).

8) *Ái Ngập Đồi Đầu Kiến Trượng Lục Kim Thân—One Sees the Sixteen-Foot Golden Body of Buddha in a Heap of Dust, Mottled and Mixed Up, What Is It?*

Theo Bích Nham Lục, tấc 39, một vị Tăng hỏi Vân Môn: "Thế nào là Pháp thân thanh tịnh?" Vân Môn đáp: "Hoa Thuộc Lan." Vị Tăng lại hỏi: "Khi ấy thì sao?" Vân Môn đáp: "Sư tử lông vàng." Trong đồng bụi bặm thấy được Phật. Thuật ngữ này biểu thị tính bình đẳng của vạn hữu kể cả Phật tính. Nói cách khác, tâm, Phật, và chúng sanh, tam vô sai biệt—According to the The Pi-Yen-Lu, example 39, a monk asked Yun-mên, "What is the Pure Body of Reality?" Yun-mên said, "A flowering hedge." The monk asked, "What is it like when one goes on in just such a way?" Yun-mên said, "A golden-haired lion." He sees the sixteen-foot golden body of Buddha in a heap of dust, mottled and mixed up, what is it?. This term shows the equality of everything including the Buddha-nature. In other words, mind, Buddha, and all the living, these three are not different.

9) *Ái Tử Khán Hý, Tỳ Nhân Thượng Hạ—A Dwarf Sees Movies, Though Cannot See Anything; Imitates Other in Clapping Hands*

Người lùn đi xem hát, chẳng trông thấy gì nhưng cũng bắt chước người khác vỗ tay tán thưởng. Người tu thiền pháp nhãn không sáng, chỉ làm theo người khác một cách máy móc. Thiền chỉ có thể được thể nghiệm chứ không thể được bắt chước—Zen can only be realized, and cannot be imitated.

10) *An Lạc—Peace*

An lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Thật là kỳ cục khi nói, "Hãy đợi cho đến khi tôi làm xong cái này rồi thì tôi thoải mái để sống trong an lạc được." Cái ấy là cái gì? Một mảnh bằng, một công việc, một cái nhà, một chiếc xe, hay trả một món nợ? Như vậy bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Lúc nào cũng có một cái khác sau cái này. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi—Peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, "Wait until I finish this, then I will be free to live in peace." What is "this?" A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another "this" that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only "the hope of peace some day."

11) *An Trụ Chánh Đạo, Bất Khí Tà Đạo—Live by the Right Path But Always Appear to Enter False Paths*

An trụ trong chánh đạo chẳng bỏ tà đạo. An trụ trong chánh đạo, chánh trí và chánh kiến, mà hay thị hiện vào tất cả tà đạo, chẳng lấy làm thiệt, chẳng chấp làm tịnh, làm cho chúng sanh đó xa rời tà pháp—They live by the right path, right knowledge, and right insight, yet they can appear to enter false paths, without taking them to be true or pure, to cause the sentient beings involved in them to abandon false principles.

12) *Anh Vũ Thiền—Parrots' Zen*

Thiền tông dùng từ này để chỉ người học đạo chẳng rõ thiền ý, mà chỉ học thuộc lòng và nói như kệt. Đây là phương pháp buông xả hơn là thiền, hành giả tùy thuộc vào sự hướng dẫn của người khác chứ không có khả năng tự vào thiền—This kind of meditation is a mode of relaxation rather than meditation, in which cultivator depends on the leading of others, inability to enter into personal meditation.

13) *Ảnh Hưởng Của Các Vị Tổ Thời Hoàng Kim Của Thiền Tông Trung Hoa—The Influences of Patriarchs During the Golden Age of Zen Sect in China*

Ảnh hưởng của Thiền tông từ thời Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Lục Tổ Huệ Năng rất nhỏ đối với xã hội vì các vị tổ này sống trong thanh bần, không có trụ xứ cố định, và thường theo một nguyên tắc là không ngủ lại bất cứ nơi nào quá một đêm. Chính ngài Bách Trượng Hoài Hải đã đưa ra một loạt những quy tắc mới đối với các Tăng sĩ Thiền tông, nhằm khôi phục lại những điều kiện sống khắc khổ và đơn giản của Tăng già thuở ban đầu. Ngày nay hầu hết thanh quy của các Thiền viện đều được rút ra từ các quy tắc của ngài Bách Trượng. Ngài đã áp dụng một sự cải cách rất hiệu quả nhằm bảo đảm sự sinh tồn và thành công trong xã hội của Thiền tông. Tăng sĩ trong các Thiền viện đi khất thực vào buổi sáng, nhưng ngoài ra còn phải làm việc trong Thiền viện vào buổi chiều nữa. Ngài Bách Trượng đã nổi tiếng với châm ngôn: "Một ngày không làm, một ngày không ăn". Đây là một điều mà trước đó chưa từng nghe nói đến trong các tự viện Phật giáo—The influence of the Zen Sect in China from the

first patriarch Bodhidharma to the sixth patriarch Hui-Neng was very little on society because these patriarchs lived in poverty without a fixed residence and generally made it a rule not to spend more than one night in any one place. It was Po-Chang Hoai-Hai who made a new set of rules for Zen monks, which tried to revive the austerity and simplicity of living conditions in the early Order. Nowadays, most of the regulations of all Zen monasteries are derived from Po-Chang. He introduced an innovation which did much to ensure the survival and social success of the Zen sect. Monks in Zen monasteries went on their begging round each morning, but in addition, they were expected to work in the monastery in the afternoon too. Po-Chang was famous with this watchword: "A day without work, a day without eating". This was something unheard of so far in any monasteries.

14) *Ảo Sư Tâm—The Magician-Like Mind*

Tâm khởi niệm phân biệt sinh ra hết thảy mọi cảnh giới. Cái tâm huyền sư này, chỉ trong một ngày một đêm, không ngừng tạo ra chúng sanh, nhóm tụ, cõi nước, như là những cõi giả và chân, từ địa ngục cho đến Phật độ. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chư pháp trong thế giới hiện tượng là không thật như người ta thường nghĩ. Chúng vô thường, bất định, không có thực thể và luôn biến đổi. Kỳ thật, chúng là những bóng ma ảo ảnh. Vô minh lệ thuộc vào trạng thái ảo giác. Có ba loại ảo giác: tưởng ảo giác, tâm ảo giác, và kiến ảo giác. Hành giả chính mình phải quyết định chọn lấy một đường mà tu—The illusion mind (Mind is unreal), the mind which results in complexity and confusion. This magician-like mind, in a single day and night, is constantly creating various sentient beings, aggregates, and various lands, such as tentative and real lands from hell to that of the Buddha. Zen practitioners should always remember that things in the phenomenal world are not real or substantial, as ordinary people regard them to be. They are transient, momentary, indefinite, insubstantial, and subject to constant alteration. In reality, they are like phantoms or hallucinations. Ignorance is subject to the state of hallucination. There are three kinds of hallucination: hallucination of perception, hallucination of mind, and hallucination of views. The practitioner must himself decide and choose which path he should follow in order to practice.

15) *Ardanhver và Thiền Phái A-rdan-hver—Ardanhver Ardanhver and A-rdan-hver Zen Lineage*

Sau một số khai quật tại những hang động vùng Đôn Hoàng vào năm 1939, chúng ta tìm thấy nhiều thủ bản được khắc trên những bức tường đá. Trong số đó có thủ bản Pelliot Tây Tạng 996 diễn tả một dòng Thiền đã hưng thịnh ở trung tâm châu Á và Tây Tạng, một dòng Thiền tìm thấy dấu vết sự truyền thừa qua một người Ấn Độ, hai người Trung Hoa và một người Tây Tạng, người cuối cùng này rất tích cực hoạt động vào hồi đầu thế kỷ thứ IX. Ardanhver, người Ấn Độ đã thành lập dòng Thiền xuất hiện trong Pelliot Tây Tạng 116, Thiền Đẳng hay Thiền Nhân, và Năm Giai Cấp theo Thứ Bậc. A-rdan-hver được cho rằng đã di trú từ Ấn Độ sang thành phố tự trị Kucha theo đường phía Bắc của Con Đường Tơ Lụa, nơi đó ngài đã thu nhận ba trăm đệ tử và tuyên bố "Đốn Môn nhập vào nghĩa của Đại Thừa". Truyền nhân nối pháp của ngài là một người Trung Hoa tên là Hòa Thượng Be'u-sin hoạt động tích cực ở Đôn Hoàng và Cam Châu. Truyền nhân của Be'u-sin là một người Trung Hoa khác, được biết dưới tên Tây Tạng là Man, đã du hành sang Trung Hoa, và cuối cùng truyền nhân của Man là một người Tây Tạng tên Tshig-tsa-nam-ka. Sự đề cập đến Kucha rất hấp dẫn, kích thích sự tò mò, chúng ta không biết gì về Phật giáo Kuchan trong khoảng hai thế kỷ thứ VIII và thứ IX. Văn học Thiền xuất hiện không những ở Tây Tạng mà còn ở nơi nào khác nữa bên trong châu Á. Trong số các thủ bản Thổ Nhĩ Kỳ Uy Mô Nhĩ và những tài liệu khác bản in ấn được đem về từ Turfan, thì một tài liệu đã được tìm thấy có bao gồm các đoạn văn giống với văn bản của Bắc Thiền "Quán Tâm Luận"; một tài liệu khác đã được nhận diện là bốn tờ của một bản dịch Thổ Nhĩ Kỳ Uy Mô Nhĩ của một bài bình luận Hoa ngữ chưa được biết đến về Kinh Viên Giác, một bộ kinh có liên quan đến Thiền. Văn học Uy Mô Nhĩ được tìm thấy ở Turfan vào đầu thế kỷ này và được đem đến những thư viện và bảo tàng viện xa xôi có thể chứa đựng những tài liệu khác có liên quan đến Thiền—After several excavations in caves around Tun-huang areas, we found a lot of texts carved in stone walls. Among which Pelliot Tibetan 996 describes a Ch'an lineage that flourished in Central Asia and Tibet, a lineage which traces its succession through an Indian, two Chinese, and a Tibetan, the last being active in the early ninth century. A-rdan-hver, the Indian founder, shows up in Pelliot Tibetan 116, the Lamp of the Ch'an or Dhyana Eye, and the Five Classes of Orders. He is said to have migrated from India to the city-state of Kucha on the northern route of the Silk Road, where he collected three-hundred disciples and declared the "gate of all-at-once entering into the meaning of the great vehicle." His successor was a Chinese known as Reverend Be'u-sin active in Tun-huang and Kan-chou. Be'u-sin's successor was another Chinese, known by the Tibetan name Man, who travelled to China, and finally, Man's successor was the Tibetan Tshig-tsa-nam-ka. The mention of Kucha is intriguing, we know nothing of Kuchan Buddhism during the eighth and ninth centuries. Ch'an literature shows up not only in Tibet, but elsewhere in Inner

Asia as well. Among the Uighur Turkish manuscripts and block prints brought back from Turfan, one has been found which contains passages parallel to the Northern Ch'an text *Treatise on Examining Mind* (Kuan-hsin lun); another has been identified as four sheets of a Uighur Turkish translation of an unknown Chinese commentary on the *Perfect Enlightenment Sutra* (Yuan-chueh Ching), a sutra associated with Ch'an. The Uighur literature found at Turfan at the beginning of the twentieth century and carried away to distant libraries and museums may contain other Ch'an-related materials.

16) *Âm Đức—Secret Virtue*

Âm đức là một nét độc đáo trong tu tập Thiền. Âm đức có nghĩa là chẳng những không lãng phí mà ngược lại phải tận dụng hết thảy những nguồn tài nguyên thiên nhiên; phải quý trọng tất cả mọi thứ trước mắt về cả hai mặt kinh tế và đạo đức; âm đức còn là tự bốn tâm mình phải có lòng biết ơn và tôn kính đối với thế giới. Trong Thiền, âm đức đặc biệt có nghĩa là khi thực hành việc thiện mà không có ý tưởng muốn người khác biết đến. Một người đang bị chết đuối, mình nhảy xuống cứu, và người ấy được cứu. Việc cần làm đã làm xong, Hành giả bước đi, không bao giờ nhìn lại, không nghĩ tưởng gì về chuyện đó. Một đám mây trắng lướt qua bầu trời, bầu trời lại xanh biếc như xưa. Thiền gọi đó là "vô công dụng hạnh" và lấy chuyện gánh tuyết lấp giếng để dụ cho điều này. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng âm đức là chuẩn mực đạo đức cho tất cả những ai muốn tu Thiền—Secret virtue is a very characteristic feature of Zen discipline. It means not to waste natural resources; it means to make full use, economic and moral, of everything that comes your way; it also means to treat yourself and the world in the most appreciative and reverential frame of mind. In Zen, it particularly means practicing goodness without any thought of recognition by others. A person is drowning; one gets into the water, and the person is saved. That is all there is to be done in the case; what is done is done. One walks away, one never looks backward, and nothing more is thought of it. A white cloud passes and the sky is as blue as ever and as broad. Zen calls it "a deed without merit", and compares it to a man's work who tries to fill up a well with snow. Zen practitioners should always remember that secret virtue is the guiding principles of morality for all those who want to practice Zen.

17) *Âm Thực Tiết Độ—Moderation in Eating*

Âm thực tiết độ có nghĩa là tiết độ trong ăn uống. Theo Kinh Hữu Học trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy "Thế nào là vị Thánh đệ tử biết tiết độ trong ăn uống?" Đức Phật xác nhận tiết độ trong ăn uống như sau: Quán sát một cách khôn ngoan khi thọ dụng các món ăn. Ăn uống không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức hay tự làm đẹp mình, mà chỉ để cho thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì phạm hạnh. Vị ấy nên nghĩ rằng: "Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới; và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn."—According to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on moderating in eating as follows: Reflecting wisely when taking food. Eating is not for amusement, not for intoxication, not for the sake of physical beauty and attractiveness, only for the endurance and continuance of this body, for enduring discomfort, and for assisting the holy life. Considering: "Thus I shall terminate old feelings without arousing new feelings and I shall be healthy and blameless and shall live in comfort."

18) *Ấn Chứng—Seal of Approval*

Ấn là con dấu, chứng là chứng nhận. Ấn chứng là sự xác nhận chính thức về phần của một vị thầy rằng một đệ tử của ông đã hoàn tất đầy đủ việc tu luyện với sự hướng dẫn của chính ông, nói cách khác là đã tốt nghiệp, hay đã đạt đạo trong Phật giáo. Với các thiền sư dùng hệ thống công án, thì nó ám chỉ rằng người học trò đã xong mọi công án do ông thầy chỉ định. Các thiền sư không dùng công án thì ban ấn chứng bằng sự thỏa mãn của các vị này về mức độ giác ngộ hay thấu triệt giáo pháp của người học trò. Một đệ tử khi đã được ấn chứng, có thể hoặc không có thể được phép bắt đầu dạy người khác, điều này tùy thuộc vào mức độ giác ngộ nông sâu, sức mạnh cá tính và sự trưởng thành của người đệ tử. Nói cách khác, ấn xác nhận xác nhận người học trò đã thực chứng sâu đại giác và đã hoàn tất việc học thiền với vị thầy; tuy vậy, không phải mọi người đều có thể mở một thiền đường và trở thành thầy được. Dĩ nhiên điều này cũng tùy thuộc rất nhiều vào phẩm cách cá nhân của vị thầy. Nếu vị thầy tài ba đức độ và tiêu chuẩn cao, ông sẽ không dễ dàng khinh suất mà để cho đệ tử bắt đầu dạy cho người khác một cách hời hợt. Nhưng nếu là một vị thầy tầm thường, thì rất có thể môn đệ của ông, ấn chứng hay không ấn chứng, cũng sẽ là "một cái dấu vụng về của một con dấu vụng về." Trong nhà thiền người ta thường hay nói: "Cây đấng không sanh trái ngọt." Ấn chứng giác ngộ là sự chứng nhận giác ngộ được vị Thiền Sư trao cho đệ tử, nhằm chỉ rằng vị Thiền Sư hài lòng với sự tiến bộ của người học trò. Sự chứng nhận giác ngộ này cũng ban cho vị

đệ tử quyền được dạy đệ tử, nhưng không cho biết rằng vị Thiền Sư đã đạt đến mức thông pháp cao nhất. Hệ thống này quan trọng trong nhà Thiền, trong đó nhằm tuyên bố sự nhận biết trực tiếp qua lối tâm truyền tâm chứ không bằng khái niệm tư tưởng, có từ thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni truyền pháp cho đệ tử là ngài Ca Diếp. Ấn thực chứng được dùng như là phương cách kiểm soát phẩm chất mà các Thiền Sư có thể đoan chắc rằng giáo pháp và phương pháp tu tập đặc biệt của một người theo đúng với những gì đã được truyền thống chấp nhận—Formal acknowledgment on the part of the master that his disciple has fully completed his training under him, in other words, graduated, or attained enlightenment in Buddhism. With masters who use the koan system it implies the the disciple has passed all the koans prescribed by that master. The bestowal of the seal of approval by masters who do not use koans signifies their satisfaction with their disciple's level of understanding. One who receives the seal of approval may or may not be given permission by his master to begin teaching, for much depends on the depth of the student's enlightenment, the strength of his character, and the maturity of his personality. In other words, the seal of confirmation confirms that the Zen student has experienced profound enlightenment and has completed Zen training under his master; however, not every student who is so confirmed reaches the point of opening a 'zendo' and functioning as a master. Obviously, much also depends on the personal qualities of the master himself. If he is wise, virtuous, and accomplished, with high standards, his permission to teach will not be lightly given. But if he is a mediocre, very likely his disciple, sealed or not-yet-sealed, will be "a poor stamp of a poor stamp." In zen it is often said, "The fruit can be no better than the tree that produced it." The certification of awakening (Kensho or Satori) given by a Zen Master to a student, which indicates that the master is satisfied with the student's progress. It also confers authority to teach, but does not indicate that the student has reached the highest level of understanding. This system is important in Zen, which claims to be a mind-to-mind transmission of non-conceptual direct understanding, which began when Sakyamuni Buddha passed the dharma to his student Kasyapa. The seal of authentication serves as a quality-control device by which Zen masters can ensure that a particular person's teachings and practices accord with those accepted in the tradition.

19) *Ẩn Mật Hiển Liễu Câu Thành Môn—Theory of Complementarity*

Ẩn mật hiển liễu câu thành môn nói về thuyết tự thành, nhờ đó mà cái ẩn mật và cái biểu hiện cùng tạo thành một toàn thể bằng hỗ tương chi trì. Nếu cái này ở trong thì cái kia ở ngoài hay ngược lại. Cả hai hỗ trợ lẫn nhau tạo thành một nhất thể. Đây là một trong mười nguyên tắc căn bản của Hoa Nghiêm, nhờ đó mà triết lý tổng thể của Hoa Nghiêm được giảng giải và thuyết minh khả tính của thế giới "Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới"—The theory of complementarity by which the hidden and the manifested will make the whole by mutual supply. If one is inside, the other will be outside, or vice versa. Both complementing each other will complete one entity. This one of the ten basic principles (Ten Mysterious Gates) of Hua-yen, by means of which the Hua Yen philosophy of totality is expounded and to elucidate the possibility of the realm of Fact and fact world perfectly harmonized."

B

1) *Ba Loại Chỉ Quán—Three Kinds of Stilling and Insight*

Ba loại dừng lại và suy xét hay ba loại chỉ quán: Thứ nhất là Tiệm Thứ Chỉ Quán. Trước cạn sau sâu, trước đơn giản sau phức tạp, chẳng hạn như trụ tâm tại đỉnh mũi hay rốn, vân vân. Thứ nhì là Bất Định Chỉ Quán. Đơn giản và phức tạp dung hòa lẫn nhau, chẳng hạn như ngừng sự suy nghĩ khi nó vừa khởi lên. Thứ ba là Viên Đốn Chỉ Quán. Tức thì và toàn diện, nghĩa là trước và sau không khác, trụ tư tưởng vào chỗ không có gì tự hiện hữu, mà hiện hữu do nhân từ trước—Three modes of entering dhyana (three methods of attaining abstraction): First, gradual entering dhyana, from the shallow to the deep, from the simple to the complex, such as fixing the mind on the nose, or navel, etc. Second, irregular entering dhyana, simple and complex mixed, such as stopping every thought as it arises. Third, immediate and whole entering dhyana, such as dwelling on the thought that nothing exists of itself, but from a preceding cause.

2) *Ba Nguyên Nhân Phát Sanh Chương Nghiệp—Three Causes of Karmic Obstruction*

Theo Duy Thức Học, ngoài những trở ngại của ngoại duyên, còn có ba nguyên nhân phát sanh chương nghiệp cho người tu. Thứ nhất là Sức Phản Ứng Của Chủng Tử Nghiệp. Trong tạng thức của ta có chứa lẫn lộn những nghiệp chủng lành dữ. Khi niệm Phật hay tham thiền, ta huân tập hạt giống công đức vô lậu vào, tất cả nghiệp chủng kia phải phát hiện. Ví như một khu rừng rậm nhiều thú, nếu có cư dân khai hoang, tất cả cây cối bị đốn, các loài thú đều ra. Cảnh tượng và phiền não chương duyên do nghiệp chủng phát hiện cũng thế. Thứ nhì là Tự Gây Chương Nạn vì không am tường giáo pháp. Có những vị tu hành chẳng am tường giáo lý, không hiểu những tướng của nội

tâm và ngoại cảnh đều như huyễn, chưa phát minh thế nào là chân và vọng, nên nhận định sai lầm. Do đó đối với cảnh duyên trong ngoài sanh niệm tham chấp, vui mừng, thương lo, sợ hãi, mà tự gây chướng nạn cho mình. Thứ ba là Không Vững Lòng Bền Chí Nên Thối Lui. Lại ví như người theo họa đồ đi tìm mỏ vàng, đường xá phải trải qua non cao, vực thẳm, đồng vắng, rừng sâu, bước hành trình tất phải nhiều công phu và gian lao khổ nhọc. Nếu người ấy không vững lòng, không biết tùy sức tùy hoàn cảnh mà nhẫn nại uyển chuyển, tất phải thối lui. Hoặc có khi bỏ cuộc ghé vào một cảnh tạm nào đó, hay chết giữa đường. Lộ trình tu tập cũng thế, hành giả tuy y theo kinh giáo mà thực hành, song nếu không biết tùy sức tùy hoàn cảnh mà nhẫn nại uyển chuyển, sự lập chí không bền lâu, tất sẽ thất bại—According to The Mind-Only School, apart from the obstacles caused by external factors, there are three other causes of karmic obstructions. First, the reaction of evil karmic seeds. Various evil and wholesome karmic seeds are stored randomly in our Alaya consciousness. When we recite the Buddha's name or meditate, we accumulate the seeds of transcendental virtue, and therefore, evil karmic seeds have to emerge. For example, if a dense forest full of wild beasts is cleared for habitation, trees and shrubs are cut down, causing these beasts to flee out of the forest. The development of afflictions and obstacles from evil karmic seeds is similar. Second, creating obstacles for themselves due to lack of full understanding of the Dharma. There are cultivators who practice without fully understanding the Dharma, not realizing that the manifestations of the inner mind and the environment are illusory nor discovering what is true and what is false. They therefore have wrong views. Because of this, they develop thoughts of attachment, happiness, love, worry and fear, creating obstacles for themselves when they are faced with objects and conditions within themselves or in the outside world. Third, not flexible and patient. Take the case of a man who follows a map, hoping to find a gold mine. The path that he takes crosses high mountains, deep ravines, empty open stretches and dense forests, an itinerary naturally requiring much labor, hardship and adversity. If his mind is not steady, and he does not adapt himself to the circumstances and his own strength, he is bound to retrogress. Alternatively, he may abandon his search, stop at some temporary location, or even lose his life enroute. The path of cultivation is the same. Although the practitioner may follow the sutras, if he is not flexible and patient, ready to change according to his own strength and circumstances, and if his determination is weak, he will certainly fail. This obstacle, in the end, is created by himself alone.

3) *Ba Thí Dụ Về Sự Ngộ Đạo Còn Bị Thối Thất—Three analogies of retrogression of the Bodhi-Mind*

Ba thí dụ về sự thối thất bao gồm: Thí dụ thứ nhất như dùng tảng đá đè lên cỏ dại, cỏ tuy không mọc được nhưng củ của nó chưa hư thối; nếu gặp duyên khác tảng đá bị lật lên, cỏ vẫn mọc lại như cũ. Thí dụ thứ hai như nước lóng trong chum, bùn tuy lắng xuống nằm yên tận đáy, nhưng khi chưa gạn lọc ra được, gặp duyên khuấy động, bùn lại nổi lên. Thí dụ thứ ba như đồ gốm tuy nắn thành hình, nhưng chưa trải qua một phen nung lại cho chắc, gặp mưa xuống tất phải bị tan rã. Trạng huống ngộ đạo khi chuyển sanh dễ bị thối thất, cũng lại như thế—Three analogies of retrogression of the Bodhi-Mind. The first analogy: when we crush prairie grass with a stone block, though the grass cannot grow, its roots are not yet rotten or destroyed. If conditions arise that cause the stone to be overturned, the grass will continue to grow as before. The second analogy: when we pour water into a jar, though the impurities are deposited at the very bottom, they are not yet filtered out. If conditions change and the water is stirred up, the impurities will rise. The third analogy: take the case of clay which is molded into earthenware would certainly disintegrate. The strong probability that those who have merely experienced an Awakening will retrogress during transmigration is similar to the above examples.

4) *Bà La Môn—Brahman*

Bà La Môn chỉ một người thuộc giai cấp tu sĩ tịnh hạnh ở Ấn Độ, chuyên về lễ nghi tế tự, họ cậy vào thế lực Ấn Độ Giáo. Ấn Độ giáo (Hinduism), luôn luôn củng cố địa vị và quyền lợi ăn trên ngồi trước của họ. Họ tạo ra nhiều huyền thoại để củng cố địa vị của mình. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về “Bà La Môn” trong Kinh Pháp Cú—Zen practitioner should always remember about the Buddha's teachings on “Brahmana” in the Dhammapada: Dừng cầm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác (Niết bàn) (383). Nhờ thường trú trong hai pháp, hàng Bà-la-môn đạt đến bờ kia; dù có bao nhiêu ràng buộc, đều bị trí tuệ dứt sạch (384). Không bờ kia cũng không bờ này, hai bờ đều không thật, chỉ xa lìa khổ não chẳng bị trói buộc nữa. Ta gọi họ là Bà-la-môn (385). Ai nhập vào thiền định, an trụ chỗ ly trần, sự tu hành viên mãn, phiền não lậu dứt sạch, chứng cảnh giới tối cao, Ta gọi họ là Bà-la-môn (386). Mặt trời chiếu sáng ban ngày, mặt trăng chiếu sáng ban đêm, khí giới chiếu sáng dòng vua chúa, thiền định chiếu sáng kẻ tu hành, nhưng hào quang Phật chiếu sáng khắp thế gian (387). Dứt bỏ các ác nghiệp, gọi là Bà-la-môn; thường tu

hành thanh tịnh, thì gọi là Sa-môn; còn trừ bỏ cấu uế, gọi là người xuất gia (388). Chớ nên đánh đập Bà-la-môn! Bà-la-môn chớ nên sân hận! Người đánh đập mang điều đáng hổ, người sân hận hay lấy oán trả oán lại càng đáng hổ hơn (389). Bà-la-môn! Đây không phải là điều ích nhỏ, nếu biết vui mừng chế phục tâm mình. Tùy lúc đoạn trừ tâm độc hại mà thống khổ sẽ được ngăn dứt liền (390). Chế ngăn thân, ngữ, ý không cho làm các điều ác, chế ngăn được ba chỗ đó, Ta gọi họ là Bà-la-môn (391). Được nghe đấng Chánh đẳng giác thuyết pháp, bất luận ở nơi nào, hãy đem hết lòng cung kính như Bà-la-môn kính thờ thần lửa (392). Chẳng phải vì ním tóc, chẳng phải vì chùng tộc, cũng chẳng phải tại nơi sanh mà gọi là Bà-la-môn; nhưng ai hiểu biết chân thật, thông đạt chánh pháp, đó mới là kẻ Bà-la-môn hạnh phúc (393). Người ngu bó tóc đùm hay cạo tóc, và chuyên mặc áo da lột hay áo cà sa đâu có ích chi? Trong lòng còn chứa đầy tham dục, thì dung nghi bên ngoài chỉ là trang điểm suông (394). Dù mặc áo phấn tảo, gầy ốm lộ gân xương, mà ở rừng sâu tu thiền định, Ta gọi là Bà-la-môn (395). Bà-la-môn không phải chấp chặt vào chuyện từ bụng mẹ đẻ ra hay do sự giàu có. Người nào lia hết chấp trước như vậy, dù nghèo Ta gọi Bà-la-môn (396). Đoạn hết các kiết sử, không còn sợ hãi chi, không bị đấm trước ràng buộc. Ta gọi là Bà-la-môn (397). Như ngựa bỏ đai da, bỏ cương dây và đồ sở thuộc, người giác tri bỏ tất cả chướng ngại, Ta gọi là Bà-la-môn (398). Nhẫn nhục khi bị đánh mắng, không sanh lòng sân hận; người có đội quân nhẫn nhục hùng cường, Ta gọi là Bà-la-môn (399). Đầy đủ các đức hạnh không nóng giận, trì giới thanh tịnh không dục nhiễm, thì chỉ ngang thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (400). Người nào không nhiễm đắm những điều ái dục như giọt nước trên lá sen, như hạt cải đặt đầu mũi kim, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (401). Nếu ngay tại thế gian này, ai tự giác ngộ và diệt trừ đau khổ, trút bỏ gánh nặng mà giải thoát, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (402). Người có trí tuệ sâu xa, biết rõ thế nào là đạo, thế nào là phi đạo và chứng đến cảnh giới vô thượng, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (403). Chẳng lẫn lộn với tục luân, chẳng tạp xen với Tăng lữ, xuất gia lia ái dục, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (404). Thả bỏ con dao sát hại đối với bất luận loài nào, lớn hay nhỏ, mà đã người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (405). Ở giữa đám người cừu địch mà gây tình hữu nghị, ở giữa đám người hung hăng cầm gậy mà giữ khí ôn hòa, ở giữa đám người chấp đấm mà lòng không chấp đấm, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (406). Từ lòng tham dục, sân nhuế, kiêu mạn cho đến lòng hư ngụy đều thoát bỏ cả như bột cải không dính đầu mũi kim, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (407). Chỉ nói lời chân thật hữu ích, chẳng nói lời thô ác, chẳng xúc giận đến ai, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (408). Đối với bất luận vật gì xấu hay tốt, dài hay ngắn, thô hay tế mà người ta không cho thì không bao giờ lấy, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (409). Đối với đời này cũng như đời khác đều không mong lòng dục vọng, vô dục nên giải thoát, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (410). Người không còn tham dục và nghi hoặc thì được giác ngộ chứng bậc vô sanh, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (411). Nếu đối với thế gian này tâm không chấp trước thiện ác, thanh tịnh không ưu lo, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (412). Dứt sạch ái dục không cho tiếp tục sanh ra, như trăng trong không bợn, như nước yên lặng sáng ngời, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (413). Vượt khỏi con đường gỗ ghề lấy lợi, ra khỏi biển luân hồi ngu si mà lên đến bờ kia, an trú trong thiền định, không dục vọng, không nghi lằm, cũng không chấp đắm rằng mình chứng Niết Bàn tịch tịnh, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (414). Xa bỏ dục lạc ngay tại đời này mà xuất gia làm Sa-môn, không cho phát sinh trở lại, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (415). Xa bỏ ái dục ngay tại đời này mà xuất gia làm Sa-môn, không cho phát sinh trở lại, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (416). Ra khỏi trói buộc của nhân gian, vượt khỏi trói buộc ở thiên thượng, hết thấy trói buộc đều xa lánh, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (417). Xa bỏ những điều đáng mừng và điều không đáng mừng, thanh lương không phiền não, dững mãnh hơn thế gian, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (418). Nếu biết tất cả loài hữu tình tử thế nào, sinh thế nào, rồi đem tâm khôn khéo vượt qua, không chấp trước, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (419). Dù chư thiên, Càn-thát-bà hay nhân loại, không ai biết được nơi chốn của những vị A-la-hán đã dứt sạch phiền não, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (420). Đối với pháp quá khứ, vị lai hay hiện tại, người kia chẳng có một vật chi; người không chấp đắm một vật chi ấy, Ta gọi là Bà-la-môn (421). Hạng người dững mãnh tôn quý như trâu chúa, hạng người thắng lợi vô dục như đại tiên, hạng người tắm xong sạch sẽ và giác tỉnh, người như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (422). Những vị Mâu Ni (thanh tịnh) hay biết đời trước, thấy cả cõi thiên và các cõi đau khổ (ác thú), đã trừ diệt sự tục sinh, thiện nghiệp hoàn toàn, thành bậc vô thượng trí; người viên mãn thành tựu mọi điều như thế, Ta gọi là Bà-la-môn (423)—Brahman implies one who belongs to the pure clerical caste of India and observes ascetic practices. They created so many legends to strengthen and consolidate their powers. Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings on Brahman: Strive hard to cut off the stream of desires. Oh! Brahman! Knowing that all conditioned things will perish. Oh! Brahman! You are a knower of the Unmade Nirvana! (Dharmapada 383). Abiding in the two states of tranquility and insight, a Brahman is freed from all fetters and reaches the other shore (Dharmapada 384). There exists neither the hither nor the farther shore, nor both the hither and the farther shore. He who is undistressed and

unbound, I call him a Bramana (Dharmapada 385). He who is meditative, stainless and secluded; he who has done his duty and is free from afflictions; he who has attained the highest goal, I call him a Brahmana (Dharmapada 386). The sun shines in the day; at night shines the moon; the armor shines the warrior king; the Brahman is bright in his meditation. But the Buddha shines in glory ceaselessly day and night (Dharmapada 387). He who has discarded evil is called a Brahmana. He who lives in peace called a Sramana. He who gives up all impurities is called a Pabbajita (religious recluse) (Dharmapada 388). One should not hurt a Brahmana, nor should a Brahmana let himself become angry on the one who hurt him (return evil for evil). Shame on him who strikes a Brahmana! More shame on him who let himself become angry, or who returns evil for evil! (Dharmapada 389). Brahmana! This is no small advantage. He who refrains from the pleasures of the senses; where non-violence is practiced, suffering will cease (Dharmapada 390). He who does no evil in body, speech and mind, who has firmly controlled these three, I called him a Brahmana (Dharmapada 391). If from anyone one should understand the doctrine preached by the Fully Enlightened One, one should reverence him profoundly as a Brahmin worship before the ritual fire (Dharmapada 392). Not by matted hair, nor by family, nor by noble birth, one becomes a Brahmana. But he in whom there exists both truth and righteousness; he who practices truth and Dharma; he who makes himself holiness, I call him a Brahmana (Dharmapada 393). What will matted or shaved hair do? What is the use of garment of goatskin, or yellow saffron robe? What is the use of polishing the outside when the inside is full of passions? (Dharmapada 394). The person who wears dust-heap robes, but who is lean and whose veins stand out, who meditates alone in the forest, I call him a Brahmana (Dharmapada 395). I do not call him a Brahmana merely because he is born of a Brahmin family or his mother is a Brahmin; nor do I call him who is wealthy a Brahmana. However, the poor man who is detached, I call him a Brahmana (Dharmapada 396). He who is fetter-free, who trembles not, who is unshackable (goes beyond ties or free from all ties), I call him a Brahmana (Dharmapada 397). He who has cut the strap of hatred, the thong of craving, and the rope of heresies, who has thrown up the cross bar of ignorance, who is enlightened, I call him a Brahmana (Dharmapada 398). He who is never angry, who endures reproach, whose powerful army is tolerance, I call him a Brahmana (Dharmapada 399). He who is never angry, but is dutiful and virtuous, free from craving, who is pure and restrained; who bears his final body, I call him a Brahmana (Dharmapada 400). He who does not cling to sensual pleasures, like water on a lotus leaf, like a mustard seed on the point of a needle, I call him a Brahmana (Dharmapada 401). He who realizes even here in this world the destruction of his sorrow, whose burden is ended and whose sufferings are over, I call him a Brahmana (Dharmapada 402). He whose knowledge is deep and wisdom is profound, who knows right from wrong, who has reached the highest goal (realizes the truth), I call him a Brahmana (Dharmapada 403). He who is not intimate either with householders or with the homeless ones, who wanders without an abode, who has no desires, I call him a Brahmana (Dharmapada 404). He who does not use the rod to damage creatures, big or small, who neither harms nor kills, I call him a Brahmana (Dharmapada 405). He who is friendly among the hostile, who is peaceful among the violent, who is unattached among the attached, I call him a Brahmana (Dharmapada 406). He whose passion, hatred, pride and hypocrisy fall off like a mustard seed from the point of a needle, I call him a Brahmana (Dharmapada 407). He whose speech is truthful, useful, free from harshness that is inoffensive, I call him a Brahmana (Dharmapada 408). He who takes nothing that is not given, good or bad, long or short, small or great, I call him a Brahmana (Dharmapada 409). He who, in this life or the next, has no desires and emancipated, I call him a Brahmana (Dharmapada 410). He who has no longings, who is free from doubt through knowledge, who immerses himself in the deathless, I call him a Brahmana (Dharmapada 411). He who has gone beyond the bondage of good and evil, who is pure and without grief, I call him a Brahmana (Dharmapada 412). He who is desireless and spotless as the moon, who is pure, serene and unperturbed, I call him a Brahmana (Dharmapada 413). He who has passed beyond the muddy road, the ocean of life the delusion, and reaches the other shore; who is meditative, free from craving and doubts, free from attachment or clinging to a so-called Nirvana, I call him a Brahmana (Dharmapada 414). He who, in this very world, gives up sensual pleasures, wanders homeless, has renounced all desire for existence, I call him a Brahmana (Dharmapada 415). He who, in this very life, gives up craving, wanders homeless, who destroys craving and becoming, I call him a Brahmana (Dharmapada 416). He who is free from human ties and transcending celestial ties, who is completely delivered from all ties, I call him a Brahmana (Dharmapada 417). He who gives up pleasurable and unpleasurable, who is cool and undefiled, who has conquered the three worlds, I call him a Brahmana (Dharmapada 418). He who, in every way, knows the death and rebirth of beings, who is non-attached, happy and awakened, I call him a Brahmana (Dharmapada 419). He whose ways are known to neither gods, nor gandhabba, nor men, who has exhausted his sins and become a saint, I call him a Brahmana (Dharmapada 420). He who owns nothing, whether in the past, present and future, who is

poor and attached to nothing, I call him a Brahmana (Dharmapada 421). He who is brave like a bull, noble, wise, pure, the conqueror, the desireless, the cleanser of defilements, the enlightened, I call him a Brahmana (Dharmapada 422). The sage who knows his former abodes; who sees the blissful and the woeful states; who has reached the end of births; who, with superior wisdom, who has perfected himself; who has completed all that needed to be done, I call him a Brahmana (Dharmapada 423).

5) Bà Tử Thiêu Am—An Old Woman Who Burns Down a Hermit's Hut

Công án của bà lão đốt am. Theo Ngũ Đẳng Hội nguyên, quyển VI, xưa có một bà lão cúng dường cho một vị am chủ suốt 20 năm. Bà đã dựng lên cho ông ta một cái am nhỏ và nuôi ăn hằng ngày để cho ông ta tu tập thiền định. Trong thời gian ấy bà thường sai cô gái 16 tuổi mang cơm đến cúng dường hầu hạ. Để biết được sự tiến bộ trong tu tập của ông ta, bà lão nhờ một cô gái đầy dục vọng và người lại rất xinh đẹp. Một hôm, bà lão bảo cô gái ôm chặt lấy vị am chủ, và hỏi: "Ngay lúc này thì sao?" Vị am chủ đáp: "Cây khô nường đá lạnh, ba năm không hơi ấm." Cô gái về thuật lại cho bà lão nghe. Bà lão nói: "Suốt 20 năm, ta chỉ cúng dường cho một kẻ tầm thường." Bà lão nói thêm trong giận dữ: "Ta nghĩ ta đã nuôi cái gã ấy hai mươi năm rồi! Gã chẳng lưu tâm gì đến nhu cầu của cô, cũng chẳng tìm hiểu đáp ứng hoàn cảnh của cô, hay ít nhất cũng phải biểu tỏ một chút từ tâm." Sau đó, bà lão liền đuổi am chủ đi rồi đốt bỏ am—According to Wudeng Huiyuan, volume VI, once, there was an old lady who had been offering a hermit (An-chu) for twenty years. She had built a little hut for the monk and fed him so that he could practice meditation. During that time she always asked a young girl of sixteen years of age to bring meals and to serve the hermit. In order to find out his progress in Zen practicing, she obtained the help of a desirous girl who was so pretty. One day, the old lady instructed the girl to embrace the hermit and asked what he felt of that moment. The hermit said, "A withered tree has leaned on the mountain cliff for three years without any human warmth." The girl went back to report to the old lady. The lady said, "I've been offering to a commoner." The lady added in anger, "I think I fed that fellow for twenty years! He showed no consideration for your need, no disposition to explain your condition, or at least he should have evidenced some compassion." After that, she then drove the hermit out and burned the down the hut.

6) Bả Bổng Hoán Cẩu—A Staff Used to Call or Command Dogs

Cầm gậy gọi chó, nghĩa đen là gậy điều khiển chó. Trong Thiền, thuật ngữ này ám chỉ tính cách sắc bén của một vị thiền sư khiến người người kính sợ. Nó cũng được dùng để chỉ vị thầy dùng những phương pháp dữ dội khi dẫn dắt đệ tử—The term literally means "To hold a staff in hand to call or to command a dog." In Zen, the term implies sharp characters of a Zen master that gain awing respect from people. It is also used to express fierce methods that a Zen master uses to guide his students.

7) Bả Định Phong Cương—To Defend the Borders of a Nation

Giữ vững biên cương quốc gia. Trong Thiền, từ ngữ này được dùng để chỉ cho việc lập bày một loại cơ duyên chốn ngộ, bất lập văn tự, quét sạch mọi giải tri kiến, vọng tình và tục niệm—In Zen, the term is used to express a setting up of favourable circumstances or opportunities for instant (sudden) attainment of the Buddha-enlightenment through eliminating of all understanding and interpretation of the dharma and without utilizing any words.

8) Bả Định Phóng Hành—Holding Back and Letting Go

Giữ lại và buông ra, hai thái độ căn bản trong đời sống hằng ngày—Hajo-Hogyo, exercising restraint and behaving freely, two fundamental attitudes in everyday life.

9) Bả Kế Đầu Nha—It Is So Foolish

Bả kế đầu nha hay thật ngu xuẩn hay cúi đầu tạ tội. Trong Thiền, cụm từ này được dùng để chỉ sự ngu xuẩn của Thiền Tăng không tự biết hành động của chính mình. Theo thí dụ thứ 81 của Bích Nham Lục, một hôm, có một vị Tăng hỏi Dược Sơn: "Khỏa ruộng cỏ cạn, nai hươu thành bầy, thế nào bắn được hươu trong hươu?" Dược Sơn nói: "Xem tên!" Vị Tăng phóng thân liền nhào. Dược Sơn sai thị giả lôi gã chết này ra ngoài. Vị Tăng liền chạy. Dược Sơn nói: "Kẻ chơi đất có bao nhiêu hạng?" Tuyết Đậu niệm: "Ba bước tuy sống, năm bước phải chết." Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, công án này Tông Tào Động gọi là "Tá sự vấn", cũng gọi là "Biện chủ vấn" dùng để rõ đường cơ. Nai hươu tầm thường thì dễ bắn, chỉ có hươu trong hươu là vua trong loài nai rất là khó bắn. Loại hươu nai này thường đến trên bờ đá mài gạc giống như mũi nhọn rất bén, đem thân giữ gìn bầy nai, cạp cũng

chẳng dám đến gần. Vị Tăng này cũng giống tỉnh tỉnh, dẫn lại hỏi Dược Sơn để rõ cơ thứ nhất. Dược Sơn nói: "Xem tên!" Hàng tông sư tác gia quả nhiên kỳ đặc như chọi đá nháng lửa, tợ làn điển chớp. Đầu chẳng thấy Tam Bình ban đầu đến tham vấn Thạch Củng. Thạch Củng vừa thấy đến liền làm thế kéo cung, nói: "Xem tên!" Tam Bình vạch ngực nói: "Đây là tên giết người hay tên sống người?" Thạch Củng khảy dây cung ba cái. Tam Bình lễ bái. Thạch Củng nói: "Ba mươi năm một trường cung hai mũi tên, ngày nay chỉ bắn được nửa người thánh." Nói xong liền bẻ gãy cung tên. Về sau Tam Bình thuật lại cho Đại Điền nghe. Đại Điền nói: "Đã là tên sống vì người vì sao nhằm trên dây cung mà bẻ?" Tam Bình không đáp được. Đại Điền nói: "Ba mươi năm sau cần người cử lời này cũng khó được." Pháp Đăng có làm bài tụng: "Xưa có thầy Thạch Củng, gác cung tên mà ngồi, như thế ba mươi năm, tri âm không một gã. Tam Bình trúng đích lại, cha con hợp nhau hòa, chín chắn suy nghĩ kỹ, nguyên là y bắn đất." Tác lược Thạch Củng cùng Dược Sơn là một loại, Tam Bình trên đánh môn đủ mắt, nhằm dưới một mũi tên liền trúng đích. Giống như Dược Sơn nói: "Xem tên!" Vị Tăng kia liền làm con hươu phóng thân nhào. Vị Tăng kia giống tác gia, chỉ là có đầu không đuôi, đã tạo lồng bẫy cốt gày Dược Sơn. Đầu ngõ Dược Sơn là tác gia một bề ép ngặt phải đi, nói: "Thị giả, lôi gã chết này ra." Giống như bày trận lại trước. Vị Tăng kia liền chạy. Cũng tốt, phải thì phải vẫn là không thành thời, dính chân dính tay. Vì thế Dược Sơn nói: "Kẻ chơi đất có bao nhiêu hạng?" Khi ấy nếu Dược Sơn không có lời nói sau, sẽ muôn đời bị người kiểm điểm. Dược Sơn nói xem tên, vị Tăng này liền nhào, hãy nói là hiểu hay chẳng hiểu? Nếu là hiểu, tại sao Dược Sơn lại nói kẻ chơi đất? Cái này rất ác. Giống như vị Tăng hỏi Đức Sơn: "Học như nường kiểm Mạc Da muốn lấy đầu thầy thì thế nào?" Đức Sơn đưa cổ ra nói: "Hè!" Vị Tăng nói: "Đầu thầy rụng." Đức Sơn cúi đầu đi về phương trước. Lại Nham Đầu hỏi một vị Tăng: "Ở đâu đến?" Vị Tăng thưa: "Tây Kinh đến." Nham Đầu hỏi: "Sau trận giặc Hoàng Sào từng lượm được kiếm chăng?" Vị Tăng thưa: "Lượm được." Nham Đầu đưa cổ ra nói: "Hè!" Vị Tăng nói: "Đầu thầy rụng." Nham Đầu cười ha hả! Loại công án này trọn là máy gài cộp. Chính so với chỗ này giống nhau. Dược Sơn chẳng quản y, chỉ vì biết được phá, nên ép y phải đi. Tuyết Đậu nói: "Vị Tăng này ba bước tuy sống, năm bước phải chết." Vị Tăng này tuy rất giỏi xem tên, phóng thân nhào. Dược Sơn bảo: "Thị giả lôi gã chết này ra." Vị Tăng liền chạy. Tuyết Đậu nói: "Chỉ e ngoài ba bước chẳng sống." Khi ấy nếu nhả ra ngoài năm bước, người trong thiên hạ chẳng làm gì được y. Hàng tác gia gặp nhau, phải là chủ khách trước sau lẫn đối không cho gián đoạn, mới có phần tự do tự tại. Khi ấy vị Tăng này đã không thể trước sau, nên bị Tuyết Đậu kiểm điểm—To bow one's head to beg for pardon. In Zen, the term is used to express the stupidity of Zen students who do not know their own behaviors. According to example 81 of the Pi-Yen-Lu, one day, a monk asked Yao Shan, "On a level field, in the shallow grass, the elk and deer form a herd: how can one shoot the elk of elks?" Yao Shan said, "Look, an arrow!" The monk let himself fall down. Yao Shan said, "Attendant, drag this dead fellow out." The monk then ran out. Yao Shan said, "This fellow playing with a mud ball; what end will there be to it?" Hsueh Tou commented saying, "Though he lived for three steps, after five steps he had to die." According to Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, in the Ts'ao Tung tradition this case is called "a question that uses things." It's also called "a question testing the host," used in order to illustrate his present state of mind. Ordinarily deer and elk are easy to shoot. Only the elk of elks, that is, the king among deer, is very difficult to shoot. This king elk always sharpens his horns on the rocks of the cliffs where it lives, so that they become sharp as sword blades. He defends the herd of deer with his own body so that even tigers cannot come near. Likewise, this monk seems intelligent and alert as he draws on this to question Yao Shan to reveal what he would do first. Yao Shan said, "Look, an arrow!" An expert Teaching Master, he is undeniably marvellous, like sparks struck from stone, like a flash of lightning. Haven't you heard about what happened when San P'ing first called on Shih Kung? As soon as Kung saw him coming, he immediately went through the motion of bending a bow and said, "Look, an arrow!" San P'ing opened his breast to the "arrow" and said, "This is the arrow that kills the man; what is the arrow that brings the man life?" Shih Kung plucked the bowstring three times, whereupon San P'ing bowed in homage. SHih Kung said, "After thirty years with a single bow and two arrows, today I've finally managed to shoot half a sage." Then he broke his bow and arrows. Later San P'ing took this up with Ta Tien. Ta Tien said, "Since it is the arrow that brings people life, why draw it on a bowstring?" San P'ing was speechless. Ta Tien said, "Thirty years hence it will still be hard to find someone to raise these words." Fa Teng had a verse saying: "On the old days we had Master Shih Kung; setting his bow and arrows, he sat. He went on like this for thirty years; not a single one understood until San P'ing came and hit the target, and father and son reach harmony. Thinking back carefully, I see that from the beginning, they were shooting the mound instead of the target on it." Shih Kung's strategy was the same as Yao Shan's. San P'ing had an eye on his forehead, so he hit the target immediately given a single phrase. It was just like Yao Shan saying, "Look, an arrow!" and this monk then letting himself fall down, playing the elk. This monk seemed to be an adept too, but it's just that he had a head but no tail. Once he had set his trap, he wanted to make Yao Shan fall in. But

what could he do? Yao Shan was an adept and kept on pressing relentlessly. When Yao Shan said, "Attendant, drag this dead fellow out," it was as if he was extending his battle lines forward. This monk then ran out: he may have been right, but nonetheless he wasn't free and clean, his hands and feet were stuck. That's why Yao Shan said, "This fellow playing with a mud ball; what end will there be to it?" If Yao Shan hadn't had the final word at that time, he would have been criticized by others down through the ages. Yao Shan said, "Look, an arrow!" Whereupon this monk fell down. Tell me, was this understanding or not? If you say it was understanding, why then did Yao Shan speak of him this way, as a fellow playing with a mud ball? This was extremely evil, just like the following: A monk asked Te Shan, "How is it when a student holding a sharp sword tries to take the Master's head?" Te Shan extended his neck forward toward him and shouted. The monk said, "The Master's head has fallen. Yen T'ou extended his neck forward toward him and shouted. The monk said, "The Master's head has fallen." Yen T'ou laughed loudly. Cases of this kind are all traps to fell tigers, just like the present main case. Fortunately Yao Shan wasn't taken in by this monk; since he saw through him, he just kept on passing. Hsueh Tou says, "Although this monk lived for three steps, after five steps he had to die." Although this monk knew very well how to look at the arrow, he immediately let himself fall down; when Yao Shan said, "Attendant, drag this dead fellow out," he immediately ran out. Hsueh Tou says, "I'm afraid he won't live beyond three steps." If the monk had leaped beyond five steps at that time, no one in the world would have been able to handle him. In a meeting of adepts, from beginning to end there must be an uninterrupted interchange of guest and host; only then is there a share of freedom and independence. Since at that time the monk wasn't able to continue from beginning to end, consequently he meets with Hsueh Tou's censure.

10) *Bả Lãm Phóng Thuyền—Holding the Anchor While Pushing the Boat*

Nắm chặt dây neo khi đẩy thuyền. Trong nhà Thiền, từ này được dùng để diễn tả sự nắm chặt giáo điều (khư khư giữ lấy giáo điều) là một trở ngại lớn lao cho sự giác ngộ—In Zen, the term is used to express the stubborn attachment to the dharma is a big obstacle to the enlightenment.

11) *Bả Thủ—Hand in Hand*

Tay nắm tay hay tay trong tay. Trong nhà Thiền, người nào qua được cửa không là tay trong tay với lịch đại Tổ sư—In Zen, when you enter the Door of Emptiness, that is the time you are hand in hand with all the patriarchs.

12) *Bả Thủ Cánh Dữ Trượng—To Support Someone With Both Hands and Crutches*

Đã đưa tay nâng đỡ mà còn đưa thêm cái nạng. Trong nhà Thiền, diễn tả sự khai thị không có thủ thuật xuất sắc—In Zen, the term is used to express a clumsy method that a Zen master uses to enlighten his students.

13) *Bả Thủ Duệ Bất Nhập—There Is No Way to Save*

Đưa tay nắm mà không chịu vào. Không có cách nào để cứu được (tuy có dẫn dắt nhưng không thể nào vào được). Theo Hư Đường Thiền Sư Ngũ Lục, một hôm có một vị Tăng hỏi Hư Đường: "Con không biết ai có thể dẫn dắt được Nhị Lâm?" Hư Đường đáp: "Không có cách nào để cứu được."—To refuse to enter with a helping hand (from a Zen master). According to the Records of teachings of Zen Master Hsu-t'ang, one day, a monk asked Hsu-t'ang, "I don't know who can guide brother Er-lin?" Hs-t'ang replied, "There is no way to save."

14) *Bả Trụ Phóng Hành—Utilizing Different Methods*

Phương thức chẳng đồng khi vị Thiền sư lập bày cơ duyên cho đệ tử của mình. Phương tiện là cách thức trong đó Bồ Tát thực hiện để độ sanh cho có hiệu quả. Phương tiện ba la mật không phải là phương cách xảo quyết nhằm đạt được mục đích mà nó gắn liền lòng từ bi và công đức—Different methods that a Zen master uses to set up favorable circumstances for his students. Expedient means is the way in which the Bodhisattvas act for saving the beings effectively. Expedient means is not the crafty method of achieving one's objective. It is imbued with the morality of compassionate action with the purpose of bringing forth merit

15) *Bách Niên Tam Vạn Lược Thiên Triều, Phản Phúc Nguyên Lai Thị Giá Hán—In the Thirty Thousand Days of One Hundred Years; It Is You Who Go and Return*

Một hôm, Thiền sư Cao Phong Diệu Tổ thỉnh linh nhìn thấy hai câu cuối trong bài kệ của Thiền sư Ngũ Tổ Pháp Diễn "Trăm năm ba vạn sáu ngàn ngày; đi về nguyên lai chính là ông," ngay lập tức Cao Phong hiểu ra cái câu "Ai kéo cái tử thi đến đây cho ông?" mà thầy ông là Thiền sư Tuyết Nham đã đặt ra cho ông. Ông cảm thấy như

hồn phi phách tán, chết đi sống lại. Nó giống như ông vừa trút bỏ được gánh nặng ngàn cân! Thế là ông đã chứng ngộ Thiên—One day, Zen master Kao-fêng happened to see Wu-tsu-Fa-yen's last two sentences of his stanza: "In the thirty thousand days of one hundred years; it is you who go and return," he immediately understood the sentence "Who has dragged this corpse here for you?" For this sentence had stuck in his mind since the day Zen master Hsueh Yen had put it before him. He felt as if his spirit had been extinguished and his mind blown away and then revived again from death itself. It was like dropping the burden of a carrying pole weighing thousand pounds! So he had achieved his realization of Zen.

16) *Bách Thụ Thác Bát—Pine Tree, Carrying Bowl*

Triệu Châu Bách Thụ và Đức Sơn Thác Bát, hai công án này giống hay khác nhau?—Chao-chou's Pine Tree and Te-shan Carries His Bowls, are these koans the same or are they different?—See Triệu Châu: Tiền Đình Bách Thụ Tử and Đức Sơn Thác Bát.

17) *Bách Thụ Thành Phật—The Cypress Becomes A Buddha*

Có một vị Tăng hỏi một Thiền sư: "Bạch thầy, khi vị Tăng hỏi Thiền Sư Triệu Châu Tông Thẩm (778-897): 'Thế nào là chỉ ý của Phật pháp?' Triệu Châu đáp: 'Cây bách thọ trước sân.' Vậy thì cây bách có Phật tánh hay không?" Vị thầy đáp: "Có." Vị Tăng hỏi: "Khi nào thì cây bách thành Phật?" Vị thầy đáp: "Khi trời sập." Vị Tăng lại hỏi: "Khi nào thì trời sập?" Vị thầy đáp: "Khi cây bách thành Phật."—A monk asked a Zen master: "Master, when a monk asked Chao-Chou, 'What is the essential meaning of the Buddhadharma?' Chao-Chou said, 'The cypress tree at the front of the courtyard.' So does the cypress possess the Buddha-nature?" The master said, "Yes." The monk asked, "When will it become a Buddha?" The master replied, "When the sky falls." The monk asked, "And when will the sky fall?" The master replied, "When the cypress tree becomes a Buddha."

18) *Bạch Câu Quá Khích—The White Colt Passes the Crack*

Ngựa trắng phi qua kẽ hở, ý nói thời gian trôi qua rất mau, vụt một cái là đã hết một đời. Hành giả nên luôn cố gắng tu tập để ít nhất nếu chưa giải thoát thì cũng có được một đời sống an lạc ngay trong kiếp này—The white colt passes the crack, i.e., a sunbeam passing a crack or time flies extremely fast. Practitioners should always try to cultivate, so that if we are not yet enlightened, at least we have a peaceful life in this very life.

19) *Bạch Hắc Nhị Thử—White Mouse, Black Mouse*

Hai con chuột trong bài ngụ ngôn, ví với ngày và đêm, mặt trời và mặt trăng (theo Tân Đầu Tư Đột La Xà Vị Ưu Đà Diên Vương Thuyết Pháp Kinh, ngày xưa có một người băng qua một cánh đồng và gặp một con cọp. Anh ta bỏ chạy, con cọp đuổi theo. Chạy đến một bờ vực sâu, anh ta nắm chặt lấy một cái rễ dây nho cỡ bằng ngón tay cái và buông mình xuống vực. Con cọp đứng trên bờ vực ngó xuống chỗ anh ta gặm gừ. Run rẩy, anh ta nhìn xuống đáy vực và thấy một con cọp khác đang chờ đớp lấy anh khi anh bị rơi xuống. Anh chỉ còn bám víu duy nhất vào sợi dây nho mà thôi. Nhưng rồi hai con chuột lại xuất hiện, một trắng một đen, bắt đầu gặm nhấm dây nho. Vào lúc đó, anh ta chợt nhìn thấy một trái dâu tây rừng chín mọng gần chỗ mình. Một tay nắm chặt sợi dây nho, anh đưa tay kia với ra hái lấy trái dâu. Ôi trái dâu thơm ngọt biết dường nào!—The two mice in the parable, one white, the other black, gnawing at the rope of life, i.e. day and night, or sun and moon. Once upon a time, there was a man who was traveling across a field encountered a tiger. He fled, the tiger chased after him. Coming to a precipice he caught hold of a thumb-sized root of a wild vine and swung himself down over the edge. The tiger sniffed at him from above. Trembling, the man looked down to where, far below, another tiger was waiting to eat him. Only the vine sustained him. Two mice, one white and one black little by little started to gnaw away the vine. At that time, the man saw a wild luscious strawberry near him. Grasping the vine with one hand, he plucked the strawberry with the other hand. How sweet it tasted!

20) *Bạch Mã Nhập Lô Hoa—White Horse and White Reed Flowers*

Ngựa trắng cùng với bông lau trắng. Trong Thiền, đây là cảnh giới không còn bất cứ ý tưởng nào chấp chặt vào nhân ngã, lớn nhỏ, cao thấp, tốt xấu, vân vân—In Zen, this is a realm without any idea of clinging to the ego, big or small, high or low, good or bad, and so on.

21) *Bản Lai Vô Nhất Vật—From the Beginning, Nothing Has Existed*

Bổn lai vô nhất vật hay xưa nay không một vật, không lại thêm không hay đệ nhất nghĩa không. Đây là một đề mục thiền quán—Originally not a thing existing, or before any thing existed. This is a subject for meditation—See Huệ Năng: Bổn Lai Vô Nhất Vật.

22) *Bản Mệnh—Livehood*

Theo đạo Phật thì đời sống bao gồm hai phần tinh thần và vật chất. Phần tinh thần bao gồm một sự tổng hợp của Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Vật chất bao gồm một tổng hợp của Đất, Nước, Lửa và Gió. Cuộc đời, theo đạo Phật là biển khổ. Cái khổ thống trị mọi kiếp sống. Nó chính là vấn đề căn bản của cuộc sống. Thế gian đầy khổ đau và phiền não, không ai thoát khỏi sự trói buộc của nỗi bất hạnh này, và đây là một sự thật chung mà không một người sáng suốt nào có thể phủ nhận. Tuy nhiên, việc nhìn nhận sự kiện phổ quát này không có nghĩa là phủ nhận hoàn toàn mọi lạc thú hay hạnh phúc ở đời. Đức Phật, bậc thuyết Khổ, chưa bao giờ phủ nhận hạnh phúc cuộc sống khi Ngài đề cập đến tính chất phổ quát của Khổ—According to Buddhism, life is a combination of Mind and Matter. Mind consists of the combination of sensations, perceptions, volitional actions and consciousness. Matter consists of the combination of the four elements of Solidity, Fluidity, Heat and Motion. Life according to Buddhism is suffering; suffering dominates all life. It is the fundamental problem of life. The world is suffering and afflicted, no being is free from this bond of misery and this is a universal truth that no sensible man who sees things in their proper perspective can deny. The recognition of this universal fact, however, is not totally denial of pleasure or happiness. The Buddha, the Lord over suffering, never denied happiness in life when he spoke of the universality of suffering.

23) *Bạn Hạc Tùy Phong Đắc Tự Do—As Free As a Crane Flying With the Winds*

Nhàn nhã như là làm bạn với cánh hạc theo gió rong chơi. Trong nhà Thiền, từ này được dùng để diễn tả cảnh giới giải thoát của Thiền giả như mây hạc tự do tự tại không chướng ngại—As free as a crane that is freely flying with the winds. In Zen, the term is used to express the realm of liberation of Zen practitioners without any obstructions.

24) *Bào Ảnh—Bubble and Shadow*

Bong bóng (ảo ảnh hay ảo tưởng), tất cả những hiện tượng không thật như người ta tưởng. Chúng tạm bợ, vô thường và không có thực thể. Kỳ thật chúng là những bóng ma ảo ảnh—Things in the phenomenal world are not real or substantial, as ordinary people regard them to be. They are transient, momentary, indefinite, insubstantial, and subject to constant alteration. In reality, they are like phantoms or hallucinations.

25) *Bảo Kiêu Trụ Tháo Tủy—Embracing the Bridge Pillar and Rubbing the Body At the Same Time*

Hai tay ôm chặt cột cầu mà cùng lúc cũng muốn cọ rửa thân mình, không thể nào có được. Trong Thiền, từ này được dùng để chỉ người muốn lãnh ngộ tự thân mà cứ chấp chặt vào giáo điều—Two hands embrace the bridge pillar, but desiring to rub the body at the same time, the impossibilities. In Zen, the term is used to express someone who wants to achieve enlightenment, but at the same time, does not want to release the dogma.

26) *Bảo Tang Khiếu Khuất—Claiming Innocence With Proof of Fraud in Hands*

Tay ôm tang vật mà miệng kêu oan. Trong nhà Thiền, từ này để diễn tả sự biện giải vụng về—In Zen, the term is used to indicate an awkward reasoning.

27) *Bát Bất Trung Đạo—Eight Mental Complications*

Tám phủ định của Ngài Long Thọ, người sáng lập ra Tam Luận Tông. Bát Bất Trung Đạo phủ nhận tất cả những sắc thái hiện hữu. Sự thực Bát Bất Trung Đạo không có một mục đích nào cả. Chúng ta có thể xem nó như một móc treo càn quét tất cả tám thứ sai lầm gắn liền với thế giới hiện thể, hay sự đào thải hổ tương của bốn cặp thiên kiến, hay một chuỗi dài biện luận nhằm gạt bỏ từ sai lầm này đến sai lầm khác. Theo cách này tất cả những biện biệt về ‘tự’ hay ‘tha,’ về ‘bỉ’ hay ‘thử’ đều đều bị tuyệt diệt. Có nhiều cách giải thích Bát Bất Trung Đạo. Cách giải thích thứ nhất: Thứ nhất và thứ nhì, Bất Sanh Bất Diệt (2). Bất sanh diệt bất diệt (không sanh không diệt), nghĩa là không có khởi cũng không có diệt; phá hủy ý niệm khởi bằng ý niệm diệt. Thứ ba và thứ tư, Bất Đoạn Bất Thường (2). Bất đoạn diệt bất thường (không đoạn không thường), nghĩa là không có trường cửu cũng không có bất trường cửu; phá hủy ý niệm về ‘thường’ bằng ‘đoạn.’ Thứ năm và thứ sáu, Bất Nhất Bất Dị (2). Bất nhất diệt bất

dị (không giống không khác), nghĩa là không có thống nhất cũng không có phân ly; phá hủy ý niệm về ‘nhất’ bằng ‘dị.’ Thứ bảy và thứ tám, Bất Lai Bất Khử (2). Bất lai diệt bất khử (không đến không đi), phá hủy ý niệm về diệt bằng ý niệm ‘đến,’ nghĩa là không có đến mà cũng không có đi; phá hủy ý niệm ‘đến’ bằng ý niệm ‘đi.’ Cách giải thích thứ nhì của bát bất trung đạo: không thủ tiêu, không sinh, không diệt, không vĩnh hằng, không thống nhất, không đa dạng, không đến, không đi. Cách giải thích thứ ba là tám thứ phức tạp của tâm: bất thủy, bất chung, bất đoạn, bất thường, bất khử, bất lai, bất phân ly, bất bất phân ly—Middle School (the same as ten negations except the last pair). In the Eight Negations, all specific features of becoming are denied. The fact that there are just eight negations has no specific purport; this is meant to be a whole negation. It may be taken as a crosswise sweeping away of all eight errors attached to the world of becoming, or a reciprocal rejection of the four pairs of one-sided views, or a lengthwise general thrusting aside of the errors one after the other. In this way, all discriminations of oneself and another or this and that are done away with. There are many ways to explain the Eight Negations. The first explanations: First and second, neither birth nor death. There nothing appears, nothing disappears, meaning there is neither origination nor cessation; refuting the idea of appearing or birth by the idea of disappearance. Third and fourth, neither end nor permanence. There nothing has an end, nothing is eternal, meaning neither permanence nor impermanence; refuting the idea of ‘permanence’ by the idea of ‘destruction.’ Fifth and sixth, Neither identity nor difference. Nothing is identical with itself, nor is there anything differentiated, meaning neither unity nor diversity; refuting the idea of ‘unity’ by the idea of ‘diversity.’ Seventh and eighth, neither coming nor going. Nothing comes, nothing goes, refuting the idea of ‘disappearance’ by the idea of ‘come,’ meaning neither coming-in nor going-out; refuting the idea of ‘come’ by the idea of ‘go.’ The second explanations of Eight mental complications: no elimination (nirodha), no produce, no destruction, no eternity, no unity (not one), no manifoldness (not many), no arriving(not coming), and no departure (not going). The third explanation of Eight mental fabrications: without a beginning, without a cessation, without nihilism, without eternalism, without going, without coming, not being separate, not being non-separate.

28) *Bát Chánh Đạo và Hành Giả Tu Thiên—The Noble Eightfold Path and Zen Practitioners*

Hành giả tu thiên nên luôn nhớ một cách đơn giản rằng Bát Thánh Đạo chính là thấy đúng, suy nghĩ đúng, nói năng đúng, hành động đúng, sống đúng, nỗ lực đúng, ghi nhớ đúng, và thiền định đúng. Chánh kiến là từ bỏ cách nhìn hưởng về cái ngã của các sự vật và có cái thấy như thật của Đức Phật, nghĩa là vạn sự vạn vật không có tự tánh, không độc lập, mà hiện hữu do sự tổng hợp của nhau, cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không. Chánh tư duy là không thiên về thái độ quy ngã đối với sự vật, mà suy nghĩ về sự vật một cách đúng đắn. Chánh tư duy dạy chúng ta từ bỏ ba cái xấu để có được cái tâm độ lượng như tâm Phật: không tham muốn hay chỉ nghĩ đến sự thù đắc cho riêng mình; không giận ghét hay không ưa thích khi sự việc xảy ra không như ý mình muốn; và không ác độc hay muốn được theo ý mình trong mọi sự. Chánh ngữ dạy chúng ta sử dụng ngôn từ đúng đắn trong đời sống hằng ngày và tránh bốn thứ xấu ác về miệng như nói dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời vu khống và nói lời không cần thận. Chánh nghiệp là sự ứng xử hằng ngày phù hợp với giới luật của Đức Phật, nghĩa là phải kiềm chế ba điều xấu nơi thân, làm trở ngại cho những hành động đúng như sát hại không cần thiết, trộm cắp, và tà dâm. Chánh mạng là thu hoạch thức ăn, quần áo, nhà cửa và các nhu cầu khác trong cuộc sống một cách đúng đắn. Chánh mạng dạy chúng ta kiếm sống bằng công việc không phiền khổ cho người khác hay những nghề vô ích cho xã hội, mà phải sống bằng sự thu nhập chính đáng bằng nghề nghiệp chính đáng và có ích cho người khác. Chánh tinh tấn là luôn hành sử đúng đắn, không lười biếng hay đi lệnh khỏi con đường chân chánh, tránh những sai lầm như ba điều xấu về ý, bốn điều xấu về miệng và ba điều xấu về thân. Chánh niệm là tu tập bằng cái tâm đúng đắn như Đức Phật đã tu tập, nghĩa là chúng ta phải chú tâm vào vạn sự vạn vật trong vũ trụ bằng cái tâm thanh tịnh và chính đáng. Cuối cùng là chánh định, nghĩa là luôn luôn không bị dao động vì những thay đổi của hoàn cảnh bên ngoài. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất, chỉ có con đường này, chẳng còn con đường nào khác đối với hành giả tu thiên. Bát Chánh Đạo là đạo thù thắng hơn các đạo. Từ đế là lý thù thắng hơn các lý. Ly dục là pháp thù thắng hơn các pháp. Cự nhẫn là bậc thù thắng hơn các bậc Thánh hiền (273). Chỉ có con đường này, chẳng còn con đường nào khác có thể làm cho tri kiến các người thanh tịnh. Các người thuận làm theo, thì bọn ma bị rối loạn (274). Các người thuận tu theo Chánh đạo trên này, thì khổ não sẽ dứt hết, và biết rằng Đạo ta nói có sức trừ diệt chông gai (275). Các người hãy tự nỗ lực đi vào con đường Chánh đạo! Như Lai chỉ dạy cho con đường giác ngộ, chứ không giác ngộ cho ai được. Sự trói buộc của ma vương sẽ tùy sức thiền định của các người mà được cởi mở (276). Khi đáng nỗ lực, không nỗ lực, thiếu kiên cường tráng đã lưỡi biếng, ý chí tiêu trầm và nhu nhược: kẻ biếng nhác làm gì có trí để ngộ được Chánh Đạo (280). Thận trọng lời nói, kiềm chế ý nghĩ, thân không làm ác, ba nghiệp thanh tịnh, là được Chánh Đạo mà Thánh Nhơn

đã liễu ngộ (281)—Zen practitioners should always remember that the eightfold noble path consists in right view, right thinking, right speech, right action, right living, right endeavor, right memory, and right meditation. Right view means to abandon a self-centered way of looking at things and to have a right view of the Buddha, that is “Nothing has its own self; everything exists due to temporary combination. If this exists, the other exists; if this ceases to exist, the other is in no way to be able to exist.” Right thinking means not to include toward a self-centered attitude toward things but to think of things rightly. Right view teaches us to abandon the three evils of the mind such as covetousness, resentment, and evil-mindedness; and to think of things rightly, with as generous a mind as the Buddha: not to have greedy mind (covetousness) or not to think only of one’s own gain; not to have the angry mind (resentment) or not to get angry when things do not turn out as one wishes; not to have the evil mind (evil-mindedness). Right speech teaches us to use right words in our daily lives and to avoid the four evils of the mouth such as not to lie (to use false language), not to speak with a double tongue, not to commit ill-speaking, and not to use improper language (careless language). Right action means daily conduct in accordance with the precepts of the Buddha. It is to say one must refrain from the three evils of the body that hinder right action such as needless killing, stealing, and committing adultery or other sexual misconduct. Right living means to gain food, clothing, shelter, and other necessities of life in a right way. Right living teaches us not to earn our livelihood through work that makes trouble for others or through a career useless to society, but to live on a justifiable income that we can obtain through right work and a vocation useful to others. Right endeavor means to engage constantly in right conduct without being idle or deviating from the right way, avoid such wrongs as the three evils of the mind, the evils of the mouth, and the three evils of the body. Right memory means to practice with a right mind as the Buddha did, that is, we must address ourselves to all things in the universe with a fair and right mind. And finally, right meditation means not to be agitated by any change of external circumstances. In the Dharmapada, the Buddha taught: The Eightfold Path is the only way, this is the only way, there is no other way for Zen practitioners. The best of paths is the Eightfold Path. The best of truths are the Four Noble Truths. Non-attachment is the best of states. The best of men is he who has eyes to see (273). This is the only way. There is no other way that leads to the purity of vision. You follow this way, Mara is helpless before it (274). Entering upon that path, you will end your suffering. The way was taught by me when I understood the removal of thorns (arrows of grief) (275). You should make an effort by yourself! The Tathagatas are only teachers. The Tathagatas cannot set free anyone. The meditative ones, who enter the correct way, are delivered from the bonds of Mara (276). One who does not strive when it is time to strive, who though young and strong but slothful with thoughts depressed; such a person never realizes the path (280). Be watchful of speech, control the mind, don’t let the body do any evil. Let purify these three ways of action and achieve the correct path realized by the sages (281).

29) *Bát Chu Tam Muội—Constantly Walking Samadhi*

Bát Chu có nghĩa là “Phật lập.” Hành trì môn tam muội này có ba oai lực phù trợ: Oai lực của Phật, oai lực của pháp tam muội, và oai lực công đức của người tu. Khi thực hành Bát Chu Tam Muội, phải lấy chín mươi ngày làm một định kỳ. Trong thời gian ấy, ngày đêm hành giả chỉ đứng hoặc đi, tưởng Đức Phật A Di Đà hiện thân đứng trên đỉnh mình đủ ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp; hay miệng thường niệm danh hiệu Phật, tâm thường tưởng Phật không xen hở. Khi công thành trong tam muội hành giả thấy Đức Phật A Di Đà và chư Phật mười phương hiện ra đứng trước mình khuyến tấn khen ngợi. Bát Chu Tam Muội cũng gọi là “Thường Hành Đạo.” Người tu khi đi, mỗi bước mỗi tiếng đều không rời danh hiệu Phật, ba nghiệp hành trì không gián đoạn như dòng nước chảy. Pháp này công đức rất cao, song chỉ bậc thượng căn mới kham tu trì, hạng người trung hạ và tinh lực yếu kém không thể thực hành nổi—When practicing the Pratyutpanna Samadhi, the cultivator has three powers to assist him: the power of Amitabha Buddha, the power of the samadhi and the power of his own virtues. The unit of practice of this samadhi should be ninety days. In that span of time, day and night the practitioner just stands or walks around, visualizing Amitabha Buddha appearing as a body standing on the practitioner’s crown, replete with the thirty-two auspicious marks and the eighty beautiful characteristics. He may also recite Amitabha Buddha’s name continuously, while constantly visualizing Him. When practice is perfected, the cultivator, in samadhi, can see Amitabh Buddha and the Buddhas of the ten directions standing in front of him, praising and encouraging him. Pratyupanna is also called the “Constantly Walking Samadhi.” As the practitioner walks, each step, each word is inseparable from the name of Amitabha Buddha. His body, speech and mind are always practicing Buddha Recitation without interruption, like a continuous flow of water. This method brings very lofty benefits, but only those of high capacity have the endurance to practice it. Those of limited or moderate capacities or lacking in energy cannot pursue this difficult practice.

30) *Bát Đại Tự Tại Ngã—The Eight Great Powers of Personality*

Tám cái ngã tự tại lớn: Thứ nhất là năng thị hiện một thân làm nhiều thân. Thứ nhì là năng thị hiện một trần thân đầy cả đại thiên thể giới. Thứ ba là năng cất thân nhẹ nhàng tới khắp mọi nơi. Thứ tư là thường ở một cõi năng hiện vô lượng loại. Thứ năm là năng dùng các căn thay cho nhau. Thứ sáu là được mọi pháp mà tưởng chừng như không có pháp. Thứ bảy là thuyết nghĩa một bài kệ trải qua vô lượng kiếp. Thứ tám là thân khắp mọi chốn giống như cõi hư không—The eight great powers of personality or sovereign independence: First, powers of self-manifesting. Second, powers of infinite expansion. Third, powers of levitation and transportation. Fourth, powers of manifesting countless forms permanently in one and the same place. Fifth, powers of use of one physical organ in place of another. : Sixth, obtaining all things as if nothing. Seventh, expounding a stanza through countless kalpas. Eighth, ability to traverse the solid as space.

31) *Bát Đức—Eight Virtues*

Tám công đức làm cho Phật có khả năng ban phúc hạnh cho con người: Thứ nhất là khả năng làm lợi ích và hạnh phúc cho chúng sanh qua thực hành giáo pháp của Ngài. Thứ nhì là khả năng phán đoán một cách chính xác thiện ác chánh tà. Thứ ba là khả năng giáo đạo chính đạo khiến chúng sanh giác ngộ. Thứ tư là khả năng dẫn đạo khiến chúng sanh nhập chánh đạo. Thứ năm là khả năng tránh tâm kiêu mạn. Thứ sáu là khả năng y ngôn thực hành (nói làm như như). Thứ bảy là khả năng hướng dẫn chúng sanh một cách bình đẳng. Thứ tám là khả năng hoàn thành mãn túc chư nguyện—Eight virtues that enable Buddha to bestow blessings and happiness upon the people: First, ability to bring immediate benefits and happiness in the world through practice of His teaching. Second, ability to judge correctly between good and bad, right and wrong. Third, ability to lead people to enlightenment by teach his right way. Fourth, ability to lead and guide people to convert to the right way. Fifth, ability to avoid pride and boasting. Sixth, ability to do what He has spoken. Seventh, ability to lead all people by an equal way. Eighth, ability to fulfill the vows of his compassionate heart.

32) *Bát Giải Đãi Sự—Eight Occasions of Indolence*

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám sự giải đãi. Cơ hội giải đãi thứ nhất: Ở đây có việc vị Tỷ Kheo phải làm. Vị này nghĩ: “Có công việc ta sẽ phải làm. Nếu ta làm việc, thời thân ta sẽ mệt mỏi. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy bèn nằm xuống, không tinh tấn để đạt được điều chưa đạt được, để thành tựu điều chưa thành tựu, để chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. Cơ hội giải đãi thứ hai: Ở đây một việc đã được vị Tỷ Kheo làm. Vị này nghĩ: “Ta đã làm một công việc. Do ta làm một công việc nên thân ta mệt mỏi. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn đạt được điều chưa đạt được, thành tựu điều chưa thành tựu và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. Cơ hội giải đãi thứ ba: Ở đây có con đường mà vị Tỷ Kheo phải đi. Vị này nghĩ: “Đây là con đường mà ta sẽ phải đi. Khi ta đi con đường ấy, thân ta sẽ mệt mỏi. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn để đạt được điều chưa đạt, thành tựu điều chưa thành tựu và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. Cơ hội giải đãi thứ tư: Ở đây con đường vị Tỷ Kheo đã đi. Vị này nghĩ: “Ta đã đi con đường, do ta đã đi con đường nên thân ta mệt mỏi. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn đạt được điều chưa đạt, thành tựu điều chưa thành tựu và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. Cơ hội giải đãi thứ năm: Ở đây vị Tỷ Kheo đi khát thực trong làng hay tại đô thị, không nhận được các đồ ăn loại cứng hay loại mềm, đầy đủ như ý muốn. Vị ấy nghĩ: “Ta đi khát thực ở làng hay đô thị, không nhận được đồ ăn loại cứng hay loại mềm đầy đủ như ý muốn. Thân này của ta bị mệt mỏi, không lợi ích gì. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không tinh tấn đạt được điều chưa đạt, thành tựu điều chưa thành tựu và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. Cơ hội giải đãi thứ sáu: Ở đây vị Tỷ Kheo đi khát thực tại làng hay thị xã, nhận được các đồ ăn loại cứng và loại mềm đầy đủ như ý muốn. Vị ấy nghĩ: “Ta đi khát thực tại làng hay thị xã, nhận được các thức ăn, loại cứng và loại mềm, đầy đủ như ý muốn. Thân ta nặng nề như thể đang mang bầu, không thể làm gì được. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không tinh tấn. Cơ hội giải đãi thứ bảy: Ở đây vị Tỷ Kheo bị bệnh nhẹ. Vị này nghĩ: “Nay ta đau bệnh nhẹ, cần phải nằm nghỉ. Vậy ta nên nằm xuống.” Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn để đạt được điều chưa đạt, thành tựu điều chưa thành tựu, và chứng ngộ điều chưa chứng ngộ. Cơ hội giải đãi thứ tám: Ở đây vị Tỷ Kheo mới khỏi bệnh không bao lâu. Vị ấy nghĩ: “Ta mới khỏi bệnh không bao lâu. Thân này của ta yếu đuối, không làm được việc gì, vậy ta hãy nằm xuống. Vị ấy nằm xuống, không có tinh tấn để đạt được điều chưa đạt, để thành tựu điều chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều chưa chứng ngộ—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are eight occasions of indolence. The first occasion of indolence: Here a monk has a job to do. He thinks: ‘I’ve got this job to do, but it will make me tired. I’ll have a rest.’ So he lies down and does not stir up enough energy to complete

the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The second occasion of indolence: Here, a monk who has done some work, and thinks: “I’ve done this work, now I’m tired. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, and to realise the unrealised. The third occasion of indolence: Here a monk who has to go on a journey, and thinks: “I have to go on this journey. It will make me tired. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, and to realise the unrealised. The fourth occasion of indolence: Here a monk who has been on a journey, and thinks: “I’ve been on this journey. Now I’m tired. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplish, and to realise the unrealised. The fifth occasion of indolence: Here a monk who goes on the alms-round in a village or town and does not get his fill of food, whether coarse or fine, and he thinks: “I’ve gone for alms-round in the village or town and don’t get my fill of food, whether coarse or fine. Now I’m tired. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, and to realise the unrealised. The sixth occasion of indolence: Here a monk who goes on alms-round in a village or town and gets his fill of food, whether coarse or fine, and he thinks: “I’ve gone for alms-round in a village or town and get my fill of food, whether coarse or fine, and my body is heavy and useless as if I were pregnant. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The seventh occasion of indolence: Here a monk who has developed some light indisposition, and he thinks: “I’d better have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The eighth occasion of indolence: Here a monk who is recuperating, having not long recovered from an illness, and he thinks: “My body is weak and useless. I’ll have a rest.” So he lies down and does not stir up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised.

33) *Bát Giải Thoát Tam Muội và Hành Giả Tu Thiền—Eight Liberations and Zen Practitioners*

Tám giải thoát, hay tám phép thiền định giải thoát khỏi sắc dục. Thứ nhất là nội hữu sắc tướng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội. Tự mình có sắc, thấy có sắc. Trong giai đoạn này hành giả tự mình quán thân bất tịnh. Thứ nhì là nội vô sắc tướng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội. Quán tưởng nội sắc là vô sắc, thấy các ngoại sắc bất tịnh. Thứ ba là tịnh thân tác chứng cụ túc trụ giải thoát hay tịnh giải thoát thân chứng Tam muội. Quán tưởng sắc là tịnh, chú tâm trên suy tưởng ấy để đoạn diệt dục vọng. Thứ tư là không vô biên xứ giải thoát (Không xứ giải thoát Tam muội). Vượt khỏi hoàn toàn sắc tướng, diệt trừ các tướng hữu đối, không suy tư đến những tướng khác biệt, với suy tư: “Hư không là vô biên: chứng và trú Không Vô Biên Xứ, nơi mọi luyến chấp vào vật chất đều bị tận diệt bằng thiền quán. Thứ năm là thức vô biên xứ giải thoát (Thức xứ giải thoát Tam muội). Vượt khỏi hoàn toàn Hư Không vô biên xứ, với suy tư “Thức là vô biên” chứng và trú Thức vô biên xứ, nơi mọi luyến chấp vào “không” đều bị tận diệt bằng thiền định. Thứ sáu là vô sở hữu xứ giải thoát Tam muội. Vượt khỏi hoàn toàn Thức vô biên xứ, với suy tư “không có vật gì” chứng và trú Vô sở hữu xứ, nơi mọi luyến chấp vào thức hoàn toàn bị tận diệt bằng thiền định. Thứ bảy là phi tướng phi phi tướng xứ giải thoát Tam muội. Vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tướng phi phi tướng xứ. Nơi đây mọi luyến chấp vào hữu đối hoàn toàn bị đoạn tận bằng thiền định. Thứ tám là diệt thọ tướng định giải thoát (Diệt tận định xứ giải thoát Tam muội). Vượt khỏi hoàn toàn Phi tướng phi phi tướng xứ, chứng và trú Diệt thọ tướng. Đây là giai đoạn hoàn toàn tịch diệt hay Niết Bàn—Liberation, deliverance, freedom, emancipation, escape, release in eight forms (Attha-vimokkha). The eight types of meditation for removing various attachments to forms and desires. First, possessing form, one sees forms. Liberation when subjective desire arises, by examination of the object, or of all things and realization of their filthiness. In this stage, cultivators remove passions by meditation on the impurity of one’s own body. Second, not perceiving material forms in oneself, one sees them outside. Liberation when no subjective desire arises by still meditating or contemplating of the object or of all things. First contemplating on impurity of external objects, then on purity. Third, thinking “It is pure,” one becomes intent on it, one enters. Liberation by concentration on the pure to remove passions, or to realize a permanent state of freedom from all desires. Fourth, by completely transcending all perception of matter, by the vanishing of the perception of sense-reactions and by non-attention to the perception of variety, thinking: “Space is infinite,” one enters and abides in the Sphere of Infinite Space, where all attachments to material objects have been completely extinguished by meditation on boundless consciousness. Liberation on realization of the Sphere of Infinity of Space, or the immaterial. Fifth, by transcending the Sphere of Infinite Space, thinking: “Consciousness is infinite,” one enters and abides in the Sphere of Infinite of Consciousness, where all attachments to void have been completely removed by meditation. Liberation in realization of infinite knowledge or the Sphere of Infinite Consciousness. Sixth, by transcending the

Sphere of Infinite Consciousness, thinking: “There is nothing,” one enters and abides in the Sphere of No-Thingness, where all attachments to consciousness have been completely removed by meditation. Liberation in realization of the Sphere of Nothingness, or nowhere-ness. Seventh, by transcending the Sphere of No-Thingness, one reaches and abides in the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception (neither thought nor non-thought) where all attachments to non-existence have been completely extinguished by meditation. Liberation in the state of mind where there is neither thought nor absence of thought (the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception). Eighth, by transcending the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception, one enters and abides in the Cessation or extinguishing all thoughts (perceptions) and feelings. Liberation by means of a state of mind in which there is final or total extinction, nirvana.

34) *Bát Tam-Ma-Địa—Eight Types of Samadhi*

Tám cách thiền định: Thứ nhất là quán thân bất tịnh để trừ dục vọng. Thứ nhì là làm lớn mạnh ý chí giải thoát bằng quán sự bất tịnh của vạn vật. Thứ ba là giải trừ dục vọng bằng quán những khía cạnh thanh tịnh của ngoại vật. Thứ tư là giải trừ vướng mắc bằng quán vô biên thức. Thứ năm là giải trừ chấp không bằng quán vô biên thức. Thứ sáu là giải trừ tri thức bằng quán vô ngã. Thứ bảy là giải trừ chấp vô ngã bằng quán vô tướng. Thứ tám là giải trừ tất cả tư tưởng để trụ vào chỗ ngưng bật hoàn toàn—Eight types of meditation for removing various attachments: First, meditate on the impurity of one’s body to remove passions. Second, meditate on the impurity of external objects to strengthen emancipation. Third, removing passions by meditating on pure aspects of external objects. Fourth, removing attachment to material objects by meditating on boundless consciousness. Fifth, removing attachment to void by meditating the boundless consciousness. Sixth, removing attachment to consciousness by meditating on non-existence. Seventh, removing non-existence by meditating on the state of neither nor non-thought. Eighth, extinguishing all thoughts and perceptions and dwelling in the stage of total extinction.

35) *Bát Tinh Tấn Sự—Eight Occasions For Making an Effort*

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám sự tinh tấn. Cơ hội tinh tấn thứ nhất: Ở đây có việc vị Tỷ Kheo phải làm, vị ấy nghĩ: “Có công việc ta sẽ phải làm, nếu ta làm việc thì không dễ gì ta suy tư đến giáo pháp của chư Phật. Ta hãy tinh tấn.” Và vị ấy tinh tấn để đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được. Cơ hội tinh tấn thứ nhì: Ở đây có vị Tỷ Kheo đã làm xong công việc, vị ấy suy nghĩ: “Ta đã làm xong công việc. Khi ta làm xong công việc, ta không thể suy tư đến giáo pháp của chư Phật. Ta hãy tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ được. Cơ hội tinh tấn thứ ba: Ở đây vị Tỷ Kheo có con đường phải đi. Vị ấy nghĩ: “Đây là con đường mà ta sẽ phải đi. Khi ta đi con đường ấy, không dễ gì ta có thể suy tư đến giáo pháp của chư Phật. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn đạt được những gì chưa đạt được, để thành tựu những gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ những gì chưa chứng ngộ được. Cơ hội tinh tấn thứ tư: Ở đây vị Tỷ Kheo đã đi con đường. Vị này nghĩ: “Ta đã đi con đường ấy. Khi ta đi con đường, ta không có thể suy tư đến giáo pháp của chư Phật. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn để đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được. Cơ hội tinh tấn thứ năm: Ở đây vị Tỷ Kheo trong khi đi khát thực tại làng hay tại đô thị, không nhận được các loại đồ ăn cứng hay đồ ăn mềm đầy đủ như ý muốn. Vị này nghĩ: “Ta trong khi đi khát thực tại làng hay tại đô thị, không nhận được các loại đồ ăn mềm hay cứng đầy đủ như ý muốn. Thân ta như vậy nhẹ nhàng có thể làm việc. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được. Cơ hội tinh tấn thứ sáu: Ở đây vị Tỷ Kheo trong khi đi khát thực tại làng hay tại đô thị được các loại đồ ăn cứng hay mềm đầy đủ như ý muốn. Vị này nghĩ: “Ta trong khi đi khát thực tại làng hay tại đô thị được các loại đồ ăn cứng hay mềm, đầy đủ như ý muốn. Như vậy thân ta mạnh, có thể làm việc. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn để đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được. Cơ hội tinh tấn thứ bảy: Ở đây vị Tỷ Kheo bị đau bệnh nhẹ. Vị ấy nghĩ: “Ta nay đau bệnh nhẹ, sự kiện này có thể xảy ra, bệnh này có thể trầm trọng hơn. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn để đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được. Cơ hội tinh tấn thứ tám: Ở đây vị Tỷ Kheo mới đau bệnh dậy, mới khỏi bệnh không bao lâu. Vị ấy nghĩ: “Ta mới đau bệnh dậy, mới khỏi bệnh không bao lâu. Sự kiện này có thể xảy ra, bệnh của ta có thể trở lại. Vậy ta hãy cố gắng tinh tấn.” Và vị ấy cố gắng tinh tấn để đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu được, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ được—

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are eight occasions for making an effort: The first occasion for making an effort: Here a monk who has a job to do. He thinks: “I’ve got this job to do, but in doing it I won’t find easy to pay attention to the teaching of the Buddhas. I’ll have to stir up my energy.” And he stirs up sufficient energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The second occasion for making an effort: Here a monk who has done some work, and thinks: “Well, I did the job, but because of it I wasn’t able to pay sufficient attention to the teaching of the Buddhas. So I will stir up sufficient energy.” And he stirs up sufficient energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The third occasion for making an effort: Here a monk who has to go on a journey, and thinks: “I have to go on this journey, but in doing it I won’t find easy to pay attention to the teaching of the Buddhas. I’ll have to stir up energy.” And he stirs up sufficient energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The fourth occasion for making an effort: Here a monk who has been on a journey, and he thinks: “I have been on a journey, but because of it I wasn’t able to pay sufficient attention to the teaching of the Buddhas. I’ll have to stir up energy.” And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The fifth occasion for making an effort: Here a monk who goes for alms-round in a village or town and does not get his fill of food, whether coarse or fine, and he thinks: “I’ve gone for alms-round without getting my fill of food. So my body is light and fit. I’ll stir up energy.” And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The sixth occasion for making an effort: Here a monk who goes for alms-round in a village or town and gets his fill of food, whether coarse or fine, and he thinks: “I’ve gone for alms-round and get my fill of food. So my body is strong and fit. I’ll stir up energy.” And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The seventh occasion for making an effort: Here a monk who has some slight indisposition, and he thinks: “I get some slight indisposition, and this indisposition might get worse, so I’ll stir up energy.” And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised. The eighth occasion for making an effort: Here a monk who is recuperating from an illness, and he thinks: “I am just recuperating from an illness. It might be that the illness will recur. So I’ll stir up energy.” And he stirs up energy to complete the uncompleted, to accomplish the unaccomplished, to realise the unrealised.

36) Bảy Pháp Bất Thoái—Seven Factors of Non-Decline

Bảy pháp bất thoái của chúng Tỳ Kheo. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn, có bảy pháp bất thoái cho Tăng chúng: Thứ nhất là thường tham dự hội họp của Tăng chúng trong hòa hợp. Thứ nhì là thực hành các bổn phận trong giáo đoàn trong sự hòa hợp. Thứ ba là không thiết lập những gì trước đó không được ban hành và làm đúng theo giới luật đã được đề ra. Thứ tư là tôn kính, quý trọng, kính lễ và hỗ trợ các vị trưởng lão giàu kinh nghiệm, các vị cha già, các vị lãnh đạo trong giáo đoàn và lắng nghe lời dạy của các vị ấy. Thứ năm là không rơi vào tác động của tham ái để dẫn đến tái sinh. Thứ sáu là thích sống an tịnh độc cư. Thứ bảy là tu tập chánh niệm tỉnh giác—According to the Maha-Parinirvana Sutra, there are seven factors of non-decline of the Bhiksus: First, frequenting the meetings of the Order in concord and harmony. Second, carrying out the duties of the Order in concord. Third, establishing nothing that has not been already prescribed and acting in accordance with the rules as laid down. Fourth, honoring, esteeming, revering and supporting the well-experienced elders, the fathers and leaders of the Order and listening to their words. Fifth, not falling under the influence of craving leading to rebirth. Sixth, delighting in a secluded life. Seventh, training their mind in self-possession.

37) Bảy Pháp Quán Thân Bất Tịnh—Seven Types of Contemplation on the Impure Body

Thứ nhất là quán cứu cánh bất tịnh, sau khi chết thì thân nảy sinh lên và thối rữa. Thứ nhì là quán cơ thể bất tịnh. Thứ ba là quán chủng tử (thai nhi) bất tịnh, do tham ái mà sanh ra. Thứ tư là quán sơ sanh bất tịnh. Thứ năm là quán thọ sanh bất tịnh, do tinh cha huyết mẹ hòa hợp mà thành. Thứ sáu là quán thực đạm bất tịnh. Thứ bảy là quán trụ xứ bất tịnh—Seven types of contemplation on the impure body: First, contemplation that after death the body swelling up and rotting away with flesh and bones in disarray. Second, contemplation on foul odor in profusion. Third, contemplation on the impurity of a fetus. Fourth, contemplation on impure new-born child, emerging from the womb with pus and blood gushing forth. Fifth, contemplation on the impure area. Sixth, contemplation the impurity of drinking the mother’s blood. Seventh, contemplation on the impurity of the dirty area of the womb.

38) Bắc Thần Tú Nam Huệ Năng—Northern Shen-hsiu, Southern Hui-neng

Vào khoảng năm 700 sau Tây Lịch, trường phái Đạt Ma chia làm hai phái bắc nam, bắc Thần Tú, nam Huệ Năng. Thiền Nam Tông, phái Thiền có nguồn gốc từ Lục tổ Huệ Năng bên Trung quốc. Có tên Nam Tông để đối lại với phái thiền Bắc Tông của Thần Tú lập ra ở miền bắc Trung Quốc. Trong khi Thiền Bắc Tông của Thần Tú chịu ảnh hưởng sâu sắc của Phật giáo Ấn Độ với tiệm giáo, thì Thiền Nam Tông đánh bật gốc rễ tiệm giáo, hạ thấp giá trị của việc học kinh bằng sự “giác ngộ bất thần.” Thiền Nam Tông phát triển mạnh qua các triều đại và tồn tại cho đến hôm nay, trong khi Thiền Bắc Tông bị tàn lụi và mất hẳn sau vài thế hệ. Thiền Nam Tông còn gọi là Tổ Sư Thiền vì người ta cho rằng nó được lưu truyền từ Tổ Huệ Năng. Chúng ta có thể nói dòng Thiền Nam Tông khởi lên từ cuối thời Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn. Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Hoằng Nhẫn thì rất nhiều, nhưng có 2 vị nổi trội nhất mà người ta vẫn còn nói đến ngày nay: Đại Sư Thần Tú và Thiền sư Huệ Năng. Ngày nay người ta xem Huệ Năng như là vị Tổ cuối cùng của sáu vị Tổ đầu của Trung Hoa, nhưng đây không phải là danh hiệu không bị tranh cãi. Trong bia văn của Thần Tú, người ta cũng xem ông như là người kế vị Hoằng Nhẫn và làm Tổ thứ Sáu. Ngược lại với Huệ Năng, người được phác họa như là một người tiểu phu không biết chữ, Thần Tú là một học giả trước khi đến với truyền thống Thiền. Trong lúc sinh thời, Thần Tú và Huệ Năng có lẽ đã không xem mình như là đối thủ của nhau mà chỉ xem như là bạn đồng liêu. Và có những bằng chứng cho thấy trường phái của Thần Tú vào thời của ông ta có nhiều thế lực hơn là trường phái của Huệ Năng. Kỳ thật, chỉ sau khi Huệ Năng thị tịch thì sự tranh giành mới xảy ra giữa những người nối pháp của Thần Tú liên quan đến việc trong hai người thì ai là người kế thừa hợp pháp. Thần Hội trở thành một vận động viên lớn tiếng về chuyện đòi hỏi Huệ Năng làm Lục Tổ, và để hỗ trợ tình trạng của mình, Thần Hội đã kêu gọi một cuộc họp các bậc Thầy Phật giáo vào thời đó. Trong cuộc họp, Thần Hội nói với người khác câu chuyện của Lục Tổ như được biết ngày nay. Đa số các bậc thầy trong hội nghị bác bỏ tính hợp pháp của Thần Tú và trường phái thoát thai từ ông ta, thậm chí tố cáo những người nối pháp của Thần Tú là đã trộm xá lợi của Hoằng Nhẫn. Lúc ấy, người đại diện cho trường phái Bắc Tông, không nghĩ là hội nghị tập trung vào vấn đề này, nên thiếu chuẩn bị tính toán cho sự xác nhận về tính hợp pháp làm tổ thứ sáu của Thần Tú. Có năm bảy yếu tố đã góp phần vào sự nhượng bộ cuối cùng của phái Bắc Tông, nhưng lời biện hộ của Thần Hội về Huệ Năng là một trong số những yếu tố ấy. Chính vì lý do này mà tất cả những trường phái Thiền ngày nay đều có nguồn gốc truyền thừa từ Lục Tổ. Tuy nhiên, không có dòng nào được truyền từ Thần Tú. Sự khác biệt chính giữa hai trường phái này có liên hệ tới vấn đề tiệm ngộ và đốn ngộ. Như trong bài kệ của Thần Tú, ông ta xem việc giác ngộ đạt được một cách từ từ. Vì nhấn mạnh đến việc đánh bóng từ từ, nên trường phái của Thần Tú bênh vực cho những thời tọa thiền kéo dài và học hỏi và trì tụng kinh điển, cũng như là những sinh hoạt nghi lễ khác. Huệ Năng thì ngược lại, cho rằng việc giác ngộ chân chánh nhất thiết phải xảy ra một cách thình lình và tức thì. Vì vậy trường phái này cũng nhấn mạnh đến việc tọa thiền, nhưng cũng thừa nhận rằng kinh nghiệm giác ngộ có thể đạt được, cũng như chính Huệ Năng đã đạt được, trong những sinh hoạt như thường nhật như chẻ củi hay gánh nước. Theo những câu chuyện của dòng Thiền Nam Tông, ít lâu sau khi Huệ Năng rời khỏi chỗ của Hoằng Nhẫn, vị Thứ Sử tình cờ nghe rằng một người dân giả không biết chữ đã được chọn nối pháp Ngũ Tổ. Tò mò về chuyện này nên ông tìm đến gặp Hoằng Nhẫn. Ông hỏi Ngũ Tổ: "Ngài có cả ngàn đệ tử. Bằng cách nào Huệ Năng lại nổi trội hơn những người khác để được Ngài ban cho cái vinh dự có được y bát của Tổ Bồ Đề Đạt Ma?" Ngũ Tổ đáp: "Chín trăm chín mươi chín đệ tử khác của lão Tăng rất giỏi về Phật pháp, chỉ có Huệ Năng là ngoại lệ. Ông ta không thể nào được đem ra để so sánh với những người khác, và đó chính là lý do mà lão Tăng truyền y bát lại cho y." Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Lục Tổ Huệ Năng thì rất nhiều được biết đến, nhưng còn ghi lại được gồm có 18 vị nổi trội nhất. Họ là những Thiền Sư say đây: Hành Tư, Hoài Nhượng, Huyền Giác, Huệ Trung, Thần Hội, Pháp Hải, Chí Thành, Quật Đa Tam Tạng, Hiểu Liễu, Trí Hoàng, Pháp Đạt, Trí Thông, Chí Triệt, Trí Thường, Chí Đạo, Ấn Tông, Huyền Sách, và Linh Thao—The Bodhidharma school divided into northern and southern, the northern under Shen-Hsiu, the southern under Hui-Neng in around 700 A.D. The school of Zen derives from Hui-Neng, the sixth patriarch of Chinese Zen. The name “Southern School” was used to distinguish with the Northern school founded by Shen-Hsiu. While the Northern school was still strongly influenced by traditional Indian Meditation of gradual enlightenment (enlightenment is reached gradually through slow progress) and placed great value on study and intellectual penetration of the scriptures of Buddhism, the Southern uprooted the Northern school’s beliefs, down played the value of study, and stressed the “Sudden enlightenment.” The Southern school flourished, survived until today, while the Northern school declined just right after Shen-Hsiu and died out together within a few generations. The Southern School is often referred to as “Patriarch Ch’an” because it claims descent from Hui Neng. We can say that the Southern Zen School rose from the end of Zen Master Hung-jen's period. There were many known dharma heirs of the master, but there were his two most outstanding disciples that people are still talking until this

day: Great Master Shen-hsiu and Zen Master Hui-neng. Today Hui-neng is considered as the last of the the first six Chinese Zen Patriarchs, but this was not an uncontested title. In Shen-hsiu's epitaph, he is also identified as Hung-jen's successor and Sixth Patriarch. In contrast to Hui-neng, who was portrayed as an illiterate woodcutter, Shen-hsiu was a scholar before being drawn to the Zen tradition. During their lifetimes, Shen-hsiu and Hui-neng may not have considered each other rivals but rather colleagues. And there is evidence that Shen-hsiu's school during his time may have had more prestige than Hui-neng's. As a matter of fact, it was only after Hui-neng's death that a rivalry broke out between his heirs and those of Shen-hsiu regarding which of the two men was Hung-jen's legitimate successor. Shen-hui became a vociferous supporter of Hui-neng's claim to be the Sixth Patriarch, and to support his position he called together an assembly of Buddhist teachers at the time. Here he told the others the story of the Sixth Patriarch as it now known. The majority of the teachers in the assembly dismissed the legitimacy of Shen-hsiu and the school that descended from him, even accusing Shen-hsiu's heirs of trying to steal the relics of Hung-jen. In the mean time, the representative from the Northern School, not expecting the assembly to focus on this issue, was ill-prepared to counter Shen-hsiu's assertions. Several factors contributed to the eventual demise of the Northern School, but Shen-hui's advocacy of Hui-neng was certainly one of them. For this reason, all existing Zen schools today trace their lineages back to the Sixth Patriarch. However, none of those lineages pass through Shen-hsiu. The primary difference between the schools had to do with the issue of whether one comes to awakening gradually or suddenly. As Shen-hsiu's verse suggests, he viewed awakening as something acquired gradually. Because of its emphasis on gradual "polishing," Shen-hsiu's school advocated prolonged periods of meditation, but it also promoted sutra study and reciting as well as other ritual activities. Hui-neng's school, on the other hand, insisted that true awakening necessarily occurred suddenly and immediately. Thus the Southern School also focused on meditation, but it also recognized that the enlightenment experience could be acquired, as Hui-neng had acquired it, during activities as mundane as chopping wood or drawing water. According to stories from the Southern School, shortly after Hui-neng left Hung-jen, the governor of the district happened to hear that an illiterate commoner had been chosen to succeed the Fifth Patriarch. Curious about this choice, he went to see Hung-jen. "You have a thousand disciples," he asked. "In what way does this Hui-neng distinguish himself from the others that you should bestow upon him the honor of possessing the bowl and robe of Bodhidharma?" "Nine hundred and ninety-nine of my disciples have a good understanding of Buddhism," the Fifth Patriarch replied. "The only exception is Hui-neng. He isn't to be compared with the others, and for that reason I've transmitted the bowl and robe to him." There were so many known dharma heirs of the Sixth Patriarch, but eighteen recorded outstanding disciples. They are following Zen Masters: Hsing-ssu, Huai-jang, Hsuan-Chueh, Hui-chung, Shên-hui, Fa-Hai, Chih-Ch'eng, Upagupta Tripitaka, Shiao-Liao, Chih-Huang, Fa-Ta, Chih-T'ung, Chih-Ch'e, Chih-Ch'ang, Chih-Tao, Yin-Tsung, Hsuan-T'se, and Ling-T'ao.

39) *Bắc Tiệm Nam Đốn—Northern Gradual, Southern Immediate*

Pháp Thiền của hai tông bắc và nam ở trung Quốc. Nam tông được xem như tông đốn ngộ của Lục Tổ Huệ Năng, bắc tông được xem như tông tiệm ngộ của đại sư Thần Tú. Về cách lý giải về hai giáo pháp đốn ngộ và tiệm ngộ được đặt ra trong các tác phẩm của Thiền sư Khuê Phong Tông Mật (780-841), một thiền sư học giả danh tiếng trong lãnh vực luận giải lý Thiền và Kinh Hoa Nghiêm. Theo Thiền sư Tông Mật, Thần Tú dạy: "Mặc dầu chúng sanh vốn có Phật tánh, bởi lẽ vô minh từ vô thủy nên Phật tánh bị che mờ và không thị hiện. Hành giả phải dựa vào lời hướng dẫn của thầy mình, loại bỏ những cảnh giới tình thức, quán tâm và chấm dứt vọng tưởng. Khi vọng tưởng hoàn toàn cạn kiệt, hành giả chứng nghiệm giác ngộ, không có gì mà không liễu ngộ. Điều này giống như một tấm gương mờ tối vì bụi và hành giả nỗ lực lau chùi nó. Khi sạch bụi, gương tự sáng, không có gì mà chẳng soi chiếu." Trong khi đó, giáo pháp và sự thức ngộ của Huệ Năng được xem là siêu việt hơn bởi lẽ chúng có thể mang đến một sự chuyển biến đột ngột, viên mãn và toàn triệt. Chính lời xác quyết "bỏ lai vô nhất vật" trong bài kệ mà Huệ Năng đã được đánh giá là một cách thể hiện giáo pháp về triết lý "tánh không", cái bản thể trống rỗng, bất sanh bất diệt của vạn pháp. Theo cách lý giải thông thường, hai bài kệ, một của Thần Tú và một của Huệ Năng, thể hiện một mối xung đột quan trọng. Thiền sư Tông Mật tin rằng cách lý giải như vậy dựa trên căn bản giả định rằng Thần Tú và Huệ Năng là hai nhân vật lãnh đạo của hai nhóm Thiền: Bắc tông và Nam tông. Cũng theo Tông Mật, các bản tiểu sử về Thần Tú và Huệ Năng đều cho thấy rằng hai nhân vật lịch sử này không hề có mặt tại Tăng đoàn của Hoàng Nhẫn trong cùng một thời điểm, và có lẽ không ai trong họ đã ở bên cạnh Tổ Hoàng Nhẫn vào giai đoạn gần cuối đời của ngài. Do vậy, chuyện trao đổi kệ giữa Thần Tú và Huệ Năng, hay bất cứ hình thức tranh tài giữa hai người để kế thừa vị trí của Tổ Hoàng Nhẫn đơn giản là chưa hề xảy ra. Hai bài kệ không thể được lý giải một cách đơn giản như là đại diện cho hai lập trường tiệm ngộ và đốn ngộ, thể hiện sự

chính xác của loại biểu tượng về giáo pháp của Thần Tú và Huệ Năng. Tất cả chư Tăng của phương Bắc lẫn phương Nam Trung Hoa đều biết rằng Thần Tú không hề cố xúy cho giáo pháp tiệm ngộ, đúng hơn là ngài đã truyền dạy một giáo pháp "viên ngộ", nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự thường xuyên tu tập. Còn về phía Huệ Năng, mặc dầu ngài cố xúy cho giáo pháp đốn ngộ, giáo pháp ấy là giáo pháp riêng của dòng Thiền Nam Tông. Kỳ thật, đó cũng chính là giáo pháp được dòng Thiền Bắc Tông tuyên thuyết cho đến khoảng năm 740. Quả là không hợp cách khi hai bài kệ được xem xét một cách riêng lẻ bởi vì chúng thành hình một thực thể thống nhất. Nói cách khác, bài kệ được cho là của Huệ Năng vốn không phải là một lời xác quyết hoàn toàn độc lập; nó có tính đối lập vào bài kệ được cho là của Thần Tú. Theo Kenneth Kraft trong quyển "Thiền: Truyền Thống và Sự Chuyển Tiếp," có lẽ tác giả khuyết danh của bản kinh Pháp Bảo Đàn đã viết hai bài kệ như một cặp kệ đối lập để xác định cho một giáo pháp duy nhất. Kỳ thật, tác giả khuyết danh của bản kinh đã thảo ra hai phiên bản của bài kệ được cho là của Tổ Huệ Năng, cả hai phiên bản đó đều hơi khác so với phiên bản được phổ biến sau này. Hơn nữa, bản kinh văn của Pháp Bảo Đàn đã được viết ra vào khoảng năm 780, tức là sau khi Ngũ Tổ Hoàng Nhẫn viên tịch hơn một thế kỷ, và giai thoại về cuộc thi làm kệ để chọn người kế thừa tông phái không hề được biết đến trong bất cứ nguồn tài liệu nào trước đó. Vì thế, hình ảnh của cộng đồng Tăng đoàn của Tổ Hoàng Nhẫn và cuộc thi làm kệ giải ngộ không có giá trị vào cuối thế kỷ thứ bảy, nhưng nói đúng hơn đó chỉ được biết trong văn bản Thiền vào cuối thế kỷ thứ tám. Cuối cùng, có nhiều chứng cứ xác đáng cho thấy rằng hai bài kệ ấy, bao gồm cả dòng kệ nổi tiếng "bốn lai vô nhất vật", chịu ảnh hưởng mạnh của những tài liệu từ dòng Thiền Bắc tông. Kỳ thật, các học giả ngày nay không còn chấp nhận quan điểm của Thiền sư Linh Mộc Đại Chuyết Trình Thái Lang khi ông gọi câu kệ ấy là "lời tuyên cáo đầu tiên của Tổ Huệ Năng" và cũng là "một quả bom ném vào đồn lũy tinh thần của đại sư Thần Tú và những người kế thừa." Thiền sư Khuê Phong Tông Mật xem thường sự chống báng lẫn nhau giữa các trường phái Thiền vào thời của ông. Sư cho rằng quan điểm của sự phân chia giữa Bắc "tiệm" và Nam "đốn" là giả tạo từ căn bản. Sư không còn kiên nhẫn với những phương pháp cực đoan mà Sư cho là kết quả của sự quá nhấn mạnh vào pháp môn đốn giáo. Do vậy mà Sư đặc biệt chỉ trích nhánh Thiền Mã Tổ ở Hán Châu và đàn hậu bối của nó, Sư xem thường sự phủ nhận những thực hành Phật giáo đã được thiết lập của một vài vị thầy. Theo sau đây là những giải thích rút ra từ trong bộ "Thiền Nguyên Chư Thuyên" (giải thích về nguồn gốc của Thiền). Thiền là thuật ngữ Thiên Trúc. Từ này xuất phát từ danh từ "Thiền Na" (dhyana). Ở đây, chúng ta nói rằng chữ này có nghĩa là "tu tập tâm" hay là "tịnh lực". Căn nguyên của Thiền là bản tánh giác ngộ chân thật của chúng sanh, còn gọi là Phật tánh hay tâm địa. Giác ngộ được gọi là "trí huệ." Tu tập thì gọi là "định." "Thiền" là sự hợp nhất của hai từ đó (định và tuệ)—The southern of the Sixth Patriarch Hui-Neng came to be considered the orthodox Intuition school or the immediate method, the northern of the great monk Shen-Hsiu came to be considered as the gradual method. The interpretation of the two teachings of sudden and gradual enlightenment was first stated in the writings of Zen master Tsung-mi, a noted Ch'an and Hua-yen theoretician. According to Tsung-mi, Shen-hsiu taught: "Although sentient beings are in fundamental possession of Buddha-nature, it is obscured and rendered invisible because of their beginningless ignorance... One must depend on the oral instructions of one's teacher, reject the realms of perception, and contemplate the mind, putting an end to false thoughts. When these thoughts are exhausted one experiences enlightenment, there being nothing one does not know. It is like a mirror darkened by dust; one must strive to polish it. When the dust is gone the brightness of the mirror appears, there being nothing it does not illuminate." While Hui-neng's understanding is regarded as superior to Shen-hsiu's because it can be achieved by anyone in a sudden and complete transformation. The assertion in Hui-neng's poem that "fundamentally there is not a single thing" is valued as a practical expression of the teaching of "emptiness" (sunyata), the essential emptiness or nonsubstantiality of all things. In the usual interpretation, two verses, one from Shen-hsiu and one from Hui-neng, represent a significant conflict. Zen master Tsung-mi believed that such interpretation was based on the assumption that Shen-hsiu and Hui-neng were the leading figures of the Northern and Southern groups, respectively. Also according to Tsung-mi, the biographies of Shen-hsiu and Hui-neng reveal that the two men were not at Hung-jen's side at the same time, and probably neither of them was with him near the end of his life. Hence an exchange of verses between Shen-hsiu and Hui-neng, or any other form of competition between the two men for succession to Hung-jen's position simply never happened. The two verses cannot be simplistically interpreted as representing opposed gradual and sudden positions, or as having some kind of symbolic accuracy with regard to the teachings of Shen-hsiu and Hui-neng. All monks in both the Northern and Southern China know that Shen-hsiu did not advocate a gradualist method of approaching enlightenment, but rather a "perfect" teaching that emphasized constant practice. For Hui-neng, although he did espouse the sudden teaching, it was not exclusively a Southern school doctrine. In fact, it was presented in the context of Northern school ideas until the fourth decade of the eighth century. It is really illegitimate to consider the verses separately,

since they clearly form a single unit. In other words, the verse attributed to Hui-neng is not an independent statement of the idea of suddenness but is heavily dependent on the verse attributed to Shen-hsiu. According to Kenneth Kraft in "Zen: Tradition and Transition," maybe the unnamed author of the Platform Sutra wrote the verses as a matched pair in order to circumscribe a single doctrinal position. In fact, the original author drafted two versions of Hui-neng's verse, both of which were slightly different from the later version. Furthermore, the Platform Sutra was written around the year 780, more than a century after Hung-jen's death, and the story of the verse competition is not known in any earlier source. Hence the image of Hung-jen's community and the contest he supposedly set in motion are not valid for the end of the seventh century, but must rather be understood within the context of late eighth century Ch'an. Finally, there is good evidence that both verses, including the famous line, "Fundamentally there is not a single thing," were strongly influenced by Northern school sources. In fact, nowadays scholars can no longer accept the view of this phrase expressed by Zen master D.T. Suzuki when he called it "the first proclamation made by Hui-neng" and "a bomb thrown into the camp of great master Shen-hsiu and his predecessors." Zen master Kuei-feng disdained the sectarianism between Zen schools of his age. He claimed to regard the division between Northern "gradualist" and Southern "sudden" viewpoints as fundamentally artificial. He was impatient with the extreme teaching methods that he felt resulted from overemphasis on "sudden" teaching methods. He thus especially criticized the Hanzhou of Mazu and its descendants, disdaining some teachers' repudiation of established Buddhist practices. What follows is an excerpt from the introduction to *The Complete Compilation of the Sources of Zen*. Zen is an Indian word. It comes from the complete word "Chana" (dhyana). Here, we say that this word means "the practice of mind" or "quiet contemplation." These meanings can all be put under the title of "meditation." The source of Zen is the true enlightened nature of all beings, which is also called "Buddha-nature," or "mind-ground." Enlightenment is called "wisdom." Practice is called "meditation." "Chan" is the unity of these two terms.

40) *Bắt Ông Phật Đá—Arresting the Stone Buddha*

Một thương gia mang theo 50 cuộn vải bông trên vai, dừng lại nghỉ ngơi tránh cơn nóng ban trưa trong một đền có một pho tượng Phật lớn bằng đá. Tại đây anh ta ngủ quên và khi thức giấc thì số hàng vải của anh ta đều biến mất. Anh ta lập tức báo cáo vụ việc lên cảnh sát. Một vị quan tòa tên Đại Cương đã mở phiên tòa để điều tra vụ việc. Quan tòa kết luận: "Tượng Phật đá kia đã lấy cắp số hàng vải. Đáng ra ông ta phải chăm lo phúc lợi cho người dân, nhưng không làm tròn nhiệm vụ cao quý đó. Hãy bắt ông ta!" Cảnh sát đến bắt tượng Phật đá và khiêng về công đường. Một đám đông đi theo sau tượng Phật, tò mò muốn biết xem quan tòa sẽ kết án như thế nào. Khi quan tòa Đại Cương xuất hiện trên ghế và quả trách đám đông đang cười đùa trong công đường: "Mấy người có quyền gì mà đến trước công đường cười đùa như thế này? Mấy người đã khinh thường tòa án, đều đáng bị phạt vạ và giam giữ." Tất cả mọi người vội vã xin lỗi. Quan tòa phán: "Ta sẽ phạt vạ mấy người, nhưng ta có thể khoan hồng miễn là mỗi người đều phải mang đến một cuộn vải bông trong vòng 3 ngày. Bất cứ ai không tuân lệnh này của tòa đều sẽ bị bắt giam." Người thương gia đã nhanh chóng nhận ra ngay là một trong những cuộn vải được mang tới chính là hàng hóa của mình, và do đó tên ăn trộm được phát hiện một cách dễ dàng. Người thương gia nhận lại hàng hóa của mình, còn những cuộn vải bông khác đều được trả lại cho mọi người—A merchant bearing fifty rolls of cotton goods on his shoulders stopped to rest from the heat of the day beneath a shelter where a large stone Buddha was standing. There he fell asleep, and when he awoke his goods had disappeared. He immediately reported the matter to the police. A judge named O-oka opened court to investigate. The judge concluded: "That stone Buddha must have stolen the goods. He is supposed to care for the welfare of the people, but he has failed to perform his holy duty. Arrest him." The police arrested the stone Buddha and carried it into the court. A noisy crowd followed the statue, curious to learn what kind of a sentence the judge was about to impose. When O-oka appeared on the bench he rebuked the boisterous audience: "What right have you people to appear before the court laughing and joking in this manner? You are in contempt of court and subject to a fine and imprisonment." All the people hastened to apologize. The judge said: "I shall have to impose a fine on you, but I will remit it provided each one of you brings one roll of cotton goods to the court within three days. Anyone failing to do this will be arrested." One of the rolls of cloth which the people brought was quickly recognized by the merchant as his own, and thus the thief was easily discovered. The merchant recovered his goods, and the cotton rolls were returned to the people.

41) *Bậc Giác Ngộ Và Trung Đạo—Enlightened One and the Middle Path*

Bậc giác ngộ là bậc đã đạt được giác ngộ, hay là bậc đã đạt được cuộc sống hài hòa với chân lý. Tư tưởng và hành vi của người ấy thích hợp một cách tự nhiên với mục đích. Người ấy cũng chọn một lối sống luôn luôn hài hòa với mọi sự trên đời này. Như vậy, theo định nghĩa của giác ngộ, chúng ta không thể nào tìm được “chánh đạo” hay “trung đạo” bằng cách đơn thuần tìm điểm giữa của hai cực đoan. Mỗi cực đoan tiêu biểu cho một sự khác biệt căn bản. Nếu chúng ta cứ xử dựa theo chân lý nhân duyên mà không bám chặt vào những ý niệm cố chấp thì chúng ta luôn luôn có thể sống hoàn toàn thích hợp với mục đích của cuộc sống và hài hòa với chân lý, đây là giáo lý trung đạo. Làm thế nào để đạt được một trạng thái tâm thức như thế? Giáo lý mà trong đó Đức Phật dạy chúng ta một cách cụ thể là làm sao để đạt được điều ấy trong đời sống hằng ngày không có gì khác hơn là tám con đường chánh. Một bậc giác ngộ nhìn sự vật với chánh kiến, nghĩa là nhìn sự vật một cách đúng đắn, bậc ấy nói lời đúng đắn, hành động một cách đúng đắn, sống một cuộc sống đúng đắn, nỗ lực một cách đúng đắn, luôn hướng tâm vào chiều hướng đúng đắn và kiên trì tâm một cách đúng đắn và không bao giờ bị giao động vì bất cứ việc gì. Một bậc Giác Ngộ luôn nhắm đến lợi ích cho người khác trong khắp các pháp giới, bậc ấy bố thí hay phục vụ người khác từ tinh thần, vật chất đến thể chất. Để tháo bỏ sự mê mờ của tâm mình, bậc ấy tu tập đúng theo giới luật mà Đức Phật đã dạy, sống một cuộc sống đúng đắn và đạt được năng lực để cứu độ người khác bằng cách toàn thiện chính mình, bậc ấy luôn nhẫn nhục bằng cách chịu đựng những khó khăn và duy trì tịnh tâm mà không kiêu mạn. Bậc ấy luôn tinh tấn tiến thẳng đến mục đích quan trọng mà không bị những sự việc tầm thường làm lệch hướng. Bậc ấy luôn tu tập thiền định để giữ cho mình cái tâm điềm đạm và không bị dao động trong mọi trường hợp. Bậc ấy luôn điềm đạm và tâm không bị lo âu trong mọi hoàn cảnh. Và cuối cùng đạt được trí tuệ có năng lực nhận thức thấu đáo mọi khía cạnh chân thật của vạn hữu—The enlightened one is the person who has really attained enlightenment, or one who attains a way of life that is in accord with the truth. His thought and conduct are naturally fit for the purpose. He can also choose a way of life that is always in harmony with everything in the world. Thus according to the definition of “enlightenment,” it is impossible for us to find the “right” or “middle” path simply by choosing the midpoint between two extremes. Each extreme represents a fundamental difference. If we conduct ourselves based on the truth of causation, without adhering to fixed ideas, we can always lead a life that is perfectly fit for its purpose, and one that is in harmony with the truth. This is the teaching of the Middle Path. How can we attain such a mental state? The teaching in which the Buddha shows us concretely how to attain this in our daily life is non other than the doctrine of the Eightfold Noble Path. An enlightened one is the one who looks at things rightly (right view), thinks about things rightly (right thinking), speaks the right words (right speech), performs right conduct (right action), leads a right human life (right living), endeavors to live rightly (right endeavor), constantly aims the mind in the right direction (right memory), and constantly keeps the right mind and never be agitated by anything (right meditation). An Enlightened One always renders service to others in all spheres, spiritual, material, and physical, is donation. To remove illusion from one’s own mind in accordance the precepts taught by the Buddha, leading a right life and gaining the power to save others by endeavoring to perfect oneself, enduring any difficulty and maintaining a tranquil mind without arrogance even at the height of prosperity, is perseverance. To proceed straight toward an important goal without being sidetracked by trivial things is assiduity. To maintain a cool and un-agitated mind under all circumstances is meditation. And eventually to have the power of discerning the real aspect of all things is wisdom.

42) *Bần Tăng—Humble monk*

Khi một vị Tăng nói về mình, vị ấy nên xưng: “Bần Tăng.” Trong Thiên, đây là con đường tu hành nghèo khổ của một vị Tăng hay lối sống tu của chư Tăng Ni. Tại Nhật Bản, ngày xưa có một ông lão bán trà đạo trong khu phố du ngoạn tại cố đô Kyoto của Nhật Bản. Vào mùa xuân, ông lão thường tìm đến những chỗ có nhiều hoa. Đến hết hạ sang thu, ông lại tìm đến những sườn đồi với cây cối có tàng lá xum xuê. Ông bày ấm tách nấu nước và ghế ngồi đợi khách du sơn ngoạn thủy qua lại. Chẳng mấy chốc, quán trà đạo của ông lão được cả kinh thành biết đến. Tuy nhiên, có ít người biết được ông lão ấy là một vị thiền sư ẩn danh. Ngay từ thời trẻ, ông đã liên tục hành cước đến tham vấn các bậc tôn sư trong xứ. Không vương bận của cải và thế sự, mà tự nguyện dành hết đời để tham cứu Phật pháp. Sau khi giác ngộ, ông đã dụng công tự hoàn thiện. Sau nhiều năm hành cước không ngừng nghỉ, ông đã trở về quê để phụng dưỡng thầy mình. Khi sư phụ viên tịch, ông đã để cử một trong những huynh đệ khác làm trụ trì ngôi chùa của thầy rồi âm thầm đi đến Kyoto. Hồi đó, ông đã nói: “Sống theo chánh nghiệp là vấn đề của tâm chứ không phải là dáng vẻ bề ngoài mà được. Tôi không muốn lợi dụng chiếc áo của nhà tu để sống nhờ vào cửa bố thí của đàn na tín thí.” Từ đó ông đã chọn nghề bán trà đạo để kiếm sống. Ông thường nói đùa với khách hàng của mình: “Lão nghèo nên không thể ăn được thịt cá. Tôi già nên không thể có vợ. Sống bằng nghề bán trà đạo là

phù hợp với lão." Khi dựng quán trà, ông lão đã treo lên một tấm bảng với nội dung như sau: "Tiền trà là bất cứ bao nhiêu bạn có thể để lại cho tôi, từ một trăm lượng vàng đến nửa xu. Nếu thích, bạn có thể dùng trà miễn phí; nhưng tôi không thể cho bạn cái giá nào khác hơn vậy." Khi ông lão đốt hết dụng cụ bán trà của mình để lui về ở ẩn, ông đã viết lên giỏ của mình những dòng chữ này: "Cả đời ta sống cô độc trong cảnh nghèo, không có lấy một mảnh đất. Các vị đã giúp ta mưu sinh trong việc bán trà trong nhiều năm, các vị đã theo ta lên non xuống suối, các vị đã cùng ta chia sẻ biết bao mùa mưa nắng dưới rừng thông hay bên khóm trúc xanh. Nhờ thế mà ta đã sinh tồn trên cõi đời này cho đến ngày ta hơn tám mươi tuổi. Nhưng bây giờ ta đã quá già để có thể cùng các vị dong ruổi trên đời. Ta sắp kết thúc ngày cuối đời của mình để ẩn thân trên vùng sao Bắc Đẩu. Để tránh cho các vị khỏi phải dấn vật trong vòng tay buồn vui của trần tục, ta sẽ thưởng cho các vị bằng cách hóa kiếp với ngọn lửa thanh tịnh. Ta có thể nói gì về cuộc chuyển hóa mà các vị sắp trải qua đây? Vạn vật đều được thanh tẩy trong ngọn lửa vô thường; nhưng núi vẫn xanh, vẫn vươn cao lên những đám mây trắng. Giờ đây ta gửi đến các vị ngọn lửa thiêng ấy." Cuối đời, ông lão đã đốt hết tất cả dụng cụ bán trà và lui về túp lều của mình cho đến khi viên tịch vào năm 1763 ở tuổi 89—When a monk talks about himself, he should title himself: "I, poor monk." In Zen, this is the Way of poverty of a monk or the way of living of the monk and nun. In Japan, once there was an old man who used to run a floating outdoor tea room in the scenic environs of Kyoto, the ancient imperial capital of Japan. In spring he would search out the places where the flowers were most beautiful, and in autumn he would find the areas where the foliage was best; there he would bring out his tea utensils and set up seats to wait on hikers enjoying the sights. The aesthetes of Kyoto were delighted and used to gather around wherever he set up shop. Before long the Old Tea Seller became widely known in the capital. However, few people knew that the old man was a hidden Zen master. A student of Zen master since boyhood, he had visited Buddhist teachers all over the country. Traveling constantly, he had no material possessions, being entirely devoted to the study of Buddhism. After realizing Zen awakening, he had undertaken a commitment to perpetual study and self-refinement, in order to avoid straying from the path to complete enlightenment by premature assumption of authority. After his extensive travels, the master returned to his native place to help his original Zen teacher. When the teacher died, the master nominated one of the disciples to inherit the abbacy. He himself disappeared and went to Kyoto, leaving ecclesiastic office behind forever. At that time, he said: "Whether one's livelihood is correct is a matter of mind, not appearances. I do not wish to take advantage of monk's robes to live on alms at others' expense." Thus he began to sell tea to support himself. He used to jokingly tell people, "I'm poor and can't afford to eat meat, I'm old and can't please a wife. The livelihood of a tea seller is suitable for me." When he set up shop, the old man used to hang out this sign: "The price of tea is however much you give me, from a hundred pounds of gold to half a penny. You can drink for free, if you like; but I can't give you a better bargain than that." When he ultimately burned his utensils and retired, these were his words to his carrying basket: "I have always been alone and poor, with neither a patch of ground nor a hoe. You have helped me for many a year, accompanying me to the spring mountains and autumn rivers, selling tea under the pines and in the shade of bamboo groves. Thus I have not lacked money for meals and have lasted for over eighty years. But now I am so old that I haven't the strength to use you any more. Hiding my body in the North Star, I am about to end my days. Lest you be disgraced in the future by mundane hands, I reward you with the Trance of Fire: now be transformed in the midst of flames. How can we express this transformation? The conflagration ending the aeon clear, everything is consumed; yet the green mountains are there as ever in the white clouds. Now I consign you to the spirit of fire." Eventually the master burned all his tea paraphernalia and retired. Finally he died in a hermitage in the year 1763, at the age of eighty-nine.

43) *Bất Giác—Non-Enlightenment*

Không giác ngộ hay không hiểu mà cho rằng thế giới hiện tượng là hiện thật và vì si mê mà gây tội tạo nghiệp, cũng như chất chông nghiệp báo trong vòng tử sanh luân hồi. Sự chấp trước của người ta vào tự tính của các thực tính xảy ra do bởi người ta không biết chân lý về những gì được hiển bày ra thế giới bên ngoài chỉ là chính cái tâm của mình mà thôi—Not knowing, Unawareness, Unconsciously (Anavabodha (skt), unknowingly, unenlightened or Uncomprehending, without "spiritual" insight, the condition of people in general, who mistake the phenomenal for the real, and by ignorance beget karma, reaping its results, in the mortal round of transmigration. One's attachment to the self-nature of realities takes place owing to one's not knowing that the truth that what is presented as an external world is no more than the mind itself.

44) *Bất Học Vô Thuật—Unlearned and Thus Good at Nothing*

Không học nên trở thành vô dụng. Phật tử học là nghiên cứu chân lý để dứt được vọng hoặc. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng phạm phu, nếu không học thì không biết đâu là đúng đâu là sai để tu tập—Buddhists learn

religious teachings in order to get rid of illusion. Zen practitioners should always remember that for ordinary men, if they do not learn, will never know what is right and wrong for their cultivation.

45) *Bất Khả Đắc Không—Emptiness of Unattainability*

Ngôn Vong Lự Tuyệt Chi Không hay cái Không của cái bất khả đắc, tức là cái “không” của sự dứt khỏi đường ngôn ngữ tư duy. Không phải vì tâm không bắt được cái ở ngoài tầm tay, nhưng đích thực chẳng có gì đáng gọi là sở tri. Không gọi ý không có, nhưng khi được khoác cho đặc tính bất khả đắc, nó không còn là phủ định suông. Bất khả đắc, chính bởi không thể làm đối tượng cho tư niệm đối đãi qua tác dụng của Thức (Vijnana). Cho tới lúc Thức được nâng cao lên bình diện Trí Bát Nhã, bấy giờ mới nhận ra “không bất khả đắc.” Kinh Bát Nhã e rằng người nghe phải kinh hãi khi nghe kinh đưa ra khẳng quyết táo bạo rằng tất cả đều không, do đó mới nói thêm rằng sự vắng mặt của tất cả những ý tưởng sinh ra từ chỗ đối đãi không chỉ cho cái ngoan không, cái không trống trơn; nhưng đơn giản, đó là cái Không không thể bắt nắm được. Với người trí, Không này là một thực tại. Lúc sư tử cất tiếng rống, những thú vật khác hoảng sợ, tiếng rống rống ấy là cái rất phi phạm, gần như một thứ mà chúa tể sơn lâm ‘đạt được’ rất hy hữu. Nhưng đối với sư tử, tiếng rống đó chẳng lạ gì, chẳng có gì hy hữu đạt được hay thêm vào. Với kẻ trí cũng vậy, không có ‘cái Không’ trong họ đáng coi như riêng họ bắt được làm đối tượng cho tư tưởng. Chỗ sở đắc của họ là vô sở đắc—Anupalambha-sunyata, the void that is beyond words or thought. This kind of emptiness is known as unattainable (anupamabha). It is not that the mind is incapable of laying its hand on it, but that there is really nothing to be objectively comprehensible. Emptiness suggests nothingness, but when it is qualified as unattainable, it ceases to be merely negative. It is unattainable just because it cannot be an object of relative thought cherished by the Vijnana. When the latter is elevated to the higher plans of the Prajna, the ‘emptiness unattainable’ is understood. The Prajnaparamita is afraid of frightening away its followers when it makes its bold assertion that all is empty, and therefore it proceeds to add that the absence of all these ideas born of relativity does not mean bald emptiness, but simply an emptiness unattainable. With the wise this emptiness is a reality. When the lion roars, the other animals are terrified, imagining this roaring to be something altogether extraordinary, something in a most specific sense ‘attained’ by the king of beasts. But to the lion the roaring is nothing, nothing specifically acquired by or added to them. So with the wise, there is no ‘emptiness’ in them which is to be regarded as specifically attained as an object of thought. Their attainment is really no-attainment.

46) *Bất Khả Lãnh Hội—Ungraspability*

Cái khó khăn đầu tiên là tính cách bất khả lãnh hội rõ rệt và bản chất bất định của Thiền. Trong Thiền, hình như không có hệ thống có tổ chức nào để theo, cũng không có một triết lý rõ rệt nào để học. Kỳ thật, trong Thiền có quá nhiều mâu thuẫn và tương khắc ở khắp mọi nơi. Mặc dầu những thứ này có thể được giải thích bằng cái gọi là luận lý phi luận lý của Thiền, nhưng cái bất định khó hiểu thường gặp phải vẫn còn là một thứ làm cho người ta ngỡ ngàng và lúng túng. Thí dụ như, câu hỏi được nêu lên bởi một trong những công án thông dụng nhất “Ý nghĩa của Tổ Bồ Đề Đạt Ma tử Tây Trúc sang đây là gì?” đã có hàng trăm câu trả lời khác nhau. Theo Bích Nham Lục, tấc 20, một hôm, Long Nha hỏi Thúc Vi: “Việc trưởng lão đến từ Tây phương có ý nghĩa như thế nào?” Thúc Vi đáp: “Đưa cho ta tấm ván.” Long Nha đưa tấm ván cho Thúc Vi. Thúc Vi cầm lấy tấm ván và đánh Long Nha. Long Nha nói: “Ta bị đánh là vì đáng đánh; nói cách khác, việc trưởng lão đến từ phương Tây chẳng có ý nghĩa gì cả.” Trước đó cũng có một vị Tăng hỏi Thiền sư Đại Mai: “Việc trưởng lão đến từ Tây phương có ý nghĩa như thế nào?” Đại Mai đáp: “Việc trưởng lão đến từ phương Tây chẳng có ý nghĩa gì cả.” Diêm Quan nghe bèn nói: “Một cái quan tài hai cái xác chết.” Huyền Sa nói: “Ngài Diêm Quan là bậc tác gia.” Tuyết Đậu nói: “Có đến ba tử thi.” Trong khi đó Thiền sư Hương Lâm thì đáp “Ngồi lâu sanh mệt.” Thiền sư Cửu Phong đáp: “Một tấc lông rùa nặng chín cân.” Thiền sư Động Sơn đáp lời Long Nha nói: “Đợi khi nào thác nước chảy ngược lão Tăng sẽ trả lời cho ông.” Thiền sư Mục Châu Đạo Tung thì đáp: “Lão Tăng không có câu trả lời.” Thiền sư Lương Sơn Duyên Quán đáp: “Đừng nói chuyện vô lý!” Thiền sư Cửu Phong Phổ Mãn đáp: “Lợi ích gì khi đi hỏi người khác?” Thiền sư Báo Minh Đạo Thành đáp: “Lão Tăng chưa từng đến Tây Thiên.” Thiền sư Nam Nhạc Tư đáp: “Ở đây có một người nữa lại bước theo đường mòn cũ.” Thiền sư Bản Giác Thủ Nhất đáp: “Như kẻ bán nước bên bờ sông.” Thiền sư Báo Ninh Nhân Dũng đáp: “Như thêm sương vào tuyết.” Thiền sư Long Nha Cư Độn đáp: “Đây là câu hỏi khó trả lời nhất.” Thiền sư Thạch Đầu Hy Thiên đáp: “Hỏi cây cột đang đứng đặng kia!” Thiền sư Kính Sơn Đạo Khâm đáp: “Câu hỏi của ông không đúng chỗ.” Một khi vị Tăng đến hỏi không hiểu những việc này, vị thầy sẽ nói: “Lão Tăng còn mù tịt hơn cả ông nữa.” Một vài vị thầy khác sẽ nói: “Đợi sau khi lão Tăng chết sẽ nói cho ông biết.” Vân vân, và vân vân. Theo Chang Chen Chi trong quyển “Tu Tập Thiền Đạo”, có ba lý do giải thích cho sự bất khả lãnh hội hay bất định tính trong Thiền Thứ nhất, cái Chân lý Bát Nhã mà Thiền cố minh giải, bản

chất tự chính nó đã là bất khả lãnh hội và bất khả định. Thứ nhì, Thiền là một giáo pháp thực tiễn trong mục tiêu chính của nó là mang những cá nhân đến Giác Ngộ bằng con đường nhanh nhất và thẳng nhất; và vì mỗi đệ tử đều khác nhau nơi thiên bẩm, căn cơ, trình độ, và trạng thái tiến bộ, nên một vị Thiền sư phải đưa ra lời hướng dẫn bằng những phương cách khác và từ những trình độ khác nhau để làm sao cho Thiền của ông ta được thực tiễn và có hiệu quả. Yếu tố này đã dẫn tới nhiều cách biểu thị khác nhau quá lớn, khiến cho vấn đề trở nên phức tạp hơn nhiều và làm cho Thiền càng khó hiểu hơn. Thứ ba là từ sau thời Lục Tổ Huệ Năng (638-713), Thiền đã dần dần trở thành một Nghệ Thuật, một thứ nghệ thuật độc nhất để truyền Chân lý Bát Nhã, và như tất cả những nghệ thuật vĩ đại khác, Thiền từ chối không theo một hình thức, khuôn mẫu, hay hệ thống nhất định nào trong việc tự biểu hiện. Thái độ phóng khoáng đặc biệt này đã làm phát sinh ra những cách biểu thị quá khích và đôi khi còn mang tính hoang dại của Thiền, việc này cũng cấu thành tính chất phức tạp và khó hiểu của vấn đề—The first difficulty is the apparent ungraspability and the indefinite nature of Zen. In Zen, there seems to be no organized system to follow, nor any definite philosophy to learn. As a matter of fact, in Zen, contradictions and inconsistencies abound everywhere. Although these may be explained away by the so-called illogical logic of Zen, the incomprehensible “indefiniteness” so frequently encountered remains to confound and puzzle one. For instance, the question raised by one of the most common koans “What is the meaning of Bodhidharma's coming from the West?” has hundreds of different answers. According to the Pi Yen Lu, example 20, one day, Lung Ya asked Shui-Wei, “What is the meaning of the patriarch's coming from the west?” Shui-Wei said, “Give me the Zen board.” Lung Ya handed Shui-Wei the Zen board. Shui-Wei took it and hit him. Lung-Ya said, “If you hit me, I'll let you hit me. In short, the patriarch's coming from the west has no meaning.” Previously, a monk asked Ta Mei, “What is the meaning of the patriarch's coming from the west?” Ta Mei said, “The patriarch's coming from the west has no meaning.” Yen-kuan Ch'i-an (750-842) heard of this and said, “One coffin, two dead men.” Hsuan Sha heard of this then said, “Yen-kuan is indeed an adept.” To which Hsueh Tou said, “There are even three dead men.” While Zen master Hsiang Lin replied: “Sitting for too long, one becomes exhausted.” Zen master Chiu Feng said: “An inch of a turtle's hair weighs nine pounds.” Zen master Tung Shan replied to Lung Ya: “I will tell you when the mountain stream flows back.” Zen master Mu Chou Tao Tsung said: “I have no answer to give.” Zen master Liang Shan Yuan Kuan said: “Don't talk nonsense!” Zen master Chiu Feng Fu Man said: “What is the use of asking others?” Zen master Pao Ming Tao Ch'eng said: “I have never been to the Western world.” Zen master Nan Yuen Ssu said: “Here goes another one walking the same old way.” Zen master Pen Chueh Shou I said: “It is like selling water by the riverside.” Zen master Pao Ming Jen Yung said: “It is like adding frost to snow.” Zen master Lung Ya Chu Tun said: “This is the hardest question to answer.” Zen master Shi Tou Hsi T'ien said: “Ask the post standing there!” Zen master Ching Shan Tao Ch'in said: “Your question is not to the point.” When all these things were not comprehended by the inquiring monk, the master would say, “My ignorance is worse than yours.” Some masters would say, “I will tell you when I am dead.” And so on, and so on. According to Chang Chen Chi in “The Practice of Zen”, there are three reasons for this ungraspability or indefiniteness of Zen. First, the ultimate Prajna-Truth that Zen tries to illustrate is, itself, ungraspable and undefinable in nature. Second, Zen is a very practical teaching in that its main object is to bring individuals to Enlightenment by the quickest and most direct route; and as each disciple differs in disposition, capacity, and state of advancement, a Zen master must give his instruction in different ways and from different levels of approach in order to make his Zen practical and effective. This factor has been responsible for the great varieties of expression, which further complicate the matter and make Zen more difficult to understand. Third, after the period of the Sixth Patriarch, Hui Neng, Zen gradually became an Art, a unique art for transmitting the Prajna-Truth, refusing, as all great arts do, to follow any set form, pattern, or system in expressing itself. This exceptional liberal attitude gave birth to those radical and sometimes “wild” Zen expressions, which also constitute so greatly to the complexity and incomprehensibility of the subject.

47) Bất Khả Minh Kiến Thế Gian Tướng—Inability to Understand Mundane Marks Thoroughly, and Sever Them Completely

Không có khả năng thấu suốt tướng thế gian, đầu cho bạn được muôn duyên rảnh rỗi, có chí tu hành, nhưng đối với tướng thế gian, nếu nhìn không thấu, nắm không vững, dứt không xong, khi xúc đối với ngoại duyên không thể tự chủ, tâm tùy theo cảnh mà điên đảo làm sao yên trí để tu hành?—Even if you are free of all conditions and entanglements and are determined to cultivate the Dharma, unless you can see through mundane marks, understand them thoroughly, and sever them completely, you will not be in control of yourself when faced with

external conditions. Your Mind, then, will move erratically, following the environment. How can you have the peace of Mind to cultivate?

48) Bất Khả Thế Nhập Công Án—The Impenetrable Type of Koans

Đây là loại công án ở mức độ nào đó khó hiểu và khó giải thích. Những Thiền Tăng mô tả loại công án này như là loại "bất khả thế nhập," giống như "những rặng núi bạc và những bức tường sắt." Nói đúng ra, loại này chỉ có thể được hiểu bởi những hành giả có trình độ cao mà trực giác sâu xa của họ tương xứng với trực giác của những người đề ra công án, như thế họ mới có thể nhận thức được trực tiếp và rõ ràng ý nghĩa của công án mà không cần phải nhờ đến phỏng đoán hay phân tích. Nếu hành giả sẵn sàng không sợ hiểu lầm thì những công án loại này có thể không phải là tuyệt đối không thể hiểu hoặc không thể giải thích được, nhưng đây không phải là điều mong muốn của nhiều hành giả tu Thiền—This is a kind of koan which is somewhat difficult to understand and explain. Zen monks describe this type of koans as the "impenetrable type," like "silver mountains and iron walls." This can, strictly speaking, only be understood by advanced practitioners whose profound intuitions match those of the actors, thus enabling them to discern directly and clearly the meaning of the koan without resorting to guesses or analysis. If one is willing to risk missing the point, these koans may not be absolutely unintelligible or unexplainable, but this is not the desirability of many Zen practitioners.

49) Bất Khả Thuyết—Inexpressible in Words

Chân lý không thể nói ra, không thể nào diễn tả được, tỷ như khi nói cái ngã không giống mà cũng không khác với ngũ uẩn. Khái niệm của nhà Thiền cho rằng kinh nghiệm giác ngộ không thể nắm bắt được bằng văn tự ngôn ngữ. Việc này quan hệ tới sự định hướng chung của nhà Thiền, nghi ngờ về khả năng làm sai lạc chân nghĩa của ngôn ngữ và khái niệm—Truth that can be thought but not expressed, i.e., the self is neither the same nor different from the five skandhas. The Zen notion that the experience of awakening cannot be captured in words. This is connected with the general orientation of Zen, which is suspicious of the distorting power of words and concepts.

50) Bất Khả Tuyệt Thượng Gia Sương—One Cannot Add More Dews on the Snow

Không thể nào thêm sương trên tuyết được. Trong nhà Thiền, từ này dùng để nhấn mạnh đến việc bất lập văn tự của Thiền tông—In Zen, this term is used to emphasize that Zen practice does not establish on words and letters.

51) Bất Không Nhị Đế Luận—The Treatise on Non-Emptiness and the Two Truths

Bộ luận được soạn bởi Sư Hiển Lượng, còn gọi là Trí Lâm (409-487), một vị danh Tăng Trung Hoa vào thời Lưu Tống (420-497): "Kinh nói rằng tất cả các pháp duyên khởi tánh và tướng đều như vậy hoặc có Phật hoặc không có Phật. Tại sao lại nói rằng đó là Không (wu)? Một kinh khác lại nói rằng tất cả các pháp là Không. Đó là thiếu một chủ thể trong tất cả các pháp, một cái nội không hoặc thiếu tự tánh, được gọi là tục đế. Sự thiếu tự tánh trong tất cả các pháp này chính nó là chân đế. Đây là ý của các Luận sư, những người đã thuyết về nhị đế của sự và lý, tục đế như ba nhóm vô vi, và đệ nhất nghĩa đế như 16 chân lý."—A treatise composed by Hsien-liang, a Chinese famous monk who lived in the Liu Sung Dynasty in China: "A Sutra says the reality of conditioned co-arising is eternal in nature and form whether there is or is not a Buddha. How can one say that it is nothingness (wu)? Another Sutra says that all the dharmas are empty. This lack of a substantive subject in all dharmas, an inner emptiness or lack of substantive subject, is called the worldly truth. This lack of a substantive subject in all dharmas itself is the real truth. This is the intent of the Abhidharmikas who teach the two truths of phenomena and reality, the mundane truth as the three groups of unconditioned things, and the truth of supreme meaning as the sixteen truths."

52) Bất Lập Văn Tự—No Establishment of Words and Letters

Nhà Thiền dựa vào thực tập hơn là văn tự sách vở. Ngôn thuyết pháp tướng hay giáo lý bằng ngôn từ trái với sự tự chứng. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: "Những ai hiểu rõ sự khác biệt giữa thể chứng và giáo lý, giữa cái biết tự nội và sự giáo huấn, đều được tách xa sự điều động của suy diễn hay tưởng tượng suông." Giáo lý, sự tụng đọc và chuyện kể, vân vân. Chính vì thế mà Đức Phật nhấn mạnh vào sự đạt tự nội cái chân lý mà hết thấy các Đức Như Lai trong quá khứ, hiện tại và vị lai thể chứng, chứ không phải là ngữ ngôn văn tự. Cảnh giới của Như Lai tạng vốn là A Lại Da Thức thì thuộc về chư Bồ Tát Ma Ha Tát theo đuổi chân lý chứ không thuộc các triết gia chấp vào văn tự, học hành và suy diễn suông. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: "Chính do con người không biết rõ cái bản tánh của các ngôn từ, nên người ta xem ngôn từ là đồng nhất với ý nghĩa." Trong thuật ngữ Thiền của Nhật

Bản có từ ngữ “Ichiji-fusetsu” có nghĩa là “không nói một lời.” “Ichiji-fusetsu” chỉ sự kiện trong bất cứ lời dạy dỗ nào của Đức Phật, Ngài chẳng bao giờ dùng một lời nào để diễn tả hiện thực tối thượng hay bản chất thật của vạn hữu, vì nó thuộc lãnh vực không thể nói được (bất khả thuyết). Do hiểu như vậy nên ngay sau khi đạt được toàn giác, Đức Phật đã không muốn thuyết giảng những gì mình liễu ngộ. Tuy nhiên, vì thương xót chúng sanh bị trói buộc trong luân hồi sanh tử nên Ngài đành chấp nhận đi thuyết giảng. Để làm như vậy, Ngài đã phải tự hạ trình độ Đại Giác của mình xuống thành trình độ hiểu biết thông thường. Trong Thiền, tất cả những lời chỉ dạy của Đức Phật có nghĩa là “ngón tay chỉ trăng” chỉ với mục đích mang lại cho những ai ao ước tu tập con đường dẫn đến giác ngộ và đạt được trí tuệ bát nhã để hiểu được một cách sâu sắc bản chất thật của vạn hữu. Theo truyền thuyết Phật giáo thì sự truyền thụ riêng biệt bên ngoài các kinh điển đã được bắt đầu ngay từ thời Phật Thích ca với thời thuyết giảng trên đỉnh Linh Thứu. Trước một nhóm đông đồ đệ, Phật chỉ giơ cao một bông sen mà không nói một lời nào. Chỉ có đệ tử Đại Ca Diếp bỗng đại ngộ, hiểu được ý Phật và mỉm cười. Sau đó Phật đã gọi Maha Ca Diếp, một đệ tử vừa giác ngộ của Ngài. Ca Diếp cũng chính là vị trưởng lão đầu tiên của dòng thiền Ấn Độ. Người thực tập thiền thường khuyên “bất lập văn tự.” Đây không nhất thiết là để phủ nhận khả năng diễn đạt của văn tự mà chỉ để tránh sự nguy hiểm của sự mắc kẹt vào ngôn ngữ mà thôi. Người ta khuyên chúng ta nên dùng văn tự một cách khéo léo vì lợi ích của người nghe. Vào thế kỷ thứ 2, ngài Long Thọ đã viết bộ Trung Quán Luận, biểu trưng cho ý thức muốn sử dụng ý niệm để đập vỡ ý niệm. Trung Quán Luận không nhắm tới sự thành lập một ý niệm hay một luận thuyết nào hết mà chỉ nhắm tới việc phá bỏ tất cả mọi ý niệm, đập vỡ hết tất cả mọi chai lọ, ống và bình để cho ta thấy nước là cái gì không cần hình tướng mà vẫn hiện thực. Ngài đã phác họa ra một điệu múa cho chúng ta nhằm giúp chúng ta loại bỏ các khuôn khổ ý niệm trước khi đi vào sự thể nghiệm thực tại, để không tự mãn với chính chúng ta bằng những hình ảnh của thực tại—The Zen or intuitive school does “not set up scriptures.” It lays stress on meditation and intuition rather than on books and other external aids. Word-teaching contrasted with self-realization. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “Those who well understand the distinction between realization and teaching, between inner knowledge and instruction, are kept away from the control of mere speculation.” Teaching, recitation, and stories, etc. Thus the Buddha emphasized the inner attainment of the truth, not the teaching realized by all the Tathagatas of the past, present, and future. The realm of the Tathagatarbha which is the Alayavijnana belongs to those Bodhisattva-Mahasattvas who follow the course of truth and not to those philosophers who cling to the letter, learning, and mere discourse. Thus, the Buddha taught: “It is owing to his not perfectly understanding the nature of words that he regards them as identical with the sense.” In Japanese Zen terms, the term “Ichiji-fusetsu” means “not a word is said.” “Ichiji-fusetsu” refers to the fact that the Buddha in all his teaching or instruction never made use of a single word to describe ultimate reality, for it is not preachable. In consideration of this fact, after his complete enlightenment, the Buddha did not want to teach at all. However, compassion for beings trapped in the cycle of life and death moved him. In doing this, he had to come down from the level of true insight to that of “everyman’s consciousness.” In Zen, all the teachings and instructions of the Buddha mean a “finger-point” for the purpose of giving those who wish to cultivate a way leading to enlightenment and prajna insight into the true nature of reality. According to a Buddhist legend, the special transmission outside the orthodox teaching began with the famous discourse of Buddha Sakyamuni on Vulture Peak Mountain (Gridhrakuta). At that time, surrounded by a crowd of disciples who had assembled to hear him expound the teaching. The Buddha did not say anything but holding up a lotus flower. Only Kashyapa understood and smiled. As a result of his master, he suddenly experienced a break through to enlightened vision and grasped the essence of the Buddha’s teaching on the spot. The Buddha confirmed Mahakashyapa as his enlightened student. Mahakashyapa was also the first patriarch of the Indian Zen. People who practice Zen often advise not using words. This is not to discredit words, but to avoid the danger of becoming stuck in them. It is to encourage us to use words as skillfully as possible for the sake of those who hear them. In the second century, Nagarjuna wrote “The Madhyamika Sastra,” in which he used concepts to destroy concepts. He was not trying to create a new doctrine, but to break all the bottles, all the flasks, all the vases, all the containers, to prove that water needs no form to exist. He outlined a dance for us, a dance for us to drop our categories and barriers so that we can directly encounter reality and not content ourselves with its mere reflection.

53) *Bất Ly Đường Xứ—Not Leaving Your Present Position*

Chẳng rời tại chỗ. Ý nói thiền pháp ở ngay tại bản thân mỗi người, mỗi người nên quay lại chính mình mà thiền tập, chứ không cần phải chạy đông chạy tây để tìm cầu Thiền pháp—Not leaving your present position. This implies that one should turn inside and meditate with his own body, and there is no need to go east and west to search for Zen methods.

54) *Bất Như Ý—Dissatisfaction*

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng bất mãn hay không hài lòng thuộc về đạo ma quân thứ hai của người tu Phật. Bất mãn với đời sống tịnh hạnh, đặc biệt là với việc hành thiền. Trong một khóa ẩn tu, bạn có thể cảm thấy bất mãn và buồn chán với cái bồ đoàn cứng mà cao, với thức ăn và với những yếu tố nhỏ nhặt khác trong khi thiền tập. Vài vấn đề mà mình góp nhặt, và kết quả là bạn không cảm thấy thoải mái và thích thú trong việc thiền tập. Có thể bạn bắt đầu cho rằng đó là do việc tập thiền mà ra. Muốn chiến thắng sự bất mãn này, bạn phải trở nên một người thích thú và tận tụy trong giáo pháp. Khi đã tìm thấy và thực hành đúng phương pháp, bạn sẽ chế ngự được loại chướng ngại này. An lạc, hoan hỷ và thoải mái tự nhiên sẽ đến từ cái tâm định tĩnh của bạn. Lúc ấy bạn sẽ cảm thấy giáo pháp dễ chịu và vượt trội hơn những lạc thú của trần gian—Zen practitioners should always remember that dissatisfaction belongs to the second army of Mara. Dissatisfaction with the holy life, with the meditation practice in particular. On a retreat, you may find yourself dissatisfied and bored: with the hardness or the height of your cushion, with the food you are given, with any of the elements of your life during the time of practice. Some issues crops up, and as a result, you cannot quite immerse yourself in the delight of meditation. You may begin to feel that this is actually the fault of the practice. To combat this discontent, you must become a person who is delighted in and devoted to the Dharma (abhirati). Having found and implemented the correct method of practice, you begin to overcome the hindrances. Rapture, joy and comfort will arise naturally from your concentrated mind. At this time you realize that the delight of the Dharma is far superior to sense pleasures.

55) *Bất Phạ Vọng Niệm Khởi—Do Not Worry About the Rising of Distracting Thoughts*

Bất Phạ Vọng Niệm Khởi có nghĩa là không sợ vọng niệm khởi lên. Không sợ vọng niệm khởi lên là một trong những công việc quan trọng mà hành giả tu Thiền phải luôn nằm lòng trước khi bất cứ sự tu tập Thiền nào. Thật vậy, hành giả tu Thiền chân chính chẳng bao giờ sợ vọng niệm khởi. Nếu vọng tưởng có khởi lên, đừng chạy theo nó, mà chỉ nhận ra coi nó là cái gì. Nếu vọng tưởng đến, cho nó đến, mình chẳng hề chú ý đến nó, vọng tưởng tự nhiên phải dứt bật. Đừng cố công ngăn cản các tư niệm đang khởi sanh và cũng đừng bám víu vào những tư niệm đã khởi sanh. Cứ để chúng đến và đi như chúng muốn, đừng chống chọi lại chúng. Khi chúng ta đi, đứng, ngồi, nằm, một ý nghĩ vừa khởi lên, liền biết nó là bóng dáng của vọng tưởng, liền bỏ ngay không theo nó, đó là tu Thiền. Chúng ta không cần phải đợi đến giờ ngồi thiền mới gọi là tu thiền. Như vậy, đối với hành giả tu Thiền chân chánh, chúng ta có thể tu tập vào bất cứ giờ phút nào, và ở bất cứ nơi nào cũng gọi là tu, ở sở hay ở nhà, chỉ cần nhận chân ra chân lý. Nếu hành giả phớt lờ đi nỗi khó khăn sơ khởi trong việc chế phục vọng tưởng và tiếp tục kiên tâm thiền định, dần dần hành giả sẽ thấy dòng tư tưởng giảm đi, và thấy dễ dàng điều phục nó hơn trước. Thoạt đầu, những vọng niệm tuôn trào như thác lũ; nhưng giờ đây dòng tư tưởng ấy bắt đầu chảy chậm lại giống như những gợn sóng li ti trên một giòng sông rộng rãi và êm ả. Khi đạt đến giai đoạn này, hành giả có thể kinh qua nhiều chuyện kỳ lạ; hành giả sẽ thấy những cảnh tượng lạ lùng, nghe những âm thanh thần tiên, ngửi những mùi vị thơm tho, vân vân. Theo sự phân tích của Phật giáo Mật Tông, hầu hết những cảnh tượng này phát sinh khi hơi thở kích thích các trung khu thần kinh khác nhau. Hầu hết những cảnh tượng ấy đều là huyền giả. Hành giả sẽ được vị Thầy cảnh báo đi cảnh báo lại nhiều lần rằng không được để ý đến chúng; nếu không hành giả sẽ bị hướng dẫn sai lệch và đi lạc hướng. Chính vì vậy mà cổ đức dạy: "Gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ." Trong Thiền, thuật ngữ này được dùng để giúp hành giả phá bỏ mọi chấp trước vào cảnh tượng, khái niệm, hay hình ảnh, ngay cả khái niệm và hình ảnh của Phật. Một hôm, thiền sư Lâm Tế Nghĩa Huyền thượng đường dạy chúng: "Này, mấy ông tìm cầu chân lý! Muốn ngộ vào Thiền, chớ để thiên hạ phỉn mình. Trong cũng như ngoài, gặp chướng ngại nào, cứ đập ngã ngay; gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ, gặp La Hán hoặc cha mẹ hay họ hàng thân thiết, giết hết, chớ ngần ngại, vì đó chính là con đường độc nhất để giải thoát. Đừng để bất cứ ngoại vật nào trói buộc mình; hãy vượt lên, hãy bước qua, hãy tự do." Thật vậy, Thiền xem tất cả những cảnh tượng đó đều là huyền giả, ngay cả đến dấu vết cuối cùng của tư tưởng về Phật về Tổ cũng phải quên đi. Đó là lý do tại sao thiền sư Triệu Châu khuyên nhủ hành giả "Chỗ nào có Phật chớ đứng lại. Chỗ nào không Phật chạy lẹ qua." Tất cả mọi tu tập của Thiền Tăng, trong lý thuyết cũng như trong thực hành, đều dựa vào khái niệm "vô công đức hành."—Do not fear about the rising of thoughts is one of the most important tasks that Zen practitioners must always bear in mind before any practice of Zen. In fact, devout Zen practitioners never fear of distracting thoughts. If any distracting thoughts arise, do not follow them up, but just recognize them for what they are. Do not try to prevent thoughts from arising and do not cling to any that have arisen. Let them appear and disappear as they will, don't struggle with them. When we are walking, standing, sitting or lying down, whenever a thought arises, we recognize it, but do not follow it, that is practicing of meditation. We do not have to wait for the time to sit down in meditation to practice meditation. Thus, for Zen practitioners, we can practice Zen at any time, anywhere, while at

work or at home, just realize the truth. If the practitioner disregards the initial difficulty of controlling his errant thoughts and continues to meditate perseveringly, he will gradually become conscious of a lessening of the thought-flow, and find it much easier to control than before. In the beginning, wild thoughts gush forth like torrents; but now the flow begins to move slowly like gentle ripples on a wide, calm river. When the practitioner has reached this stage, he will probably have many unusual experiences; he will see strange visions, hear celestial sounds, smell fragrant odours, and so forth. Most of these visions, according to Tantric analysis, are produced by the breathings (pranas) stimulating the different nerve centres. Most of them are of a delusory nature. The practitioner is repeatedly warned by his Master that he should never pay any attention to them; otherwise he will be misled and go astray. Therefore, ancient virtues taught: "Encounter Buddhas kill Buddhas, encounter Patriarchs kill Patriarchs." In Zen, the term is used to help practitioners destroy attachments to visions, concepts or images including the concepts or images of Buddhas. One day, Zen master Lin-chi I-hsuan entered the hall and addressed the monks, "O you, followers of Truth, if you wish to obtain an orthodox understanding of Zen, do not be deceived by others. Inwardly or outwardly, if you encounter any obstacles, lay them low right away. If you encounter the Buddha, slay him; if you encounter the Patriarch, slay him; if you encounter the Arhat or the parent or the relative, slay them all without hesitation, for this is the only way to deliverance. Do not get yourselves entangled with any object, but stand above, pass on, and be free. In fact, Zen considers all these visions unreal, even the last trace of Buddha or Patriarch, if possible, obliterated. This is why Zen master Chao-chou advises Zen followers not to linger even where the Buddha is and to pass quickly away where he is not. All the training of the monks in Zen, in theory as well as in practice, is based on the notion of "meritless deed".

56) *Bất Sanh Bất Diệt—Neither Birth Nor Death*

Người nào đó đã cùng tột cái căn nguyên của tưởng, hết cái sinh lý, lưu chỉ xoay vần; sinh diệt tưởng tâm, nay đã dứt bật, tự nhiên thành cái lý bất sanh diệt. Nhân tâm so đo chấp trước cho là thường. Vì chấp thường, mà mất chánh biến tri, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề—Certain person has ended the source of thoughts, there is no more reason for them to arise. In the state of flowing, halting, and turning, the thinking mind, which was the cause of production and destruction, has now ceased forever, and so he naturally thinks that this is a state of nonproduction and nondestruction. As a result of such reasoning, he speculates that this state is permanent. Because of these speculation of permanence, he will lose proper and pervasive knowledge, fall into externalism, and become confused about the Bodhi nature.

57) *Bất Thị Bất Phi, Toàn Chân Hiện Lộ—Not This, Not That, the Whole Truth is Manifesting*

Không phải không trái (không khẳng định mà cũng không phủ định), toàn chân tự phơi bày ra. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trong Thiền không có cái gọi là "phê bình". Thiền luôn chủ ý nắm bắt thực tướng (sự kiện cốt lõi) của cuộc sống, nó không bao giờ có thể được đặt lên bàn mổ xẻ của trí tuệ. Để nắm bắt được thực tướng của cuộc sống, Thiền bị buộc phải đưa ra hàng loạt những câu phủ định. Tuy nhiên, chỉ đơn thuần phủ định không phải là tinh thần của Thiền, nhưng vì chúng ta quen lối suy nghĩ nhị nguyên, nên sự sai lầm này của trí tuệ cần được đoạn trừ tận gốc rễ. Đương nhiên Thiền sẽ tuyên bố: "Chẳng phải đây, chẳng phải kia, chẳng phải bất cứ thứ gì." Nhưng chúng ta vẫn thắc mắc sau khi phủ định tất cả những thứ này thì còn lại cái gì, và vào lúc đó có lẽ Thiền sư sẽ cho chúng ta một cái tát tai và nói: "Đồ ngờ ngẩn, đây là cái gì?" Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," có thể có vài người sẽ cho rằng đó là cái cơ để trốn tránh tình thế khó xử, hoặc chỉ có nghĩa là họ không được dạy dỗ. Nhưng nếu chúng ta lãnh hội được tinh thần thuần túy của Thiền, chúng ta sẽ thấy cái nghiêm túc hay cái thật của tát tai đó. Vì nó chẳng phải phủ định, chẳng phải khẳng định, mà là một sự kiện phân minh, một kinh nghiệm thuần túy, chính là cơ sở của sự tồn tại và tư tưởng của chúng ta. Tất cả rỗng rang tĩnh lặng mà có thể người ta mong muốn đều nằm trong cái tâm thức linh hoạt nhất. Chúng ta sẽ không còn bị lôi cuốn đi bởi những tập khí hay những thứ bên ngoài. Thiền phải được nắm bắt bằng tay không mang găng. Thiền không thể không nhờ đến phủ định, vì vô minh nằm sẵn trong chúng ta, cũng giống như tâm thức bị trói buộc trong thân thể được phủ bên ngoài chiếc áo ướm. Đi tới một chừng mực nào đó thì "Vô minh" hoàn toàn thỏa đáng, nhưng nó không thể vượt qua giới hạn riêng của chính nó. "Vô minh" là một tên gọi khác của nhị nguyên. Tuyệt thì trắng, quạ thì đen. Nhưng những thứ này thuộc về thế giới hiện tượng và cách nói vô minh của nó. Nếu chúng ta muốn đạt đến chân lý cuối cùng của vạn hữu, chúng ta phải thấy chúng từ cái điểm nơi mà thế giới này chưa được tạo lập, nơi mà ý thức phân biệt đây và kia chưa khởi lên, và là nơi mà tâm thức vẫn còn ở trạng thái ban đầu, rỗng rang và hư vô. Đây là thế giới phủ định nhưng có thể dẫn đến sự khẳng định cao hơn hay là sự khẳng định tuyệt đối, sự khẳng định trong phủ định. Tuyệt không nhất định phải trắng, quạ không nhất thiết phải

đen, nhưng tự thân của mỗi loài không đen thì trắng. Đây là nơi mà ngôn ngữ hằng ngày của chúng ta không truyền đạt được ý nghĩa chính xác khi được lãnh hội bởi Thiền. Về bề ngoài thì Thiền phủ định, nhưng Thiền cũng vẫn đưa ra cái gì đó vốn có ở ngay trước mắt của chúng ta; và nếu chúng ta không tự mình cầm lên xem thì đó là lỗi của chúng ta. Hầu hết người ta đều bị vô minh làm cho tối ám tâm kiến của mình, nhưng lại phớt lờ và từ chối nhìn thẳng vào nó. Họ cho rằng Thiền là chủ nghĩa hư vô chỉ vì họ không thấy được nó—Zen practitioners should always remember that in Zen there is no so-called "criticism." Zen always aims at grasping the central fact of life, which can never be brought to dissecting table of the intellect. To grasp this central fact of life, Zen is forced to propose a series of negation. Mere negation, however, is not the spirit of Zen, but as we are so accustomed to the dualistic way of thinking, this intellectual error must be cut at its root. Naturally Zen would proclaim, "Not this, not that, not anything." But we may insist upon asking Zen what it is that left after all these denials, and the master will perhaps on such an occasion give us a slap in the face, exclaiming, "You fool, what is this?" According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction to Zen Buddhism (p.21)," some may take this as only an excuse to get away from the dilemma, or as having no more meaning than a practical example of ill-breeding. But when the spirit of Zen is grasped in its purity, it will be seen what a real thing that slap is. For here is no negation, no affirmation, but a plain fact, a pure experience, the very foundation of our being and thought. All the quietness and emptiness one might desire in the midst of most active mentation lies therein. Do not be carried away by anything outward or conventional. Zen must be seized with basic hands, with no gloves on. Zen is force to resort to negation because of our innate ignorance, which tenaciously clings to the mind as wet clothes do to the body. "Ignorance" is all very well as far as it goes, but it must not go out of its proper sphere. "Ignorance" is another name for logical dualism. White is snow and black is the raven. But these belong to the world and its ignorant way of talking. If we want to get to the very truth of things, we must see them from the point where this world has not yet been created, where the consciousness of this and that has not yet been awakened and where the mind is absorbed in its own identity, that is in its serenity and emptiness. This is a world of negations but leading to a higher or absolute affirmation, an affirmation in the midst of negations. Snow is not white, the raven is not black, yet each in itself is white or black. This is where our everyday language fails to convey the exact meaning as conceived by Zen. Apparently Zen negates; but it is always holding up before us something which indeed lies right before our own eyes; and if we do not pick it up by ourselves, it is our own fault. Most people, whose mental vision is darkened by the clouds of ignorance, pass it by and refuse to look at it. To them Zen is, indeed, nihilism just because they do not see it.

58) *Bất Thối Tâm—Mind of No-Retreat*

Hành giả phải phát lời thề nguyện kiên cố, bất thối chuyển, dù cho thân này có bị vô lượng nhục nhằn, khổ nhọc, hay bị thiêu đốt nát tan. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng dầu một hành giả đã sám hối phát nguyện tu hành, nhưng nghiệp hoặc ma chướng không dễ gì dứt trừ, sự lập công bồi đức thể hiện sáu độ muôn hạnh không dễ gì thành tựu. Mà con đường Bồ Đề đi đến quả viên giác lại xa vời đầy đầy gay go chướng nạn, phải trải qua hằng sa kiếp, đâu phải chỉ một hai đời? Ngài Xá Lợi Phất trong tiền kiếp chứng đến ngôi lục trụ, phát đại Bồ Đề tâm tu hạnh bố thí. Nhưng khi chịu khổ khoét một con mắt cho ngoại đạo, bị họ không dùng liệm xuống đất rồi nhỏ nước dãi, lấy chân chà đạp lên trên, ngài còn thối thất Đại thừa tâm. Thế thì ta thấy sự giữ vững tâm nguyện là điều không phải dễ! Cho nên hành giả muốn được đạo tâm không thối chuyển, phải lập thệ nguyện kiên cố. Thề rằng: "Thân này dầu bị vô lượng sự nhọc nhằn khổ nhọc, hoặc bị đánh giết cho đến thiêu đốt nát tan thành tro bụi, cũng không vì thế mà phạm điều ác, thối thất trên bước đường tu hành." Dùng lòng bất thối chuyển như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm—Cultivators must develop firm vows of non-retrogression (non-retrogression mind, unretreating mind), even if this body has to endure infinite degradations, pains, and sufferings; or even if this body is burned to ashes. Zen practitioners should always remember that although a practitioner may have repented his past transgressions and vowed to cultivate, his habitual delusions and obstructions are not easy to eliminate, nor is the accumulation of merits and virtues through cultivation of the six paramitas and ten thousand conducts necessarily easy to achieve. Moreover, the path of perfect Enlightenment and Buddhahood is long and arduous, full of hardship and obstructions over the course of untold eons. It is not the work of one or two life spans. For example, the Elder Sariputra, one of the main disciples of Sakyamuni Buddha, had reached the sixth abode of Bodhisattvahood in one of his previous incarnations and had developed the Bodhi Mind practicing the Paramita of Charity. However, when an externalist (non-Buddhist) asked him for one of his eyes and then, instead of using it, spat on it and crushed it with his foot, even Sariputra became angry and retreated from the Mahayana mind. We can see, therefore, that holding fast to our vows is not an easy thing! For this reason, if the practitioner wishes to

keep his Bodhi Mind from retrogressing, he should be strong and firm in his vows. He should vow thus: "Although this body of mine may endure immense suffering and hardship, be beaten to death or even reduced to ashes, I shall not, in consequence, commit wicked deeds or retrogress in my cultivation." Practicing with such a non-retrogressing mind is called "developing the Bodhi Mind."

59) *Bất Thuyết Pháp (Không nói quá rõ ràng)—Not to Speak Too Plainly*

Thiền luôn nhấn mạnh đến kinh nghiệm trực tiếp và bác bỏ trí năng thuần túy, vốn trừu tượng và gián tiếp. Những Thiền sư nếu có thể, không thích khuyến khích suy lý về Thiền. Họ không thích nói quá rõ rệt về những gì họ hiểu, vì nếu họ làm như vậy thiên hạ lại chỉ thành hình một loại khái niệm khác về Thiền, lại đưa Thiền trở về cái vòng tẻ hại của trí năng và triết lý. Do đó họ dùng bất cứ thủ đoạn hay phương pháp nào để mang đệ tử của họ trực tiếp vào vấn đề chứ không bao giờ nói ra quá minh bạch về Thiền, và điều này khiến Thiền trở thành một truyền thống độc nhất được các đệ tử nâng niu một cách hãnh diện. Điều này không có nghĩa là Thiền sư luôn luôn bí hiểm trong lời ăn tiếng nói của mình. Ngược lại, trong hầu hết mọi trường hợp, các Thiền sư nói rất minh bạch và chân thật. Ngay cả một vài Thiền sư cực đoan như Mã Tổ và Lâm Tế cũng rất minh bạch và dễ hiểu trong nhiều trường hợp. Những lời dạy của các ngài khiến chúng ta nghĩ đến một vị Thầy nhân từ giảng dạy bằng những lời lẽ minh bạch một cách hết sức chân thành. Như thế bởi vì Thiền thực tiễn nhất. Thiền chỉ đem cá nhân trực tiếp đến ngộ. Tuy nhiên, do bởi căn cơ trình độ của từng cá nhân khác nhau nên các Thiền sư phải dùng các phương pháp và giáo lý khác nhau trong những trường hợp khác biệt. Do đó mà phong cách và dụng ngữ Thiền biến thiên rất nhiều, từ những công án bí hiểm và phi lý nhất đến những lời dạy minh bạch và dễ hiểu nhất—Zen always emphasizes direct experience and denounces mere intellection, which is essentially abstract and indirect. Zen masters were unwilling to encourage speculation on Zen if they could help it. They disliked speaking too plainly about what they understood, for if they did so people would simply form another notion about Zen which would lead back into the old vicious circle of intellection and philosophy. Thus to use a method or trick which would bring the disciple directly to the point and never to speak too plainly about Zen became the unique tradition of Zen cherished with pride by all its followers. This does not mean that Zen masters were always obscure in their remarks. On the contrary, they spoke very plainly and sincerely on most occasions. Even some of the extremists like Ma-Tsu and Lin-Chi were plain and understandable on many occasions. Their instructions one of some good-hearted teacher preaching in simple words with great sincerity. This is because Zen is most practical. It cares only to bring the individual directly to Enlightenment. However, since individuals vary greatly in their capacities and aptitudes. Zen masters must use different methods and teachings for different individuals in different circumstances. Therefore, Zen styles and expressions vary greatly, from the most enigmatic and irrational koans to the plainest and most understandable instructions.

60) *Bất Thuyết Thuyết, Bất Văn Văn—Not Speaking by the Mouth, Not Hearing by the Ears; But Speaking and Hearing by the Mind*

Chẳng nói mà nói, chẳng nghe mà nghe. Trong Thiền, việc tiếp nhận pháp Thiền không phải nơi tai mà là nơi tâm—Not a word has been declared nor heard by the mouth and the ear; but a lot has been said and listened by the mind.

61) *Bất Thuyết Tự Nhân Để Pháp, Bất Căn Nhân Thuyết Đích Pháp—There is Nothing to Preach for People*

Không nói pháp gì cho người, không có pháp nào để nói cho người. Theo Thiền tông, chân lý có thể được suy nghĩ nhưng không thể nói ra, không thể nào diễn tả được, tở như khi nói cái ngã không giống mà cũng không khác với ngũ uẩn. Khái niệm của nhà Thiền cho rằng kinh nghiệm giác ngộ không thể nắm bắt được bằng văn tự ngôn ngữ. Việc này quan hệ tới sự định hướng chung của nhà Thiền, nghi ngờ về khả năng làm sai lạc chân nghĩa của ngôn ngữ và khái niệm. Chúng ta hãy quan sát cuộc đối thoại giữa Nam Tuyền và sư huynh của mình là Bách Trượng Duy Chánh: Một hôm Bách Trượng Duy Chánh hỏi Nam Tuyền: "Có pháp gì mà Sư không dám nói cho người không?" Nam Tuyền nói: "Có." Bách Trượng hỏi: "Thế nào là không có pháp gì để nói cho người?" Nam Tuyền nói: "Không phải tâm, không phải Phật, không phải vật." Đây có thể xem là học thuyết tuyệt đối không, nhưng cho dù như thế chúng ta vẫn thấy cái gì đó nhờ phủ định mà được rõ ràng. Chúng ta hãy tiếp tục quan sát cuộc đối thoại tiếp giữa hai vị Thiền sư trên: Bách Trượng nói: "Như thế là huynh đã nói cho người rồi." Nam Tuyền nói: "Tôi không thể làm tốt hơn như thế. Còn huynh thì sao?" Bách Trượng Duy Chánh nói: "Tôi không phải là người giác ngộ thì làm sao biết là có nói không nói pháp gì?" Nam Tuyền nói: "Tôi không hội, thỉnh sư huynh nói cho." Bách Trượng nói: "Tôi đã nói cho ông nhiều quá rồi!" Theo Ngũ Đăng Hội Nguyên, quyển III,

Thiền sư Đại Châu Huệ Hải trong lần sơ gặp gỡ đầu tiên với Mã Tổ, Tổ hỏi: "Ông từ đâu đến?" Sư đáp: "Từ chùa Đại Vân ở Việt Châu." Mã Tổ lại hỏi: "Ông đến đây làm gì?" Sư đáp: "Con đến đây cầu Phật pháp." Mã Tổ nói: "Kho báu nhà mình chẳng đoái hoài, bỏ nhà chạy đi tìm cái gì? Ở đây ta không có một vật, vậy thì ông nghĩ ông cầu Phật pháp gì chứ?" Sư thưa: "Cái gì là kho báu của Huệ Hải?" Mã Tổ nói: "Chính nay ông hỏi ta, là kho báu của ông, đầy đủ tất cả, không thiếu một thứ gì, đâu cần tìm cầu bên ngoài." Ngay những lời nói này, Sư tự nhận bốn tâm không ngăn ngại bởi suy nghĩ, Sư mừng rỡ lễ tạ sự dạy dỗ của Mã Tổ. Cũng theo Ngũ Đăng Hội Nguyên, quyển III, một hôm, Thiền sư Đại Châu Huệ Hải thượng đường dạy chúng: "Ta chẳng hiểu Thiền, và cũng chẳng có giáo thuyết đặc sắc gì dành cho mấy ông. Vì vậy, mấy ông không cần phải đứng ở đây lâu. Hay nhất là mấy ông hãy tự mình giải quyết vấn đề." Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng loại trạng thái ý thức nội tại này không thể dùng bất cứ lối trình bày lý luận nào để giải thích được, có hiểu như vậy chúng ta mới có thể bàn luận về Thiền một cách hợp lý được. Đối với trạng thái này thì ngôn ngữ chỉ là ngón tay, và nhờ đó mà chúng ta biết được ý nghĩa của nó, nhưng chúng ta không thể xem ngôn ngữ như là kim chỉ nam chỉ dẫn tuyệt đối. Trước tiên chúng ta phải thử xem tâm trạng mà khi Thiền sư nói những câu thoại này cái đã. Họ không chuyển tải những thứ giống như nhảm nhí này, hoặc giả, có người nói là quái dị hay quỷ quyết. Nhưng họ đều có nền tảng chân lý vững vàng từ kinh nghiệm cá nhân. Hành trạng của họ có vẻ như điên rồ nhưng thực ra trong đó chân lý quan trọng được họ bày tỏ một cách có hệ thống. Khi thấy được từ chân lý này, thì ngay cả sự di chuyển của sanh trụ dị diệt trong vũ trụ không là cái gì quan trọng hơn cái vo ve của con muỗi hay cái phe phẩy của cây quạt. Điều đáng nói ở đây là phải nhìn thấy cho được tinh thần trời chảy không ngừng trong tất cả mọi thứ, đó là một loại khẳng định tuyệt đối mà không có một dấu vết nào của chủ nghĩa hư vô—According to Zen, Truth that can be thought but not preached nor expressed, i.e., the self is neither the same nor different from the five skandhas. The Zen notion that the experience of awakening cannot be captured in words. This is connected with the general orientation of Zen, which is suspicious of the distorting power of words and concepts. Let's observe the dialogue that took place between Nan-chuan and P'ai-ch'ang Wei-cheng: One day, Nan-chuan was asked by P'ai-ch'ang Wei-cheng, one of his brother monks, "Is there anything you dare not talk about to others?" Nan-chuan said, "Yes." Whereupon, P'ai-ch'ang Wei-cheng continued to ask, "Then what is this something you do not talk about?" Nan-chuan said, "It is neither mind, nor Buddha, nor matter." This looks to be the doctrine of absolute emptiness, but even here again we observe a glimpse of something showing itself through the negation. Let's continue to observe the further dialogue that took place between Nan-chuan and P'ai-ch'ang Wei-cheng: P'ai-ch'ang Wei-cheng asked, "If so, you already talked about it." Nan-chuan said, "I cannot do any better. What would you say?" P'ai-ch'ang Wei-cheng said, "I am not a great enlightened one, how can I know something to talk or not to talk?" Nan-chuan said, "I don't understand, please tell me." P'ai-ch'ang Wei-cheng said, "Well, I have already said too much about it." According to Wudeng Huiyuan, Volume III, upon Ta-chou Hui-hai's first meeting with Ma-tsu, Ma-tsu asked, "From where have you come?" Hui-hai said, "From Ta-yun Temple in Yue-chou." Ma-tsu then asked, "What were you planning to do by coming here?" Hui-hai said, "I've come to seek the Buddhadharma." Ma-tsu then said, "I don't have anything here, so what 'Buddhadharma' do you think you're going to find here? You haven't seen the treasure in your own house, so why have you run off some other place?" Hui-hai then said, "What is the treasure of the wisdom sea?" Ma-tsu said, "It is just who is asking me this question, that is your treasury. It is replete, not lacking in the slightest, and if you realize its embodiment then why would you go seeking it elsewhere?" Upon hearing these words, Hui-hai perceived his fundamental mind unobstructed by thinking. He ardently thanked and honored Ma-tsu for his instruction. Also according to Wudeng Huiyuan, Volume III, one day, Zen master Hui-hai entered the hall and addressed the monks, saying, "I do not understand Zen, nor is there any special teaching to give out for your sake. Therefore, there is no need for you to be standing here for so long. It is best for you to get the matter settled with yourselves." Zen practitioners should always remember that this state of inner consciousness, about which we cannot make any logical statement, must be realized before we can have any intelligent talk on Zen. Words are only an index to this state; through them we are enabled to get into its signification, but do not look to words for absolute guidance. Try to see first of all in what mental state the Zen masters are so acting. They are not carrying on all those seeming absurdities, or, as some might say, those silly trivialities, just to suit their capricious moods. But they have certain firm basis of truth obtained from a deep personal experience. There is in all their seemingly crazy performances a systematic demonstration of the most vital truth. When seen from this truth, even the moving of the whole universe is of no more account than the flying of a mosquito or waving of a fan. The thing is to see one spirit working throughout all these, which is an absolute affirmation, with not a particle of nihilism in it.

62) Bất Thức Lô Sơn Chân Diện Mục—Do Not Have A Clear Understanding of the Face of Lu-Shan

Thành ngữ này bắt nguồn từ bài thơ "Đề Tây Lâm Bích" của Tô Thức. Thấy cảnh vật bên ngoài đẹp đẽ, tác giả đứng trong núi cảm khái làm bài thơ, chứ không sao nhìn thấy toàn cảnh núi Lô Sơn; cũng giống như tình huống của một hành giả tu Thiền bị mê hoặc bởi hiện tượng bên ngoài, chứ không nhận thức rõ bản chất thật của sự vật—A Zen practitioner is attracted to outside circumstances, but does not have a clear understanding of the real nature of things.

63) Bất Tịnh—Impurity

Sự bất tịnh hay sự không thuần tịnh hay không trong sạch. Bản chất nhiễm trước của tham dục. Bất tịnh có nghĩa là không tinh sạch, không thánh thiện, không đẹp đẽ. Đứng về cả hai phương diện sinh lý và tâm lý, con người là bất tịnh. Đây không phải là một cái nhìn tiêu cực hay bi quan, mà chỉ là cái nhìn khách quan về con người. Thấy được sự cấu tạo của cơ thể, từ tóc trên đỉnh đầu, cho đến máu, mủ, đàm, phân, nước tiểu, những vi khuẩn ẩn náu trong ruột và những bệnh tật cứ chực sẵn để phát sinh, ta thấy phần sinh lý của ta quả là bất tịnh. Phần sinh lý đó cũng là động lực thúc đẩy ta đi tìm sự thỏa mãn dục lạc, do đó nên kinh gọi thân thể là nơi tích tụ của tội lỗi. Còn phần tâm lý? Vì không thấy được sự thật về vô thường, khổ không và vô ngã của sự vật cho nên tâm ta thường trở thành nạn nhân của tham vọng thù ghét; do tham vọng và thù ghét mà chúng ta tạo ra biết bao tội lỗi, cho nên kinh nói "tâm là nguồn suối phát sinh điều ác." Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về "Bất tịnh" trong Kinh Pháp Cú: Người hãy tự tạo cho mình một hòn đảo an toàn, gấp rút tinh cần làm kẻ khôn ngoan, gạt sạch bao nhiêu phiền não bất tịnh, để bước lên Thánh cảnh hàng chư thiên (236). Người hãy tạo lấy cho mình một hòn đảo an toàn, gấp rút tinh cần làm kẻ khôn ngoan, gạt sạch bao nhiêu phiền não bất tịnh, chớ trở lui đường sanh lão nguy nan (238). Hết sát na nầy đến sát na khác, người trí lo gạt trừ dần những cấu uế bất tịnh nơi mình như anh thợ vàng cần mẫn lọc trừ quặng bã khỏi chất vàng ròng (239). Không tụng tập là vết nhơ của kinh điển, không siêng năng là vết nhơ của nghiệp nhà, biếng nhác là vết nhơ của thân thể và nơi ăn chốn ở, phóng túng là vết nhơ của phép hộ vệ (241). Tà hạnh là vết nhơ của người đàn bà, xan lẫn là vết nhơ của sự bố thí; đối với cõi nầy hay cõi khác, thì tội ác lại chính là vết nhơ (242). Trong hết thảy nhơ cấu đó, vô minh cấu là hơn cả. Các người có trừ hết vô minh mới trở thành hàng Tỳ kheo thanh tịnh (243). Làm dữ bởi ta mà nhiễm ô cũng bởi ta, làm lành bởi ta mà thanh tịnh cũng bởi ta. Tịnh hay bất tịnh đều bởi ta, chứ không ai có thể làm cho ai thanh tịnh được (244). Sống biết hổ thẹn, thường cầu thanh tịnh, sống không đam mê dục lạc, sống khiêm tốn, sống trong sạch, sống dôi dào kiến thức, sống như thế mới thật khó làm (245)—Defiling nature of the passions. Impurity is the nature of our bodies and minds. Impurity means the absence of an immaculate state of being, one that is neither holy nor beautiful. From the psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic, but an objective perspective on human beings. If we examine the constituents of our bodies from the hair on our head to the blood, pus, phlegm, excrement, urine, the many bacteria dwelling in the intestines, and the many diseases present waiting for the opportunity to develop, we can see clearly that our bodies are quite impure and subject to decay. Our bodies also create the motivation to pursue the satisfaction of our desires and passions. That is why the sutra regards the body as the place where misleads gather. Let us now consider our psychological state. Since we are unable to see the truth of impermanence, suffering, and the selfless nature of all things, our minds often become the victims of greed and hatred, and we act wrongly. So the sutra says, "The mind is the source of all confusion." Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings on impurity: Make yourself an island. Be wise to strive quickly! When you cleanse your impurities, you will enter into the heavenly world of the Ariyas (gods) (Dharmapada 236). Make an island for yourself. Be wise to strive quickly! When you cleanse your impurities, you will not come back again to birth and old age (Dharmapada 238). From ksana to ksana, a wise person should remove his own impurities as a goldsmith removes the dross of silver (Dharmapada 239). Non-recitation is the rust of incantation; non-repair is the rust of houses; sloth is the rust of bodily beauty and shelters; carelessness is the rust of the cultivator (watcher) (Dharmapada 241). Misconduct is the taint of a woman; stinginess is the taint of a donor. Taints are indeed all evil things, both in this world and in the next (Dharmapada 242). The worst taint is ignorance, the greatest taint. Oh! Bhikshu! Cast aside this taint and become taintless (Dharmapada 243). By oneself the evil is done, by oneself one is defiled or purified. Purity or impurity depend on oneself. No one can purify another (Dharmapada 244). But life is hard for a modest, for one who seeks purity, one who is detached, humble, clean and clear thinking (Dharmapada 245).

64) *Bè Phấp—A Raft of Dharma*

Pháp của Phật như chiếc bè, sang sông rồi thì bè nên bỏ, đến bờ của Niết Bàn thì chánh pháp còn nên bỏ hà huống phi pháp. Cho nên nói tất cả các pháp được nói ra đều gọi là phiệt dụ, chỉ là phương tiện giúp đở bả nạn mà thôi. Trong Phật giáo Đại thừa, giáo pháp Phật giống như chiếc bè; khi đã đến đích, thì bè cũng nên bỏ lại. Giáo pháp chỉ là phương tiện chứ không là cứu cánh. Một người đang trốn chạy khỏi tay bọn cướp đi đến gặp phải một khoảng nước bao la trước mặt. Người ấy biết rằng bờ bên này nguy hiểm và bờ bên kia an toàn. Tuy nhiên, không có tàu thuyền gì để đi đến bờ bên kia. Nên người ấy nhanh nhẹn gom góp nhánh lá làm một chiếc bè, và với chiếc bè, người ấy đã qua bờ bên kia một cách an toàn. Chánh Đạo được dạy bởi Đức Phật cũng giống như chiếc bè. Nó có công năng đưa chúng ta từ bến bờ khổ đau phiền não đến bả nạn vô ưu. Trong Phật giáo Đại Thừa, giáo pháp giống như chiếc bè; khi cứu cánh bả nạn đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng. Giáo pháp không phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện thôi. Theo Kinh Ẩn dụ Con Rắn, Đức Phật dạy: “Giáo pháp của ta như chiếc bè để vượt qua chứ không phải để nắm giữ.”—*Buddha's teaching is like a raft, a means of crossing the river. In Mahayana Buddhism, the teaching is likened a raft; when the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. A man who was escaping from a group of bandits came to a vast stretch of water that was in his way. He knew that this side of the shore was dangerous and the other side was safe. However, there was no boat going to the other shore, nor was there any bridge for crossing over. So he quickly gather wood, branches and leaves to make a raft, and with the help of the raft, he crossed over safely to the other shore. The Noble Eightfold Path taught by the Buddha is like the raft. It would take us from the suffering of this shore to the other shore of no suffering. In Mahayana Buddhism, the teaching is likened a raft; when the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. According to the Discourse on the Water Snake's Parable, the Buddha taught: "My teaching is like a raft for crossing over, not for carrying."*

65) *Bế Quan—To Shut In*

Đóng cửa tinh thần để tu tập thiền định. Trong Thiền, từ này có nghĩa là muốn tu tập thiền thì phải đóng cửa tâm lại để tránh khỏi những xao lãng và phải rèn luyện sự tập trung bên trong để đạt được tâm giác ngộ. Nhưng 'Bế quan' không có nghĩa là phải đứng nhìn thấy những sự kiện bên ngoài nữa, hay đứng quan tâm tới những lợi ích hoặc những nghĩa vụ ngoài đời của mình nữa. 'bế quan' chỉ có nghĩa là đứng để tiếp tục bị những lo âu, đau khổ và đam mê của trần tục cầm tù nữa, cũng như đứng phứt bỏ sự tập luyện tinh thần. Nghĩa căn bản của 'Bế quan' được nói lên rất rõ trong một bài thơ nổi tiếng của một thi sĩ Trung Hoa mang nặng màu sắc Đạo giáo (Đào Tiềm hay Đào Minh Nguyên). Thường được trích dẫn trong thiền, bài thơ bắt đầu như thế này:

"Ta xây ngôi nhà của ta giữa thành phố mọi người
Thế nhưng ta chẳng nghe thấy tiếng vó ngựa
hay tiếng xe chở hàng
Người ta hỏi: 'Làm sao lại có thể như thế được?'
Nếu tâm người tách khỏi mọi thứ,
Thì ngôi nhà cũng có thể như thế..."

To 'shut in'; or to isolate oneself for meditation. In Zen, the term means in Zen practice, one should close the gate of distraction, cultivate inner concentration and obtain an enlightened mind. However, 'to shut in' does not mean that a practitioner no longer perceives external circumstances and thus is no longer able to tend to worldly needs and duties. It only means that one no longer permits oneself to be captivated by worldly cares, pains, and passions and thus to be distracted from spiritual practice. The basic sense of 'to shut in' is conveyed by a poem by the Taoist-influenced Chinese poet T'ao Yuan Ming (T'ao-ch'ien 365-427) that is often quoted in Zen. It begins with these lines:

"My house I built in the midst of people's dwellings
But I do not hear the noise of horse and wagon.
You ask, how could that be possible?
Once your heart is resolved, then the place
where you live is also peaceful."

66) *Bỉ Bỉ Không—Emptiness of Reciprocity*

Cái không về sự hỗ tương nghĩa là gì? Khi bất cứ một tính chất nào mà một sự vật có, nhưng tính chất này lại không có trong một sự vật khác, thì sự thiếu vắng này được gọi là không. Chẳng hạn như trong nhà của Lộc Mầu

không có voi, trâu, bò, cừu, vân vân, ta bảo cái nhà này trống không. Điều này không có nghĩa là không có các Tỳ Kheo ở đây. Các Tỳ Kheo là các Tỳ Kheo, nhà là nhà, mỗi thứ đều có đặc tính riêng của nó. Còn về voi, ngựa, trâu, bò, vân vân chúng sẽ được tìm thấy ở nơi riêng dành cho chúng, chúng chỉ không có mặt ở nơi được dành cho mọi người ở đây. Theo cách như thế thì mỗi sự vật có những đặc trưng riêng của nó mà nhờ đó nó được phân biệt với sự vật khác, vì những đặc trưng ấy không có trong các sự vật khác. Sự thiếu vắng ấy được gọi là cái không hổ tương—What is meant by Emptiness of Reciprocity? When whatever quality possessed by one thing is lacking in another, this absence is designated as emptiness. For instance, in the house of Srigalamatri there are no elephants, no cattle, no sheep, etc., and I call this house empty. This does not mean that there are no Bhiksus here. The Bhiksus are Bhiksus, the house is the house, each retaining its own characteristics. As to elephants, horses, cattle, etc., they will be found where they properly belong, only they are absent in a place which is properly occupied by somebody else. In this manner, each object has its special features by which it is distinguished from another, as they are not found in the latter. This absence is called Emptiness of Reciprocity.

67) *Bích Quán—Wall-Gazing Meditation*

Bích quán là tên của một trong những loại Thiền của Thiền tông Trung Quốc. Ngài Bồ Đề Đạt Ma ở chùa Thiếu Lâm núi Tung Sơn, quay mặt vào tường tọa thiền trong suốt chín năm liền. Ngài nói: “Khi tinh thần ngưng trụ trong cái định của ‘Bích Quán’ thì không còn thấy có ta có người. Thánh phàm một bực như nhau; nếu một mực kiên cố không lay chuyển, rốt ráo không lệ thuộc vào văn giáo và không còn tâm tướng phân biệt nữa. Trong 9 năm trường, Ngài ngồi nhập định trước một vách tường, công phu “bích quán”. Ngài không hề nói với ai; ngài chỉ ngồi. Đến một hôm, có một vị sư người Hoa tên Thần Quang đến gần và xin được chỉ giáo, nhưng Bồ Đề Đạt Ma vẫn im lặng. Vị sư người Hoa lại hỏi xin chỉ giáo lần thứ nhì và thứ ba, nhưng Bồ Đề Đạt Ma vẫn tiếp tục im lặng. Vị sư người Hoa tiếp tục nài nỉ nhiều lần nữa, song Bồ Đề Đạt Ma vẫn không nhúc nhích. Sau cùng, thấy sự chân thành của nhà sư người Hoa, Bồ Đề Đạt Ma nhận thấy đây là người có thể nhận được giáo pháp của Ngài. Ngài quay lại nhìn vị sư và hỏi: “Ông muốn làm gì?” Thần Quang đáp: “Lâu nay con công phu quán tưởng để cho tâm con được an tịnh. Nhưng mỗi lúc quán tưởng, con bị phiền não quấy nhiễu khiến tâm con không an. Xin thầy từ bi chỉ cho con cách an tâm!” Bồ Đề Đạt Ma mỉm cười đáp lại: “Đem cái tâm ấy ra đây, ta sẽ vì ông mà an nó cho.” Thần Quang dừng lại, tìm kiếm tâm mình một hồi lâu, đoạn nói: “Con tìm tâm con mãi mà không thấy.” Bồ Đề Đạt Ma tuyên bố: “Đó, vậy thì ta đã an nó cho ông rồi!” Nghe những lời này, tâm mê mờ của Thần Quang bỗng sáng ra. Một bức màn được vén lên. Thần Quang liền giác ngộ. Khi ông cho tâm là có thật, thì cái tâm vọng động quấy nhiễu ông khi ông quán tưởng. Nhưng nay ông không tìm thấy cái tâm vọng động đó, ông nhận ra chính tâm chính là vô tâm, rằng không có cái gì có thể quấy nhiễu. Và từ cái vô tâm đó ông nhận ra nhất tâm. Kể từ đó Thần Quang trở thành đệ tử của Bồ Đề Đạt Ma với Pháp hiệu là Huệ Khả. Sau khi tổ Bồ Đề Đạt Ma thị tịch, Huệ Khả được truyền y bát và trở thành Nhị Tổ Thiền Tông Trung Hoa—Wall-gazing meditation is the name for one of the various kinds of meditation of the Ch’an school in China. The wall-gazer, applied to Bodhidharma, at Tsao-Linn monastery in Tsung Shan mountain, who is said to have gazed at a wall for nine years. He said: “When concentration in the ‘Meditating facing the wall,’ one will see neither selfhood nor otherness, that the masses and the worthies are of one essence. If one firmly holds on to this belief and never moves away from it, he will not be depended on any literary instructions, free from conceptual discrimination.” For nine years he sat in meditation facing the wall (wall contemplation). He never talked to anyone; he just sat there. Then one day a Chinese monk named Shen-Kuang approached him and asked for instruction. Bodhidharma remained silent. A second and third time the monk asked, a second and third time Bodhidharma remained silent. Again and again the monk begged to be taught, but still the Master did not budge. Finally, seeing the sincerity of the monk, Bodhidharma realized that here was a man capable of receiving the Dharma. He turned to the monk and said: “What do you want from me?” Shen-Kuang replied: “For a long time I have tried to keep my mind calm and pure by practicing meditation. But when I meditate, I become bothered by many thoughts and cannot keep my mind calm. Would you please tell me how to pacify my mind?” Bodhidharma smiled and answered: “Bring me that mind, and I will help you pacify it.” Shen-Kuang stopped, searched within looking for his mind, and after a time he said: “I am looking for my mind, but I could not find it.” Bodhidharma declared: “There, I have already pacified it!” With these words, Shen-Kuang’s obscured mind is suddenly clear. A veil lifted. He was enlightened. When he took the mind to be real, then the wandering mind disturbed him in his meditation. But now that he could not find that wandering mind, he realized the mind is no-mind, that nothing can be disturbed. And from that time on Shen-Kuang became the disciple of Bodhidharma and received the Buddhist name Hui-Ke. After Bodhidharma passed away, Hui-Ke inherited the robe and bowl and became the Second Patriarch of Chinese Zen Buddhism.

68) *Biến Kế Sở Chấp—Pervasively Discriminated Imagined Nature*

Biến Kế Sở Chấp là sự phân biệt sai lầm của sự phán đoán, và xuất phát từ sự hiểu đúng bản chất của các sự vật, bên trong cũng như bên ngoài và hiểu đúng mối liên hệ giữa các sự vật như là những cá thể độc lập hay thuộc cùng một loại. Đó là nhận thức về chủ thể và khách thể, do kinh nghiệm mà chúng ta coi mình như chủ thể tách biệt với những khách thể của thế giới bên ngoài. Đây là bản tánh tướng tượng, là loại hiện hữu mà người không giác ngộ nhận thức trong thế giới thông thường hằng ngày. Nó không hiện thực, và chỉ có hiện hữu thông thường, được phóng ra từ cái tâm không giác ngộ. Nó chỉ là sản phẩm của hoạt động sai lạc của ngôn ngữ tạo nên nhị nguyên trong dòng chảy của chư pháp lệ thuộc lẫn nhau. Những hiện tượng nhị nguyên này thật ra chỉ là tướng tượng mà thôi—Svabhavas is known as the Parikalpita or wrong discrimination of judgment, and proceeds from rightly comprehending the nature of objects, internal as well as external, and also relationship existing between objects as independent individuals or as belonging to a genus. It is the perception of subject and object, characterized by our experience of ourselves as separate, discrete beings in opposition to an objective external world. This is the imagined nature, the kind of existence which the unenlightened person ascribes to the everyday world. It is unreal, and only has a conventional existence, which is projected by the activity of an unenlightened mind. It is the product of the falsifying activity of language which imputes duality to the mutually dependent flow of mental dharmas. These dualistic phenomena are really only imagined.

69) *Biệt Phong Tương Kiến—To Meet on a Separate Peak*

Công án "Gặp nhau tại đỉnh Biệt Phong" nói về nhân duyên Thiện Tài Đồng Tử gặp tỳ kheo Đức Vân tại ngọn Biệt Phong được nói trong kinh Hoa Nghiêm. Kinh dạy: "Tỳ Kheo Đức Vân ở trên đỉnh Diệu Phong từ lâu không xuống núi. Thiện Tài đến tham vấn bảy ngày không gặp, một hôm tại ngọn núi khác gặp nhau. Yết kiến xong, Đức Vân Tỳ Kheo vì Thiện Tài nói một niệm ba đời, pháp môn tất cả chư Phật trí tuệ quang minh phổ kiến." Đức Vân đã từ lâu không xuống núi, tại sao lại gặp nhau ở ngọn núi khác? Nếu bảo Đức Vân xuống núi, trong kinh nói Tỳ Kheo Đức Vân từ lâu không xuống núi, thường ở trên đỉnh Diệu Phong. Đến trong đây, Đức Vân, Thiện Tài quả là ở trong ấy chăng?—In the Flower Adornment Sutra, it says that the mendicant Meghasri always stayed on the lone summit of the peak of wonder; he never came down from the mountain. Sudhana went to call on him and searched for seven days without encountering him. But then one day they met on a separate peak. When he had seen him, Meghasri explained for Sudhana that the three worlds are a moment of thought and the wisdom and illumination of all the Buddhas, the gate of Dharma that appears everywhere. Given that Meghasri never came down from the mountain, why did they meet on a separate peak? If you say Meghasri must have come down from the mountain, yet the teachings it says that he never did come down from the mountain, that he was always on the solitary summit of the peak of wonder. At this point, where are Meghasri and Sudhana really?

70) *Bình Đẳng Tâm—The Mind of Equanimity*

Một người có tâm bình đẳng không thiên vị cá nhân. Người ấy không thương mà cũng không ghét ai. Đức Phật có dạy: "Tất cả chúng sanh đều cùng có chung một Phật tánh, là cha mẹ lẫn nhau trong đời quá khứ và cũng sẽ là chư Phật ở thuở vị lai." Vì vậy cho nên đối với các chúng sanh khác chúng ta phải sanh tâm bình đẳng và tôn trọng, xem họ như là những vị Phật tương lai. Trong kệ kinh, Đức Phật khuyên dạy: "Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, đều là cha mẹ đời quá khứ và chư Phật đời vị lai." Chư Phật thấy chúng sanh là Phật, nên dùng tâm bình đẳng đại bi mà tế độ. Chúng sanh thấy chư Phật là chúng sanh, nên khởi lòng phiến não phân biệt ghét khinh. Cũng đồng một cái nhìn, nhưng lại khác nhau bởi mê và ngộ. Là đệ tử Phật, ta nên tuân lời Đức Thế Tôn chỉ dạy, đối với chúng sanh phải có tâm bình đẳng và tôn trọng, bởi vì đó là chư Phật vị lai, đồng một Phật tánh. Khi dùng lòng bình đẳng tôn kính tu niệm, sẽ dứt được nghiệp chướng phân biệt khinh mạn, nảy sanh các đức lành. Dùng lòng bình đẳng như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm—A person with an impartial mind has no respecter of persons. He does not love one nor hate another. The Buddha taught about the equality mind as follows: "The Buddha Nature is common to all sentient beings; they are the fathers and mothers of each other in the past and are the Buddhas of the future." Therefore, while associating with other sentient beings, we must develop an equal and respectful mind to look upon them as the Buddhas of the future. In the sutras, Sakyamuni Buddha stated: "All sentient beings possess the Buddha Nature; they are our fathers and mothers of the past and the Buddhas of the future." The Buddhas view sentient beings as Buddhas and therefore attempt, with equanimity and great compassion, to rescue them. Sentient beings view Buddhas as sentient beings, engendering afflictions, discrimination, hatred and scorn. The faculty of vision is the same; the difference lies in whether we are

enlightened or not. As disciples of the Buddhas, we should follow their teachings and develop a mind of equanimity and respect towards sentient beings; they are the Buddhas of the future and are all endowed with the same Buddha Nature. When we cultivate with a mind of equanimity and respect, we rid ourselves of the afflictions of discrimination and scorn, and engender virtues. To cultivate with such a mind is called “developing the Bodhi Mind.”

71) *Bố Đại Hòa Thượng—Pu-Tai Ho-Shang*

Bố Đại Hòa Thượng (?-916), nhà sư Trung Quốc vào thế kỷ thứ 10. Ngài được mang tên này vì ngài luôn mang trên lưng một bị ăn xin trong khi du hành từ phố này sang phố khác. Chỉ đến lúc mất, ngài mới tiết lộ mình là ai: Hạ Sanh Di Lạc Tôn Phật. Trong các tu viện Phật giáo Trung Hoa, Ngài là biểu hiện của vị Phật Cười. Một vị Tăng Trung Hoa vào thế kỷ thứ 10, tên thật của ngài là Đinh Trường Tử hay Chi Tử, thường được người ta nghĩ rằng ngài là hiện thân của Đức Di Lạc, Đương Lai Hạ Sanh Phật. Bố Đại Hòa Thượng không bao giờ muốn tự gọi là thiền sư, cũng không muốn nhận đệ tử để dạy. Thay vì vậy, ngài thường đi bộ qua các đường phố với một cái túi vải lớn và cho vào đó đủ các thứ quà như kẹo, trái cây và bánh... Ngài mang những thứ ấy phân phát cho những đứa trẻ tụ tập quanh ngài. Mỗi khi gặp người chuyên tâm thiền định, ngài thường đưa tay ra và nói: “Cho tôi một xu nào!” Và nếu có ai đó kêu ngài trở về chùa thuyết giảng ngài cũng chỉ đáp lại: “Cho tôi một xu nào!” Có một lần ngài đang trên đường rong chơi thì có một vị thiền sư tình cờ cùng đi theo và hỏi: “Ý nghĩa của thiền là gì?” Bố Đại lập tức để cái túi của ngài xuống đất và im lặng. Vị thiền sư lại hỏi: “Vậy chỗ thực dụng của thiền là gì?” Ngay lập tức Bố Đại lại quảy cái túi lên vai và tiếp tục bước đi. Thường được gọi là “Phật Cười,” Bố Đại thường được họa là một con người mập mạp với bức tượng bán thân và bụng phệ, ngồi với chân phải hơi gờ lên (vị hòa thượng có hình dáng đầy đà chậm chạp, trán nhăn bụng phệ, đi đâu lũ trẻ cũng thường hay bu theo chọc ghẹo Ngài). Người ta cũng họa ngài đứng với hai cánh tay đưa lên khỏi đầu, lòng bàn tay ngửa lên trời; ngài thường có nụ cười thật rộng trên mặt và thường bị đám trẻ vây quanh. Người ta nói ngài mang một cái túi vải từ trong đó ngài để quà cho trẻ con. Nguồn gốc của sự liên hệ giữa Bố Đại và Đức Di Lạc dường như từ một bài kệ ngắn trước khi ngài thị tịch, trong đó ngài ám chỉ ngài là Phật Di Lạc. Ở Nhật Bản ngài được kêu là “Hotai,” và là một trong bảy vị thần may mắn, và sự liên hệ với Đức Di Lạc thường không được nhấn mạnh—Great Reverend or Hempen sack, a Chinese monk said to have lived in the 10th century. His name comes from his wandering through the towns with a hempen beggar’s sack on his back. Only at the time of his death did he reveal his true identity as an incarnation of the future buddha: Maitreya. In Chinese monasteries, he is represented as a Laughing Buddha. Cloth-bag monk, an erratic monk (in the tenth century, usually depicted, scantily clad and surrounded by children). A tenth-century Chinese Buddhist monk, whose real name was Ting Ch’ang Tz’u or Ch’i-Tz’u, popularly thought to have been a manifestation of Maitreya, the future Buddha. Great Reverend Hotei had no desire to call himself a Zen master or to gather many disciples around him. Instead he walked the streets with a big sack into which he would put gifts of candy, fruit or cakes... These he would give to children who gathered around him in play. Whenever he met a Zen devotee he would usually extend his hand and say: “Give me one penny.” And if anyone asked him to return to a temple to teach others, he would reply: “Give me one penny.” Once as he was about his play-work, another Zen master happened along and inquired: “What is the significance of Zen?” Hotei immediately plopped his sack down on the ground in silent answer. When the other asked: “Then, what is the actualization of Zen?” At once, Hotei swung the sack over his shoulder and continued on his way. Often referred to as the “Laughing Buddha,” Pu-Tai is commonly depicted as a corpulent (béo mập) man with a bare torso (tượng bán thân) and bulging belly (bụng phệ), sitting with his right leg slightly raised. He is also depicted standing up with arms above his head, palms upward; he generally has a broad smile on his face and is often surrounded by children. He was said to have carried a hemp sack from which he gave presents to children. The origin of the connection between Pu-Tai and Maitreya appears to be a short poem he spoke shortly before his death, in which he implied that he was Maitreya. In Japan he is referred to as Hotai, and is one of the “seven divinities of fortune,” and the connection with Maitreya is not commonly stressed.

72) *Bồ Đề Bốn Vô Thọ—Bodhi Tree Has Been No Tree*

Tác giả của câu kệ này là một cư sĩ chuyên lo tạp dịch dưới bếp, suốt ngày chỉ biết bữa củi, giã gạo cho chùa. Diện mạo người quá tầm thường đến nỗi không mấy ai để ý, nên lúc bấy giờ toàn thể đồ chúng rất đổi sống sót. Nhưng Tổ thì thấy ở vị Tăng không tham vọng ấy một pháp khí có thể thống lãnh đồ chúng sau này, và nhất định truyền y pháp cho người. Người đó chính là Lục Tổ Huệ Năng. Nguyên bài kệ được viết như sau:

Bồ đề bốn vô thọ,

Minh cảnh diệt phi đài,
 Bản lai vô nhất vật,
 Hà xứ nhạ trần ai ?
 (Bồ đề vốn không cây,
 Gương sáng cũng chẳng đài,
 Xưa nay không một vật,
 Chỗ nào dính bụi bặm?)

Nếu hành giả chúng ta xem đây là một loại công án, thì nó phải là một trong những công án thuộc loại giải minh chân lý Thiền bằng những lập trường phủ nhận, hư hóa hay phế bỏ. Với loại công án này, chúng ta thường cáo buộc các Thiền sư là phủ nhận. Nhưng kỳ thật họ chẳng phủ nhận gì cả, những gì họ đã làm chỉ nhằm để vạch rõ ra các ảo tưởng của chúng ta cho vô hữu là hữu, hữu là vô hữu, vân vân—The writer of this line was an insignificant layman in the service of the monastery, who spent most of his time in pounding rice and splitting wood for the temple. He has such an unassuming air that nobody ever thought much of him, and therefore the entire community was now set astir to see this challenge made upon its recognized authority. But the fifth patriarch saw in this unpretentious monk a future leader of mankind, and decided to transfer to him the robe of his office. That man was the Sixth Patriarch Hui-neng. The whole verse is written as follow:

The Bodhi is not like the tree,
 (Bodhi tree has been no tree)
 The mirror bright is nowhere shining,
 (The shining mirror was actually none)
 As there is nothing from the first,
 (From the beginning, nothing has existed)
 Where can the dust itself accumulate?
 (How would anything be dusty?)

If we, Zen practitioners, consider this is a koan; it must be one of the koans that illustrates Zen-truth through a negating approach with nullifying or abrogating expressions. With this type of koan, we usually accuse the Zen masters of being negatory. But in fact, they did not negate anything. What they have done is to point out our delusions in thinking of the non-existent as existent, and the existent as non-existent, and so on.

73) *Bồ Tát Sát Sợ Nhân, Chúng Sanh Sợ Quả—Bodhisattvas Fear Causes; Living Beings Fear Effects*

Bồ Tát vì sợ quả ác về sau, cho nên chẳng những tránh gieo ác nhân trong hiện tại, mà còn tinh tấn tu hành cho nghiệp chướng chóng tiêu trừ, đầy đủ công đức để cuối cùng đạt thành Phật quả. Còn chúng sanh vì vô minh che mờ tâm tánh nên tranh nhau gây tạo lấy ác nhân, vì thế mà phải bị nhận lấy ác quả. Trong khi chịu quả, lại không biết ăn năn sám hối, nên chẳng những sanh tâm oán trách trời người, mà lại còn gây tạo thêm nhiều điều ác độc khác nữa để chống đối. Vì thế cho nên oan oan tương báo mãi không thôi—Because the Bodhisattvas are afraid of bad consequences in the future, not only they avoid planting evil-causes or evil karma in the present, but they also diligently cultivate to gradually diminish their karmic obstructions; at the same time to accumulate their virtues and merits, and ultimately to attain Buddhahood. However, sentient beings complete constantly to gather evil-causes; therefore, they must suffer evil effect. When ending the effect of their actions, they are not remorseful or willing to repent. Not only do they blame Heaven and other people, but they continue to create more evil karma in opposition and retaliation. Therefore, enemies and vengeance will continue to exist forever in this vicious cycle.

74) *Bốn Tiến Trình Tiến Đến Phật Quả—Four Courses of Attainment or the Four Caryas*

Theo Kinh Đại Sứ, có bốn tiến trình tiến đến Phật Quả. Tiến trình thứ nhất là Sơ Hành. Trong đó người tu hành phải biết vâng lời cha mẹ, vâng lời các sa môn cùng các Bà La Môn, và tôn kính người già, phải làm việc thiện, phải khuyên người khác cúng dường và phải thờ cúng Đức Phật. Khi còn ở 'sơ hành' thì người đó chỉ là một người thường chứ chưa phải là Bồ Tát. Đức Phật Thích Ca đã trải qua sơ hành từ thời Đức Phật Aparajitadhvaja. Tiến trình thứ nhì là Quyết Tâm Đạt Quả Bồ Đề. Ở đây bao gồm sự quyết tâm của một người để đạt đến quả Bồ Đề theo đúng trình tự. Đức Thích Ca Mâu Ni đã năm lần có quyết tâm này trong quá nhiều kiếp sống của ngài. Tiến trình thứ ba là Sở Đắc Phẩm Hạnh Phật. Đây là sự nối tiếp của sự quyết tâm đạt quả Bồ Đề; giai đoạn này bao gồm sở đắc những phẩm hạnh cần thiết để trở thành Phật. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni bắt đầu sở đắc những phẩm hạnh Phật vào thời Đức Phật Samitavi. Trong giai đoạn thứ hai và thứ ba, một vị Bồ Tát sở đắc các phẩm hạnh nói

đến trong Jatakas và tiến từ địa thứ nhất lên địa thứ tám. Đức Thích Ca Mâu Ni đã lên địa thứ bảy khi ngài sinh ra làm Hoàng Tử Kusa. Tiến trình thứ tư là Bất Hoàn. Đây gọi là bất hoàn. Bắt đầu khi Bồ Tát đến địa thứ tám, khi ấy sẽ không có sự thối chuyển đối với bậc này. Khi Đức Thích Ca Mâu Ni sanh làm Meghamanava, ngài đã đạt đến tiến trình thứ tư này vào thời Phật Nhiên Đăng, vị này đã khẳng định sự thành đạt cuối cùng của Phật Thích Ca trên đường chứng quả Bồ Đề. Điều này được Phật Sarvabhibhu tái xác nhận khi Đức Thích Ca Mâu Ni sanh ra làm Tỳ Kheo Abhiya. Sau đó, Bồ Tát được sinh ra vô số lần mới vượt qua các bhumis thứ tám và thứ chín. Cuối cùng vị này tới địa thứ mười để được sinh ra làm Jyotipalamanava và được Phật Ca Diếp (Kasyapa) ban cấp cho Yauvarajyabhiseka, sau cùng trở thành vị thần trong cung trời Đâu Suất. Vị này phải hoàn tất địa thứ mười khi làm Đức Phật Cổ Đàm dưới cội cây Bồ Đề—According to the Mahavastu, there are four courses of attainment. The first course of attainment is the Prakrticarya (skt). In this carya, an individual is expected to be obedient to his parents, to the Sramanas and Brahmins, and to the elders, to perform good deeds, to instruct others to offer gifts, and to worship the Buddhas. While a being is in this carya, he is just a common being and not a Bodhisattva. Sakyamuni Buddha practised this Carya from the time of Aparajitadvaja Buddha. The second course of attainment is the Pranidhi (skt). This consists in a being's resolving to attain Bodhi in due course. Sakyamuni took this resolution five times in the course of his many existences as the ancient Sakyamuni Buddha, whose life extended over aeons. The third course of attainment is the Anuloma (skt). It is a continuation of the previous Carya, and consists in acquiring the virtues necessary to become a Buddha. Sakyamuni began this Carya at the time of Samitavi Buddha. During the second and third Caryas, a Bodhisattva acquires the virtues mentioned in the Jatakas and advances from the first to the eight bhumi. Sakyamuni reached the seventh bhumi, when he was born as prince Kusa. The fourth course of attainment is the Avivarta or Anivartana (skt). This is called a non-returning Carya. It commences with the Bodhisattva reaching the eighth Bhumi when retrogression becomes impossible for him. When Sakyamuni was reborn as Meghamanava, he reached this Carya the time of Dipankara Buddha, who confirmed his ultimate success in attaining Bodhi. It was reconfirmed by Sarvabhibhu Buddha when Sakyamuni was born as Abhiya or Abhiji Bhikshu. Subsequently, the Bodhisattva was born innumerable times in order to cross the eighth and ninth bhumis. He ultimately reached the tenth bhumi to be born as Jyotipalamanava and given Yauvarajyabhiseka by Kasyapa Buddha, at last becoming the god of gods in the Tusita Heaven. He was to complete the tenth bhumi as Gautama Buddha under the Bodhi tree at Gaya.

75) *Bốn Giác—Original Bodhi*

Bốn giác là trí huệ hay sự hiểu biết tuyệt đối bên trong hay Bồ Đề vốn sẵn có trong mỗi người, một trong bốn thứ giác ngộ theo Đại Thừa Khởi Tín Luận. Tâm thể của chúng sanh bản lai trong sáng và trống rỗng như hư không. Tâm thể của chúng sanh tự tánh thanh tịnh, lia mọi vọng tưởng, sáng tỏ vắng vạc, chẳng phải do tu mà thành; đối lại với “thủy giác” là bản tâm từ vô thủy đến nay bị vô minh che mờ. Thủy giác chính là thể của bản giác (ngoài bản giác không có thủy giác). Thuật ngữ này đặt biệt quan hệ với Không Hải (Kukai) và Chân Ngôn tông, nhằm chỉ rằng tất cả chúng sanh đều có “Phật tánh” và đã đều giác ngộ. Tuy nhiên, sự kiện này bị vô minh che mờ từ bấy lâu nay. Thật ra, chúng ta không chỉ cần phải ý thức mà còn cần phải thường xuyên cảnh giác để không bị rơi vào mê muội với những khái niệm thông thường và những ngoại diện thế tục. Ngay cả những từ ngữ tán dương chỉ thẳng như Thiên hay Đại Đạo cũng có thể biến thành những qui ước hay chỉ là những qui định. Đây cũng giống như bồi thêm những mắc xích bằng vàng vào những mắc xích bằng sắt vụn thô. Những từ ngữ thông dụng về “nam” hay “nữ” chẳng hạn, chỉ là những chỉ định qui ước, không liên hệ gì đến sự kiện căn bản của sự ý thức. “Ngã” và “Tha” (ta và người), hữu tình và vô tình, tất cả những từ ngữ liên quan với nhau đó tạo ra những phân chia không có thật đối với Bốn Giác. Nếu người ta cứ bị ám ảnh bởi những văn hóa và thói quen cá nhân về tư tưởng và nhận thức, tất cả mọi sắc tướng đều biến thành sự mù lòa, kể cả pho tượng Phật bằng vàng đẹp đẽ—Original bodhi (original enlightenment) is an absolute eternal wisdom, or bodhi which possessed by everyone, one of the four intelligences or apprehensions mentioned in the Awakening of Faith. The immanent or space-like mind in all things (dharmakaya Pháp thân). Original awareness or inherent enlightenment in the form of primal intelligence), awareness, wisdom or knowledge, or the immanent mind in all things; as contrasted with initial knowledge (thủy giác). This term is particularly associated with Kukai and the Shingon school, which implies that all beings and possess the “buddha-nature” and so are already awaked. This fact, however, is obscured by ignorance. In fact, we must not simply be aware but beware, through constant vigilance, of falling in love with conventional conceptions and mundane appearances. Even the exalted terms that point directly, such as Zen or Great Way, can become mere convention, mere stipulation. This is adding gold chains to iron chains. The common terms 'male' and 'female', for instance, are conventional designations, unrelated to the basic fact of awareness. 'Self' and 'other,' 'sentient' and 'nonsentient', such correlative terms indicate divisions that do not exist at all for

Original Awakeness. If one becomes obsessed with cultural and personal routine of thought and perception, all forms can become blindness, including the beautiful golden Buddha.

76) *Bốn Tâm Thanh Tịnh—Fundamental Purity of the Mind*

Tính thanh tịnh căn bản của tâm. Theo Phật giáo, dù trong hiện tại chúng ta có thể mê lầm rồi ren đến đâu, bản chất căn bản của tâm vẫn là thanh tịnh. Cũng thế ấy, mây có thể tạm che khuất mặt trời, chứ không thể phá hủy cái khả năng chiếu sáng của nó, tương tự như vậy, những khổ đau phiền não của thân tâm trong giai đoạn, cũng như tâm trạng lo âu bối rối và nổi khổ mà nói gây ra, chỉ có thể tạm che mờ chứ không thể phá hủy hay động đến bản chất thanh tịnh căn bản của tâm mình. Mục đích cuối cùng của mọi pháp tu, dù thuộc hệ phái nào, đều cốt làm hiển lộ cái bản chất ấy, nghĩa là tiếp xúc lại với cái bản tánh thanh tịnh ấy. Theo thuật ngữ Phật Giáo, mục đích cuối cùng của sự tiến hóa nhân loại là giác ngộ, thành Phật. Điều này hiển lộ khi tất cả mê muội tham sân si và những gì che mờ tâm thức được tận trừ, và khi tất cả thiện tính trong ta hoàn toàn được phát triển. Sự thành tựu viên mãn ấy, sự tỉnh thức trọn vẹn ấy mang đặc tính là tuệ giác vô biên, và lòng bi mẫn vô hạn và năng lực hay phương tiện vô cùng—According to the Buddhist teachings, no matter how confused or deluded we may be at the moment, the fundamental nature of being is clear and pure. In the same way, clouds can temporarily obscure but cannot damage the light-giving power of the sun, so does the temporary afflictions of body and mind. The ultimate goal of all Buddhists, regardless of sects, is to uncover and make contact with this fundamental pure nature. According to Buddhist terminology, the ultimate goal of our individual human evolution is enlightenment or Buddhahood. This state can be achieved by everyone. This state can be achieved when all the delusions, greed, hatred, ignorance, etc presently obscure our mind have been completely removed.

77) *Buông Bỏ Sáu Căn, Sáu Trần và Sáu Thức Để Được Thoát Ly Sanh Tử—To Abandon Six Objects of Sense, Six Organs of Sense, and Six Consciousnesses In Order To Be Released From the Bondage of Birth-and-Death*

Theo một truyền thuyết Phật giáo, một hôm có một người Bà la môn tên là Móng Tay Đen mang hai cây bông nguyên cành và rễ khổng lồ đến cúng dường Phật. Ông ta dùng phép thần thông nắm chặt mỗi tay một cây. Phật gọi tên, ông dạ, Phật liền bảo: "Buông xuống đi!" Ông ta liền bỏ cây hoa bên tay trái xuống trước mặt Phật. Phật lại bảo buông xuống nữa. Ông ta liền bỏ cây hoa bên tay phải xuống trước mặt Phật. Ông ta bạch Phật: "Tôi có gì nữa đâu mà buông bỏ. Phật muốn dạy gì?" Phật đáp: "Tôi không hề bảo ông buông hết mấy cây hoa, tôi bảo ông bỏ là bỏ sáu căn sáu trần và sáu thức. Khi ông bỏ được hết đến không có gì nữa để bỏ, đó là lúc ông thoát ly tất cả những ràng buộc của sanh tử."—According to a Buddhist legend, one day, a Brahman named Black-nails came to the Buddha and offered him two huge flowering trees which he carried each in one of his hands through his magical power. The Buddha called out, and when the Brahman responded the Buddha said, "Throw them down!" The Brahman let down the flowering tree in his left hand before the Buddha, the latter called out again to let them go, whereupon the Brahman dropped the other flowering tree in the right hand. The Buddha still kept up his command. Said the Brahman: "I have nothing now to let go. What do you want me to do?" "I never told you to abandon your flowering plants," said the Buddha, "What I want you to do is to abandon your six objects of sense, your six organs of sense, and your six consciousnesses. When these are all at once abandoned and there remains nothing further to be abandoned, it is then that you are released from the bondage of birth-and death."

78) *Buông Xả—Letting Go*

Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Trong đời sống thường nhật, chúng ta thường gán cho mình một cái nhãn nào đó, thí dụ như tôi là thầy giáo, luật sư, kỹ sư, ca sĩ, thương gia, vân vân. Hành giả tu Thiền nên tính thức rằng chúng ta là ai nếu không có những cái nhãn này. Khi chúng ta thực sự buông bỏ tất cả những thứ này thì chúng ta là ai? Kỳ thật, nếu chúng ta bỏ hết những thứ này, thì còn lại ai? Vào lúc đó, nói theo thói thường thì chúng ta nghĩ rằng chúng ta

không là ai cả! Chúng ta không là cái gì cả! Nhưng theo Phật giáo, điều đó không đúng. Ngược lại, một khi chúng ta thật sự buông bỏ hết mọi thứ, chúng ta sẽ trở thành mọi thứ. Vào thời điểm đó chúng ta đồng nhất với mọi thứ; núi non, sông ngòi, rừng rậm, bông hoa, cây cỏ, và tinh tú, vân vân. Như vậy không là kỳ diệu lắm hay sao? Cuối cùng, trong Thiền, hành vi 'buông bỏ' chỉ cho đức tính dũng cảm dám mạo hiểm; nó giúp hành giả nhảy vào cái xa lạ nằm ngoài cương giới của nhận thức tương đối. Điều này có vẻ dễ dàng thực hiện, nhưng thực tình đó là khả năng hành động chung quyết của một hành giả, vì nó chỉ được thực hiện bao lâu chúng ta hoàn toàn xác tín rằng không còn đường lối nào khác để giải quyết cục diện. Chúng ta luôn biết mình có một sợi dây ràng buộc, tưởng là mong manh, nhưng đến lúc bức thử mới hay nó chắc biết dường nào. Nó cứ níu kéo chúng ta không dứt khi chúng ta muốn buông bỏ. Hành giả nên luôn cẩn trọng!—A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom. In daily life, we always label us with something. i.e., I'm a teacher, a lawyer, an engineer, a singer, a businessperson, and so on. Zen practitioners should be aware that who are we without these labels. When we really let go of all these things, who we are then? As a matter of fact, if we drop all these things, then who is left? At that time, ordinarily speaking we think we are nobody! We are nothing! But according to Buddhism, that's not true. In the contrary, when we really let go of everything, we become everything. At that point we are identified with all things; the mountains, the rivers, the forests, the flower, the tree, the star, and so on. Isn't that wonderful? Finally, in Zen, this 'abandonment' means the moral courage of taking risks; it helps practitioners plunging into the unknown which lies beyond the topography of relative knowledge. This 'abandonment' may seem an easy thing to do, but after all it is the last thing any practitioner can do, for it is done only when we are most thoroughly convinced that there is no other way to meet the situation. We are always conscious of a tie, which we thought it's slender, but we will see how strong it is when we try to cut it off. It is always holding us back when we wish to let go. Zen practitioners should always be careful!

79) *Bức Thông điệp Vô Giá Của Đức Phật—Priceless Message from the Buddha*

Thông điệp vô giá của Đức Phật hay Tứ Diệu Đế là một trong những phần quan trọng nhất trong giáo pháp của Đức Phật. Đức Phật đã ban truyền thông điệp này nhằm hướng dẫn nhân loại đau khổ, cởi mở những trói buộc bất toại nguyện để đi đến hạnh phúc, tương đối và tuyệt đối (hạnh phúc tương đối hay hạnh phúc trần thế, hạnh phúc tuyệt đối hay Niết Bàn). Đức Phật nói: “Ta không phải là cái gọi một cách mù mờ ‘Thần linh’ ta cũng không phải là hiện thân của bất cứ cái gọi thần linh mù mờ nào. Ta chỉ là một con người khám phá ra những gì đã bị che lấp. Ta chỉ là một con người đạt được toàn giác bằng cách hoàn toàn thấu triệt hết thấy những chân lý.” Thật vậy, đối với chúng ta, Đức Phật là một con người đáng được kính mộ và tôn sùng, không phải chỉ như một vị thầy mà như một vị Thánh. Ngài là một con người, nhưng là một người siêu phàm, một chúng sanh duy nhất trong vũ trụ đạt đến tuyệt luân tuyệt hảo. Tất cả những gì mà Ngài thành đạt, tất cả những gì mà Ngài thấu triệt đều là thành quả của những cố gắng của chính Ngài, của một con người. Ngài thành tựu sự chứng ngộ tri thức và tâm linh cao siêu nhất, tiến đến tuyệt đỉnh của sự thanh tịnh và trạng thái toàn hảo trong những phẩm hạnh cao cả nhất của con người. Ngài là hiện thân của từ bi và trí tuệ, hai phẩm hạnh cao cả nhất trong Phật giáo. Đức Phật không bao giờ tự xưng mình là vị cứu thế và không tự hào là mình cứu rỗi những linh hồn theo lối thần linh mặc khải của những tôn giáo khác. Thông điệp của Ngài thật đơn giản nhưng vô giá đối với chúng ta: “Bên trong mỗi con người có ngủ ngầm một khả năng vô cùng vô tận mà con người phải nỗ lực tinh tấn trau dồi và phát triển những tiềm năng ấy. Nghĩa là trong mỗi con người đều có Phật tánh, nhưng giác ngộ và giải thoát nằm trọn vẹn trong tầm mức nỗ lực và cố gắng của chính con người.”—Priceless Message from the Buddha or the Four Noble Truths is one of the most important parts in the Buddha’s Teachings. The Buddha gave this message to suffering humanity for their guidance, to help them to be rid of the bondage of “Dukkha” and to attain happiness, both relative and absolute (relative happiness or worldly happiness, absolute happiness or Nirvana). These Truths are not the Buddha’s creation. He only re-discovered their existence. The Buddha said: “I am neither a vaguely so-called God nor an incarnation of any vaguely so-called God. I am only a man who re-discovers what had been covered for so long. I am only a man who attains enlightenment by completely comprehending all Noble Truths.” In fact, the Buddha is

a man who deserves our respect and reverence not only as a teacher but also as a Saint. He was a man, but an extraordinary man, a unique being in the universe. All his achievements are attributed to his human effort and his human understanding. He achieved the highest mental and intellectual attainments, reached the supreme purity and was perfect in the best qualities of human nature. He was an embodiment of compassion and wisdom, two noble principles in Buddhism. The Buddha never claimed to be a savior who tried to save ‘souls’ by means of a revelation of other religions. The Buddha’s message is simple but priceless to all of us: “Infinite potentialities are latent in man and that it must be man’s effort and endeavor to develop and unfold these possibilities. That is to say, in each man, there exists the Buddha-nature; however, deliverance and enlightenment lie fully within man’s effort and endeavor.”

CA

1) *Cà Sa Thập Đức—Ten Virtues of the Robes*

Mười đức khi mặc vào người chiếc áo cà sa: chiếc áo biểu tỏ lòng biết sám hối và tâm quý; chiếc áo giữ cho thân thể không nóng không lạnh, tránh được muỗi mòng và độc trùng; chiếc áo biểu tỏ chánh hạnh của nhà sư; chư thiên nhân tỏ lòng tôn kính chiếc áo như tôn kính chùa tháp; chiếc áo biểu tỏ sự ly ái dục; chiếc áo tương hợp với con đường tận diệt ác dục; những hành động xấu ác dễ dàng bị khám phá khi chiếc áo được mặc vào; những ai mặc cà sa không cần bất cứ món trang sức nào khác; người mặc áo cà sa luôn sẵn sàng tu tập bất chánh đạo; những người mặc áo cà sa luôn chuyên cần tu tập con đường với tâm vô cấu nhiễm—Ten advantages of wearing the robes: the robes exhibit one’s feeling of repentance and shame; they keep the body from heat and cold and keep away mosquitoes, gadflies and poisonous insects; they show the proper manner of a monk; devas and humans pay respect to them as they worship stupas and temples; they show the mind of detachment; they are in accord with the way of extinction of evil passions; any evil acts can be easily discovered when robes are worn; those wearing the robes do not required any other ornaments; those wearing the robes readily practice the Eightfold Noble Path; and those wearing the robes diligently practice the Way without the impure minds.

2) *Cái Đẹp Và Phật Giáo—Beauty and Buddhism*

Nhiều người, đặc biệt là những người từ thế giới Tây phương, có một quan niệm sai lầm về Phật giáo. Họ cho rằng Phật giáo bi quan yếm thế. Họ cho rằng với đạo Phật mọi thứ đều là vô thường, khổ và vô ngã, nên không có cái gọi là “Đẹp” trong đạo Phật. Kỳ thật, Đức Phật chưa bao giờ đã kích về “Vẻ Đẹp” trong các bài thuyết giảng của ngài. Và người Phật tử cũng không lảng tránh cái đẹp, cũng không từ bỏ nó. Người ấy chỉ cố làm sao cho nó không trở thành đối tượng của yêu và ghét của riêng mình, vì Đức Phật đã dạy: “Bất cứ thứ gì khả lạc, khả ái trên đời này đều làm cho chúng sanh tham luyến, rồi sinh lòng yêu thích hay ghét bỏ.” Nhờ như vậy người Phật tử nhìn nhận cái đẹp qua giác quan nhận thức, nhưng trong cái đẹp, người Phật tử luôn thấy tính biến hoại của nó mà không sanh luyến chấp. Người ấy luôn nhớ lời dạy của Đức Phật về mọi pháp hữu hình: “Chúng có sinh khởi, thì chúng phải chịu hoại diệt.” Như vậy người Phật tử, đáng đáp hay nhan sắc bên ngoài không hề gì vì nó chỉ tạm bợ với thời gian. Một gương mặt trẻ đẹp hôm nay, có thể một ngày nào đó nó trở nên già nua xấu xí với những vết nhăn và những đốm đồi mồi đầy mặt. Với người Phật tử, bất luận gương mặt họ đẹp xấu thế nào, họ luôn trưởng dưỡng lòng yêu thương, vì chính lòng yêu thương ấy sẽ mang đến cho họ một nét đẹp vĩnh hằng, đó mới chính là cái đẹp chân thật của người con Phật—Many people, especially people from the western world, have a misconception of Buddhism. They suggest that Buddhism is a religion of pessimism. They suggest that Buddhism stresses on impermanence, suffering and egolessness so there is no so-called “Beauty” in Buddhism. In fact, the Buddha never criticized “Beauty” in any of his lectures. A Buddhist never avoids objects of beauty, nor does he run away from these things. He only refrains from making them the basis for strong and individual likes and dislikes. He always keeps in mind the Buddha’s Teaching: “Whatever there is in the world, pleasant and lovable, we have a tendency to attach to them, and we develop a dislike towards their opposites.” Keep this in mind, the Buddhist recognizes beauty where the senses can perceive it. But in beauty he also sees its own change and destruction. He always remember what the Buddha said with regard to all component things, that they come into being, undergo change and are destroyed. Therefore the wise man acquires a great depth of vision. His admiration for the beauty is not coloured by a greed for acquisition and possession. To Buddhists, the shape or color of the face doesn’t matter because it’s only temporary with time. A young, beautiful face of today may someday become an old ugly face with wrinkles and dots all over. To Buddhists, no matter how beautiful or ugly their face may be, they focus on cultivating love, that love will give them an inward eternal charm, a real beauty to all Buddhists.

3) *Cái Thiên Cái Địa—All the Worlds of the Ten Directions*

Tận thập phương thế giới, ám chỉ Phật pháp xưa nay như thị, bao trùm tất cả. Thuật ngữ chỉ cho trạng thái của người tu thiền sau khi triệt ngộ đi khắp nơi giáo hóa chúng sanh—The term implies the state of a Zen practitioner who goes to all worlds of the ten directions to teach and to convert sentient beings after attaining enlightenment.

4) *Canh Nhân Điền Bất Chủng, Hòa Thục Bất Lâm Trường—Farmer Does Not Grow Rice Seedlings, and Does Not Dry Out the Rippen Rice*

Người cày không cấy lúa, lúa chín không đem phơi. Từ này chỉ cho Thiền nhân quên đi cội rễ nhà mình, không thấy được Phật tánh của chính mình—This term indicates Zen practitioners who forget their own Buddha-nature.

5) *Cảnh Bất Sinh—An Object Has Not Yet Arisen*

Trong Phật giáo, chữ "cảnh" có nhiều nghĩa, như quang cảnh, môi trường, lãnh vực, phạm vi, đối tượng, hay kiến thức, vân vân. Thiền Phật giáo dường như có cách dùng chữ "cảnh" rất đặc biệt; thí dụ như "cảnh bất sinh" có nghĩa là một kinh nghiệm đặc biệt của Thiền chưa được khởi dậy trong người đệ tử. Như vậy, "cảnh" có nghĩa là cái kinh nghiệm hay kiến giải đặc biệt trong tâm, mà, dĩ nhiên có thể được xem như là một "đối tượng" được tâm quán tưởng hay lãnh hội—In Buddhism, the word "object" has many meanings, such as scene, environment, domain, sphere, object, understanding, etc. Zen Buddhists seemed to have a special usage of this word; for instance, a realm has not yet arisen (chính pu sheng) means a certain specific experience of Zen which has not yet arisen in the disciple. Thus "realm" means the specific experience or understanding within one's mind, which, of course, can be referentially treated as an "object" visualized or comprehended by the mind.

6) *Cảnh Nhai—House Atmosphere*

Cảnh nhai hay gia phong hay tác phong riêng của mỗi vị tổ. Trong văn học Thiền có một thuật ngữ ý vị là "cảnh nhai" hay "gia phong" nghĩa là không khí trong nhà, hay truyền thống gia đình. Hai thuật ngữ Nhật Bản "Kyogai" (Cảnh nhai) và "Kafu" (gia phong) hầu như nói lên cùng một ý niệm: cảnh nhai có một hàm ý chủ quan và tâm lý hơn, trong khi gia phong có tính cách lịch sử và có thể được quan niệm như là một thứ không khí hiện hành trong một cộng đồng. Trong lịch sử nhà Thiền, các câu hỏi thường là về cái "không khí tâm linh" trong đó vị Thiền sư đang di chuyển, hay thái độ hay phản ứng tâm lý chung tiêu biểu cho vị thiền sư đứng nghĩa. Những câu hỏi này hỏi về giáo lý căn bản của Thiền, bởi vì khi chúng ta biết nơi chốn của Thiền sư, chúng ta cũng biết được cuối cùng Thiền muốn đưa chúng ta đến đâu. Trong kinh điển những từ ngữ như cảnh giới (gocara, kyogai), tinh xá (vihara, shōja), hay sthana được dùng để chỉ "phạm vi cho súc vật" hay "đồng cỏ cho súc vật," là một phạm vi cho hành động và đối tượng của giác quan. Trong Kinh Lăng Già, Gocara có nghĩa là một thái độ tâm linh chung mà người ta có đối với thế giới bên ngoài, hay đúng hơn là một khung cảnh tâm linh mà sự hiện hữu của con người được bao bọc trong đó. Trong Thiền, những từ này đều có chung một khái niệm. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Sự Huấn Luyện của một Thiền Tăng Phật Giáo," những câu trả lời sau đây của nhiều vị thiền sư trích ra một cách ngẫu nhiên từ các niên giám của Thiền sẽ giúp chúng ta đoán ra mục tiêu cuối cùng của đời sống Thiền đường và của phép tu tập công án: "Vườn khô quá, hãy tưới rau dền đi." "Trăng mọc lên từ biển, ánh sáng chiếu rộng xa." "Trời xanh và ánh sáng ban ngày." "Gió xuân vẫn còn thổi lạnh vào mặt lão Tăng; lão Tăng không hiểu ánh trăng sáng rực kia để cho ai." "Mỗi lần động thủ là một việc mới." "Lão Tăng thuộc vào một trong những giai cấp bị khinh bỉ, có trán rộng." "Lão Tăng là tiêu chuẩn của cả thế giới." "Một bữa ăn đạm bạc chỉ có canh và cơm." "Một bao bạc chứa nước thơm dâng sau màn thêu khiến cả con đường đều có mùi thơm khi nó thổi." "Với một bình bát và một cây gậy, chỗ nào lão Tăng đến là nhà của lão Tăng." "Gặt hái vào mùa thu và gom chứa vào mùa đông." "Một lời thốt ra khỏi miệng, một nhóm bốn ngựa đuổi không kịp." "Một cây không rễ trên đỉnh núi, không có gió thổi, nhưng hãy xem lá xào xạc." "Ngay cả một cái nắm tay giận dữ đưa lên cũng không đánh một đứa bé đang cười." "Cái thân này từ đầu đến chân không đáng nắm xu." "Thân nằm trên vũng sóng mênh mông; nhìn người cầm đuốc giữa ban ngày." "Đĩa cháo buổi sáng và bát cơm buổi trưa." "Trong bếp không còn cơm dư cho người khách." "Con gà làm bằng bùn, con chó làm bằng gạch." "Hoa quý cách mấy rồi cũng héo, cỏ dại dầu bị khinh khi chà đạp đến đâu rồi cũng luôn mọc lên lại." "Tay áo ngắn quá, lộ ra cánh tay trần trụi." "Nhào lộn vòng vòng mãi." "Con cóc ba chân công con voi khổng lồ trên lưng." Những câu trích dẫn này đủ cho chúng ta thấy nơi chốn của thiền sư, nghĩa là vị thiền sư sống trong gia phong nào. Dầu những đoạn văn này có vẻ bí hiểm đến đâu đi nữa, điểm chính yếu của chúng được gọi trong từ ngữ chuyên môn là "những hành động phi mục đích" hay "một đời sống phi nỗ lực," hay trong Phạn ngữ là "Anabhoga-carya." Tất cả các kinh điển Đại thừa đều coi

việc đạt đến "một đời sống phi nỗ lực" này có tầm quan trọng lớn lao nhất. Những đóa hoa huệ ngoài đồng sống với lý tưởng này, cũng như các nhà lãnh đạo tinh thần vĩ đại nhất của thế giới này. Và tất cả các "Đại Nguyện" của chư Bồ Tát đều phát sinh từ đó; nguyện của Bồ Tát không phải là nguyện trong ý nghĩ thông thường của từ này—Household air or individual style of each patriarch (Kyogai (jap). In Zen literature there is an expressive term called "household air," or "house atmosphere," or "family tradition." Two Japanese terms of "Kyogai" and "Kafu" express practically the same idea: "Kyogai" has a more subjective and psychological connotation, while "Kafu" is historical and may be conceived as a kind of atmosphere prevailing in a given community. In the history of Zen, questions frequently concern this "spiritual atmosphere" in which the master is moving, or the general psychological attitude or reaction characterizing a Zen master as such. These questions amount to asking about the fundamental teaching of Zen, for when we know where the master's abode is, we know also where Zen finally purports to lead us. In the sutras, such words as "gocara," "vihara," or "sthana" are used to denote experience, mental attitude. Gocara literally means "a range for cattle," or "a pasturage," is a field for action and an object of sense. In the Lankavatara Sutra, it means a general attitude one assumes toward the external world, or a better spiritual atmosphere in which one's being is enveloped. In Zen, these terms denote the same conception. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "The Training of the Zen Buddhist Monk (p.118)," the following answers given by various masters as culled at random from the annals of Zen will help us to surmise where is the final destination of the Zendo life and of the koan exercise: "The garden is terribly dry; have the spinach well water." "The moon is rising from the ocean and its rays reach far and wide." "The blue sky and the broad daylight." "The spring breeze is still blowing cold against my face; I wonder for whom is this brightly shining moonlight." "Each time it is held up it is a new thing." "I belong to one of the despised classes, whose forehead is broad." "I am the standard of all the world." "A simple meal of rice and soup." "A silver bag of perfume behind the brocade screen makes the whole avenue odorous as it blows." "With one bowl and one staff, I make my home wherever I go." "Harvesting in autumn and garnering in winter." "One word out of the mouth and even a team of four horses cannot overtake it." "A rootless plant at the top of the mountain; no wind is blowing, but see how the leaves sway." "Even a fist angrily lifted would not strike the smiling baby." "This body from head to toe is not worth five cents." "The body is lying on the vast expanse of waves; see the man carrying a torch in the broad daylight." "A dish of gruel in the morning and rice for noon." "There is in the kitchen no extra meal for a visitor." "The cock made of mud, the dog made of brick." "However lovingly cherished flowers soon wither away; however, despised and down-trodden weeds never cease to grow." "The sleeves being too short, the arms are bare." "Tumbling over again and again." "The three-legged toad carries an enormous elephant on its back." According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "The Training of the Zen Buddhist Monk (p.118)," these quotations are enough to show where is the abode of the Zen master, that is, in what "household air" he is living. However enigmatically these passages may appear, their fundamental keynote is what is technically called "deeds of no purpose" or "a life of effortlessness," or in Sanskrit "Anabhoga." All the Mahayana sutras give the greatest significance to the attainment of this "life of no-purposiveness." The lilies of the field are living it, so are all the greatest spiritual leaders of the world. And all the "Great Vows" of the Bodhisattva grow out of it; his vows are no vows in the ordinary sense of the word.

7) *Cảnh Phong—The Wind Moving Usually Causes Our Minds Moving*

Cảnh như gió hay làm tâm động. Tuy nhiên, trong nhà Thiền thì Phướn Động, Gió Động Hay Tâm Động? Lục tổ Huệ Năng đã khẳng định với các vị sư đang cãi cọ trước tu viện Pháp Tâm rằng: "Chẳng phải phướn động, cũng chẳng phải gió động, mà là tâm của mấy ông động."—The wind moving usually causes our minds moving. However, in Zen, the question for Zen practitioners is that the flag moving, the wind moving, or our minds moving? Several monks was arguing back and forth about the flag and the wind without reaching the truth in front of the Fa Hsin monastery in Kuang Chou. The sixth patriarch, Hui-Neng, said to them: "It is not the wind moving, neither the flag moving. It is your own minds that are moving."

8) *Cảnh Sách Bổng—Staff of Admonition*

Cảnh sách bổng là cây roi dùng ngăn chặn cơn buồn ngủ của chư Tăng Ni trong lúc ngồi thiền trong thiền đường (roi dài 4 thước 2 tấc, có đầu mềm, kẻ bị đánh phải cúi đầu tạ tội). Nếu tu tập thiền định liên hệ đến phép tu tập công án thì không giống với cách đào luyện tâm linh thông thường, bởi vì hành giả phải tập trung quá nhiều năng lực tâm linh trong việc giải quyết công án, phương diện thể chất của đời sống chúng ta cũng trải qua một áp lực rất lớn; và kết quả là các bắp thịt bị co rút và thần kinh bị căng thẳng quá độ. Để giúp thiền sinh vượt qua sự uể

oải này, người ta đánh lên vai của họ bằng một cái gậy gọi là "Cánh Sách Bồng," có nghĩa là cây gậy cảnh tỉnh. Chiếc gậy này cũng được dùng để giúp cho vị Tăng khởi ngủ gục trong lúc ngồi thiền. Trong những giờ tọa thiền diễn ra, một vị Tăng với chiếc gậy cảnh tỉnh đứng ở cuối mỗi đàn, canh chừng kỹ càng các sư huynh đệ của mình—A staff or cane to awaken sleepers during an assembly for meditation (Keisaku (jap). If the meditation practice is in connection with the koan exercise, it is not the same ordinary mental training, because so much psychic energy is concentrated on the "lifting up" of the koan, the physical side of our existence also undergoes great pressure; and the result is that the muscles become cramped and the nerves too taut. To relieve the monk of this kind of discomfort, his shoulders are frequently slapped with a stick called "Staff of admonition" (Keisaku). This staff is also used to prevent a monk from falling asleep while sitting in meditation. While the zazen hours are on, a monk with the "staff of admonition" stands at the end of either meditation platform, keeping a close watch on his brother-monks.

9) *Cận Đạo Bất Tri—To Be Unaware That We Are Near the Truth*

"Đạo gần bên mà chẳng biết," quả là như vậy! Mỗi người chúng ta từ sáng cho đến tối, là một dòng hiểu biết không ngừng tuôn chảy, một bản giao hưởng bất tận gồm vô số giai điệu trầm bổng của năng lực tri giác. Chúng ta chẳng bao giờ tách rời khỏi dòng chảy hiểu biết ấy; mọi thời đều là hiện tại. Cuộc sống là một bí ẩn lớn, mà cũng chẳng chút bí ẩn nào cả. Niềm an lạc đến từ việc thấy rằng không có an lạc mà không mâu thuẫn, nhưng niềm an lạc khi nhận thấy rằng mâu thuẫn cũng xuất phát từ kiến thức thực tại. Chim bay trên trời, cá lội dưới nước, con người sống trong năng lực hiểu biết. Hành giả tu Thiền hãy tự mình thức ngộ. Tất cả những gì người khác tìm thấy vốn không thuộc về mình. Hãy tự mình tìm kiếm và nắm bắt. Khi mình tọa thiền và hít vào, cái gì đang hiện hữu? Khi mình thở ra, cái gì đang hiện hữu? Tất cả những gì người khác thuyết giảng là kinh nghiệm nhận thức của họ, chẳng có quan hệ gì đến mình. Hãy thành tâm tự vấn: Cái gì đang hiện hữu đây? Hành giả tu Thiền đừng để mình lâm vào trạng huống giống như một người ở trong nước mà lại kêu la là "Tôi khát nước!"—How near the truth indeed! Each one of us, from morning till night, is a continuous flow of knowing, and unending symphony of knowing, a rising and falling of knowing. We are never out of knowing; it is always present. It is a great mystery, and yet there is no mystery to it. The peace that comes from seeing this is not a peace without conflict, but a peace that sees that conflict too is knowing. Birds fly in the air, fish swim in the water, human beings live in knowing. Zen practitioners should always look for yourself. Never mind about all those people who have got this or that. Find for yourself. When you sit in zazen and breathe out, what is it? When you breathe in, what is it? Never mind what others have to say. What is it? Zen practitioners should not place ourselves in a situation that like one in water crying "I'm thirsty!"

10) *Cầu Phật—To Seek Buddha*

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ đừng cầu Phật bằng sắc tướng hay âm thanh, vì những thứ này không phải là Phật. Những ai mong cầu Phật bằng sắc tướng âm thanh là đang theo tà đạo. Phật chính là sự giác ngộ Bồ Đề và con đường tầm Phật phải là sự chứng ngộ đạo quả Bồ Đề—Zen practitioner should always remember not to seek a Buddha by his form or his sound because neither the form nor the sound is the real Buddha. Those who seek Buddha by form and sound are on the wrong path. The true Buddha is Enlightenment and the true way to know Buddha is to realize Enlightenment.

11) *Cây Gậy Và Tiếng Hét—A Stick and Shout*

"Cây gậy và tiếng hét," đây là lối dạy phổ biến trong một vài trường phái Thiền, mà người ta nói nó được truyền từ hai vị Thiền sư người Trung Hoa là Đức Sơn Tuyên Giám và Lâm Tế Nghĩa Huyền. Lối dạy này liên hệ tới việc vị Thiền sư dùng cách đánh phương tiện với một chiếc gậy và một tiếng hét, mà người ta tin rằng nếu làm đúng phương cách nó có công năng đưa các vị thiền sinh đến chỗ trực ngộ chân lý—"A stick and shout (Bokatsu)," this is the training style common in some Zen traditions, which is said to have been derived from two Chinese Ch'an masters, Te-Shan Hsuan-Chien (jap. Tokusan Senkan 781- 867), and Lin-Chi I-Hsuan (jap. Rinzaigen- 866). It involves skillful use of blows with a stick and shouting by a Zen master, which is believed to bring students to immediate and direct realization of truth if done properly.

CH

1) *Chánh Định—Right Concentration*

Chánh định là tập trung tư tưởng đúng là tập trung vào việc từ bỏ những điều bất thiện và tập trung tinh thần được hoàn tất trong bốn giai đoạn thiền định. Chánh định còn có nghĩa là tập trung tư tưởng vào một vấn đề gì để thấy cho rõ ràng, đúng với chân lý, có lợi ích cho mình và cho người. Chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm định vững vàng có khả năng đẩy lùi những chướng ngại, những tham dục đang khuấy động tâm của vị hành giả. Tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng, vì nó đã chế ngự được năm triền cái. Chánh Định là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm). Chánh định là tập trung tâm vào một đối tượng. Chánh định tiến bộ từ từ đến trạng thái tâm an trú nhờ vào Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Chánh định còn có thể giúp chúng ta tiến sâu vào sự nhất tâm cao hơn, hay những tầng thiền (sắc giới và vô sắc giới)—Detached from sensual objects, detached from unwholesome things, and enters into the first, second, third and fourth absorption. Right concentration means a strong concentration of our thoughts on a certain subject in order to set it clearly, consistent with Buddhist doctrine and for the benefit of others and ourselves. Right concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to the unflickering flame of a lamp in a windless place. It is concentration that fixes the mind right and causes it to be unmoved and undisturbed. The correct practice of “samadhi” maintains the mind and the mental properties in a state of balance. Many are the mental impediments that confront a practitioner, a meditator, but with support of Right Effort and Right Mindfulness the fully concentrated mind is capable of dispelling the impediments, the passions that disturb man. The perfect concentrated mind is not distracted by sense objects, for it sees things as they are, in their proper perspective. Right Concentration is one of the three trainings in Samadhi (two other trainings are Right Effort and Right Mindfulness). Right concentration means to concentrate the mind single-pointedly on an object. Our concentration or single-pointedness slowly improves through effort and mindfulness, until we attain calm abiding. Right Concentration may also help us progress to deeper states of concentration, the actual meditative stabilizations (form and formless realms).

2) *Chánh Kiến—Right Understanding*

Chánh kiến nói đến thái độ của chính mình về sự vật, cái nhìn của mình bằng tinh thần và ý kiến của chính mình, chứ không phải là thứ mà mình nhìn thấy bằng mắt thường. Chánh kiến là phần quan trọng nhất trong Bát Thánh Đạo, vì bảy yếu tố còn lại đều do chánh kiến dẫn dắt. Chánh kiến đoan chắc việc duy trì được chánh tư duy và sắp xếp các ý tưởng; khi những tư duy và ý tưởng trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh. Chính nhờ có chánh kiến mà người ta bỏ được những cố gắng làm tổn hại và không có lợi, đồng thời giúp tu tập chánh tinh tấn để hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy, chánh kiến được xem là nhân tố chính trong Bát Thánh Đạo, nó thúc đẩy các yếu tố khác vận hành nhằm giúp đưa đến mối tương quan hoàn chỉnh. Chánh kiến là hiểu đúng theo “Tứ Diệu Đế.” Chánh kiến cũng có nghĩa là nhìn thấy được bản tánh của Pháp Thân Phật. Chánh kiến nói đến thái độ của chính mình về sự vật, cái nhìn của mình bằng tinh thần và ý kiến của chính mình, chứ không phải là thứ mà mình nhìn thấy bằng mắt thường. Hiểu được bốn sự thật cao quý. Sự hiểu biết này là trí tuệ cao cả nhất nhìn thấy sự thật tối hậu, nghĩa là thấy sự vật đúng là như thế. Đây là giai đoạn đầu tiên trong Bát Thánh đạo. Chánh kiến là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng; thấy thế nào thì ghi đúng thế ấy, không bị thành kiến hoặc tình cảm ảnh hưởng mà làm cho sự nhận xét bị sai lệch; biết phân biệt cái thật cái giả; nhận thức đạo lý chân chánh để tiến tới tu hành giải thoát. Trong Phật Giáo, chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Theo Tiến Sĩ K. Sri. Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, có hai loại Chánh Kiến: Thứ nhất là Phàm Kiến hay kiến thức về một sự tích lũy của trí nhớ. Thứ nhì là Thánh Kiến hay hiểu biết thật và sâu xa, hay thâm nhập, nghĩa là nhìn sự vật đúng bản chất của nó, chứ không theo tên hay nhãn hiệu bề ngoài. Sự thâm nhập này chỉ xảy ra khi tâm ta đã gột rửa hết những bất tịnh và đã hoàn toàn phát triển qua thiền định. Chánh Kiến là một trong hai phần học của Trí Tuệ (phần học khác là Chánh Tư Duy). Chánh kiến là thấy đúng bản chất, hiểu biết chân lý thật sự của mọi sự, không phải nhìn thấy chúng có vẻ như thế. Theo quan điểm Phật giáo, chánh kiến có nghĩa là tuệ giác, là sự hiểu biết thâm sâu, hay nhìn thấy được mặt dưới của sự việc qua lăng kính của Tứ Diệu Đế, lý nhân duyên, vô thường, vô ngã, vân vân. Chúng ta có thể tự mình đạt được chánh kiến

hay hiểu biết chân lý do người khác chỉ bày. Tiến trình đạt được chánh kiến phải theo thứ tự, trước nhất là quan sát khác quan những việc quanh ta, kế thứ xem xét ý nghĩa của chúng. Nghĩa là nghiên cứu, xem xét, và kiểm tra, và cuối cùng là đạt được chánh kiến qua thiền định. Vào thời điểm này thì hai loại hiểu biết, tự mình hay thông qua người khác, trở nên không thể phân biệt được. Nói tóm lại, tiến trình đạt được chánh kiến như sau: quan sát và nghiên cứu, khảo sát một cách có trí tuệ những điều mình đã quan sát và nghiên cứu, và cuối cùng là tập trung tư tưởng để tư duy về cái mà mình đã khảo sát. Nói tóm lại, chánh kiến có nghĩa là sự hiểu biết về tứ diệu đế: khổ đế và tập đế hay những nguyên nhân khiến kéo dài dòng luân hồi sanh tử, diệt đế và đạo đế hay con đường đưa đến chấm dứt khổ đau và giải thoát hoàn toàn—Right view refers to understanding of the “Four Holy Truths.” It also can refer to insight into the nature of the Dharma Body of the Buddha. Right view refers to your manner of regarding something, your mental outlook and your opinions, not to what you view with your eyes. Right understanding is of the highest importance of the Eightfold Noble Path, for the remaining seven factors of the path are guided by it. It ensures that right thoughts are held and it co-ordinates ideas; when as a result thoughts and ideas become clear and wholesome, man’s speech and action are also brought into proper relation. It is through right understanding that one gives up harmful or profitless effort and cultivates right effort which aids the development of right mindfulness. Right effort and right mindfulness guided by right understanding bring about right concentration. Thus, right understanding, which is the main spring in the Eightfold Noble Path, causes other factors of the co-ordinate system to move in proper relation. Right view refers to understanding of the “Four Holy Truths.” It also can refer to insight into the nature of the Dharma Body of the Buddha. Right view refers to your manner of regarding something, your mental outlook and your opinions, not to what you view with your eyes. Right understanding, right views, or knowledge of the four noble truth. This understanding is the highest wisdom which sees the Ultimate Reality. That is to say to see things as they are. The understanding the four noble truths, the first of the eightfold noble path. Right understanding or right view is viewing things objectively; seeing them and reporting them exactly as they are without being influenced by prejudice or emotion. Right view helps differentiate the true from the false, and determines the true religious path for attaining liberation. In Buddhism, right understanding means the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation and the path leading to its cessation. According to Dr. K. Sri. Dhammananda in the Gems of Buddhism Wisdom, there are two sorts of understanding: First, an accumulated of memory, an intellectual grasping of a subject according to certain given data. Second, real deep understanding, a penetration or an intellectual seeing a thing in its true nature, without name and external label. This penetration is possible only when the mind is free from all impurities and is fully developed through meditation. Right Understanding or Right View is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right Thought). Right understanding can be said to mean seeing things as they really are, or understanding the real truth about things, rather than simply seeing them as they appear to be. According to Buddhist point of view, it means insight, penetrative understanding, or seeing beneath the surface of things, etc., under the lens of the Four Noble Truths, Interdependent origination, impermanence, impersonality, and so forth. Right understanding can be acquired by ourselves or by acquiring the truths that are shown by others. The process of acquiring right understanding must follow the following order: first we must observe objectively the facts which we are presented, then consider their significance. It is to say first to study and then to consider and examine them, and finally attaining right understanding through contemplation. At this point, the two types of understanding, either by ourselves or through others, become indistinguishable. To summarize, the process of acquiring right understanding are as follows: to observe and to study, to examine intellectually what we have observed and studied, to contemplate what we have examined. In short, Right Understanding means the understanding of the four noble truths: the truths of suffering and its causes perpetuate cyclic existence, the truths of cessation and the path are the way to liberation.

3) *Chánh Kiến Thiền Định—Right understanding in Stages of Meditation*

Chánh kiến trong các tầng thiền. Đây là sự hiểu biết thật và sâu xa, hay thâm nhập, nghĩa là nhìn sự vật đúng bản chất của nó, chứ không theo tên hay nhãn hiệu bề ngoài. Sự thâm nhập này chỉ xảy ra khi tâm ta đã gột rửa hết những bất tịnh và đã hoàn toàn phát triển qua thiền định—Jhana samma ditthi is a real deep understanding, a penetration or an intellectual seeing a thing in its true nature, without name and external label. This penetration is possible only when the mind is free from all impurities and is fully developed through meditation.

4) Chánh Kiến Và Tuệ học—Right Understanding and the Training of Wisdom

Người tu theo Phật nên phát triển chánh kiến bằng cách nhìn mọi vật dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã sẽ chấm dứt được luyến ái và mê lầm. Không luyến ái không có nghĩa là ghét bỏ. Ghét bỏ thứ gì mà chúng ta đã có và ưa thích trước đây chỉ là sự ghét bỏ tạm thời, vì sự luyến ái lại sẽ trở về với chúng ta. Mục đích của hành giả không phải là đi tìm sự khoái lạc, mà là đi tìm sự bình an. Bình an nằm ngay trong mỗi chúng ta, sự bình an được tìm thấy cùng chỗ giao động với khổ đau. Không thể nào tìm thấy sự bình an trong rừng sâu núi thẳm. Bình an cũng không thể được ban phát bởi người khác. Hành giả tu thiền định là để theo dõi đau khổ, thấy nguyên nhân của nó và chấm dứt nó ngay bây giờ hơn là đương đầu với kết quả của nó về sau này. Chánh kiến là trí tuệ như thật bản chất của thế gian. Muốn được vậy, chúng ta cần phải có sự thấu thị rõ ràng về Tứ Thánh Đế. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Đối với người có chánh kiến, khó có thể có cái nhìn mê mờ về mọi hiện tượng (chư pháp), vì người ấy đã vô nhiễm với mọi bất tịnh và đã đạt đến bất động tâm giải thoát (Akuppa ceto vimutti). Chánh kiến có nghĩa là hiểu biết các pháp như chúng thật sự là chứ không như chúng dường như là. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng chánh kiến trong đạo Phật có một ý nghĩa đặc biệt khác hẳn với những gì thường được mọi người gán cho. Trong Phật giáo, Chánh kiến là soi chiếu tuệ giác trên năm thủ uẩn và hiểu được bản chất thật của nó, điều này có nghĩa là phải hiểu được chính thân tâm con người. Đó là trực nghiệm, tự quan sát thân tâm của chính mình. Chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Chánh kiến rất quan trọng trong Bát Chánh Đạo, vì bảy phần còn lại đều do chánh kiến hướng dẫn. Chánh kiến doan chắc rằng các tư duy chân chánh đã được duy trì và nhiệm vụ của nó là sắp xếp lại các ý niệm; khi những tư duy và ý niệm này đã trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh như vậy. Lại nữa, chính nhờ có chánh kiến mà người ta từ bỏ được những tinh tấn có hại hay bất lợi, đồng thời tu tập chánh tinh tấn hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy chánh kiến được xem là động lực chính trong Phật giáo, thúc đẩy các phần khác trong Bát Chánh Đạo vận hành trong mọi sự tương quan hoàn chỉnh. Có hai điều kiện cần thiết để đưa tới chánh kiến; do nghe người khác, nghĩa là nghe chánh pháp (saddhamma) từ nơi người khác; và do như lý tác ý. Điều kiện thứ nhất thuộc về bên ngoài, nghĩa là những gì chúng ta thu thập được từ bên ngoài; trong khi điều kiện thứ hai nằm ở bên trong, đó là những gì chúng ta tu tập, hay những gì ở trong tâm của chúng ta. Những gì chúng ta nghe tạo thành thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc thành hình những quan điểm riêng của mình. Do vậy, nghe là điều rất cần thiết, nhưng chỉ đối với những gì liên quan đến chánh kiến, và nên tránh tất cả những lời nói bất thiện của người khác, vì nó làm cản trở tư duy chân chính. Điều kiện thứ hai là tác lý như ý, khó tu tập hơn, vì nó đòi hỏi phải có sự tỉnh giác thường xuyên trên những đối tượng chúng ta gặp trong cuộc sống hằng ngày. Tác lý như ý thường được dùng trong các bài pháp có ý nghĩa rất quan trọng, vì nó có thể làm cho chúng ta thấy được các pháp một cách sâu xa hơn. Từ “Yoniso” có nghĩa là bằng đường ruột, thay vì chỉ trên bề mặt nông cạn. Do đó, diễn đạt theo lối ẩn dụ, thì đó là sự chú ý triệt để hay sự chú ý hợp lý. Hai điều kiện nghe và tác ý như lý phối hợp với nhau sẽ giúp cho việc phát triển chánh kiến. Người tầm cầu chân lý sẽ không thỏa mãn với kiến thức bề mặt, với cái giả tưởng hời hợt bên ngoài của chư pháp, mà muốn tìm tòi sâu hơn để thấy những gì nằm ngoài tầm thấy của mắt thường. Đó là loại nghiên cứu được Đức Phật khuyến khích, vì nó dẫn đến chánh kiến. Người có đầu óc phân tích tuyên bố một điều gì sau khi đã phân tích chúng thành những tính chất khác nhau, được sắp đặt lại theo hệ thống, làm cho mọi việc trở nên rõ ràng dễ hiểu, người ấy không bao giờ tuyên bố một điều gì khi chúng còn nguyên thể, mà sẽ phân tích chúng theo những nét đặc thù sao cho sự thật chế định và sự thật tuyệt đối có thể được hiểu rõ ràng không bị lẫn lộn. Đức Phật là một bậc toàn giác, một nhà phân tích đã đạt đến trình độ tuyệt luân. Cũng như một nhà khoa học phân tích con người thành các mô và các mô thành các tế bào. Đức Phật cũng phân tích các pháp hữu vi thành những yếu tố cơ bản, cho đến khi đã phân tích thành những pháp cùng tột, không còn có thể phân tích được nữa. Đức Phật bác bỏ lối phân tích nông cạn, không tác ý như lý, có khuynh hướng làm cho con người trở nên dẫn động và ngăn trở việc nghiên cứu tìm tòi vào bản chất thật sự của chư pháp. Nhờ chánh kiến mà người ta thấy được tác động nhân quả, sự sanh và sự diệt của các pháp hữu vi. Thật tánh của chư pháp chỉ có thể nắm bắt theo cách đó, chớ không phải do niềm tin mù quáng, tà kiến, sự suy diễn hay ngay cả bằng triết lý trừu tượng mà chúng ta có thể hiểu được sự thật của chư pháp. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật luôn giải thích các pháp hành và các phương tiện để đạt đến trí tuệ và tránh những tà kiến hư vọng. Chánh kiến thấm nhuần toàn bộ giáo pháp, lan tỏa đến mọi phương diện của giáo pháp, và tác động như yếu tố chánh của Phật giáo. Do thiếu chánh kiến mà phạm phu bị trói buộc vào bản chất thật của cuộc đời, và không thấy được sự thật phổ quát của cuộc sống là khổ, thậm chí họ còn không muốn hiểu những sự thật này, thế nhưng lại vội kết án giáo pháp nhà Phật về

Tứ Diệu Đế là bi quan yếm thế. Có lẽ đây cũng là điều tự nhiên, vì đối với những người còn mãi mê trong những lạc thú trần gian, những người lúc nào cũng muốn thỏa mãn các giác quan và chán ghét khổ, thì ngay cả ý niệm về khổ nầy cũng đã làm cho họ bực bội và xoay lưng lại với nó. Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng cho dù họ có lên án cái ý niệm về khổ nầy, và cho dù họ có trung thành với chủ nghĩa lợi ích cá nhân, và lạc quan về các pháp, họ vẫn bị đè bẹp bởi tính chất bất toại nguyện cố hữu của cuộc đời—Buddhist practitioners should develop right understanding by seeing impermanence, suffering, and not-self in everything, which leads to detachment and loss infatuation. Detachment is not aversion. An aversion to something we once liked is temporary, and the craving for it will return. Practitioners do not seek for a life of pleasure, but to find peace. Peace is within oneself, to be found in the same place as agitation and suffering. It is not found in a forest or on a hilltop, nor is it given by a teacher. Practitioners meditate to investigate suffering, see its causes, and put an end to them right at the very moment, rather dealing with their effects later on. Right Understanding, in the ultimate sense, is to understand life as it really is. For this, one needs a clear comprehension of the Four Noble Truths, namely: the Truth of Suffering or Unsatisfactoriness, the Arising of Suffering, the Cessation of Suffering, and the Path leading to the Cessation of Suffering. Right understanding means to understand things as they really are and not as they appear to be. It is important to realize that right understanding in Buddhism has a special meaning which differs from that popularly attributed to it. In Buddhism, right understanding is the application of insight to the five aggregates of clinging, and understanding their true nature, that is understanding oneself. It is self-examination and self-observation. Right understanding is the understanding of suffering or the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, its arising, its cessation, and the path leading to its cessation. Right understanding is of the highest important in the Eightfold Noble Path, for the remaining seven factors of the path are guided by it. It ensures that right thoughts are held and it co-operates ideas; when as a result thoughts and ideas become clear and wholesome, man's speech and action are also brought into proper relation. Moreover, it is through right understanding that one gives up harmful or profitless effort and cultivates right effort which aids the development of right mindfulness. Right effort and right mindfulness guided by right understanding bring about right concentration. Thus, right understanding, which is the main spring in Buddhism, causes the other limbs of the co-ordinate system to move in proper relation. There are two conditions that are conducive to right understanding: Hearing from others, that is hearing the Correct Law (Saddhamma), from others (Paratoghosa), and systematic attention or wise attention (Yoniso-manasikara). The first condition is external, that is, what we get from outside, while the second is internal, what we cultivate (manasikara literally means doing-in-the-mind). What we hear gives us food for thought and guides us in forming our own views. It is, therefore, necessary to listen, but only to that which is conducive to right understanding and to avoid all the harmful and unwholesome utterances of others which prevent straight thinking. The second condition, systematic attention, is more difficult to cultivate, because it entails constant awareness of the things that one meets with in everyday life. The word 'Yoniso-manasikara' which is often used in the discourses is most important, for it enables one to see things deeply. 'Yoniso' literally means by-way-of-womb instead of only on the surface. Metaphorically, therefore, it is 'radical' or 'reasoned attention'. These two conditions, learning and systematic attention, together help to develop right understanding. One who seeks truth is not satisfied with surface knowledge, with the mere external appearance of things, but wants to dig deep and see what is beyond the reach of naked eye. That is the sort of search encouraged in Buddhism, for it leads to right understanding. The man of analysis states a thing after resolving it into its various qualities, which he puts in proper order, making everything plain. He does not state things unitarily, looking at them as a whole, but divides them up according to their outstanding features so that the conventional and the highest truth can be understood unmixed. The Buddha was discriminative and analytical to the highest degree. As a scientist resolves a limb into tissues and the tissues into cells, the Buddha analyzed all component and conditioned things into their fundamental elements, right down to their ultimates, and condemned shallow thinking, unsystematic attention, which tends to make man muddle-headed and hinders the investigation of the true nature of things. It is through right understanding that one sees cause and effect, the arising and ceasing of all conditioned things. The truth of the Dhamma can be only grasped in that way, and not through blind belief, wrong view, speculation or even by abstract philosophy. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha says: "This Dhamma is for the wise and not for the unwise." The Nikaya also explains the ways and means of attaining wisdom by stages and avoiding false views. Right understanding permeates the entire teaching, pervades every part and aspect of the Dhamma and functions as the key-note of Buddhism. Due to lack of right understanding, the ordinary man is blind to the true nature of life and fails to see the universal fact of life, suffering or unsatisfactoriness. He does not even try to grasp these facts, but hastily considers the doctrine as pessimism. It is natural perhaps, for beings engrossed in mundane pleasures, beings who

crave more and more for gratification of the senses and hate pain, to resent the very idea of suffering and turn their back on it. They do not, however, realize that even as they condemn the idea of suffering and adhere to their own convenient and optimistic view of things, they are still being oppressed by the ever recurring unsatisfactory nature of life.

5) *Chánh Niệm—Right Mindfulness*

Chánh niệm là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào thân hành niệm (các hoạt động của thân), thọ niệm, tâm hành niệm (các hoạt động của tâm), và niệm pháp (các hoạt động của pháp). Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: “Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm.” Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Với hành giả tu thiền, chánh niệm là nhớ đúng nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lia mọi phân biệt mà niệm thức tính của chư pháp. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm.” Nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở. Nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính. Nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung. Nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái. Chánh niệm là yếu tố giác ngộ thứ nhất. “Sati” là thuật ngữ tương đương gần nhất trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ và dịch ra cho từ “Chánh niệm.” Tuy nhiên, chánh niệm phải được hiểu với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Chánh niệm có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Trong Phật giáo chánh niệm là luôn tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong chánh niệm; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn giữ chánh niệm; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng—Right mindfulness is the application or arousing of attention in activities of the body (kayanupassana), feelings or sensations, activities of the mind (cittanupassana), and mental objects (dhammanapassana). Right Mindfulness is one of the three trainings in meditation (two others are Right Effort and Right Concentration). Mindfulness is awareness or attention, and as such it means avoiding a distracted or cloudly state of mind. In the practice of the Dharma, right mindfulness plays as a kind of rein upon our minds for our minds are never concentrated or still. The Buddha taught: “The practice of mindfulness means mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of objects of the mind.” In short, right mindfulness means to watch our body and mind and to know what we are doing at all times. Right Mindfulness is an important mental factor that enables us to remember and keep our attention on what is beneficial. Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we’ll be able to concentrate single-pointedly on our breath. For Zen practitioners, right remembrance or the seventh of the eightfold noble path means remembering correctly and thinking correctly. The looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind. Be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing. Be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant, unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself. Be aware whether one’s mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated. Contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment. Mindfulness is the first factor of enlightenment. The nearest equivalent

term in Pali for “mindfulness” is “Sati.” Mindfulness has come to be the accepted translation of “sati” into English. However, this word has a kind of passive connotation which can be misleading. “Mindfulness” must be dynamic and confrontative. Mindfulness should leap onto the object, covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. In Buddhism, mindfulness means being aware of all activities, both physical and mental. A meditator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness.

6) Chánh Pháp—Correct Dharmas

Trong Phật giáo, chánh Pháp còn là phương pháp đúng, thường được dùng để chỉ Bát Chánh Đạo. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về “Chánh pháp” trong Kinh Pháp Cú: Sự lỗ mãng đâu phải hạnh của người phụng thờ Chánh pháp; vậy các người cần biện biệt cho rõ đâu chánh và đâu tà (256). Không khi nào lỗ mãng, đúng phép và công bình mới là người dẫn đạo. Kể từ nhờ hộ trì Chánh pháp nên gọi là người an trụ Chánh pháp (257). Chẳng phải cậy nhiều lời mà cho là người có trí, nhưng an tịnh không cửu oán, không sợ hãi mới là người có trí (258). Chẳng phải cậy nhiều lời mà cho là người hộ trì Chánh pháp, nhưng tuy ít học mà do thân thực thấy Chánh pháp, không buông lung, mới là người hộ trì Chánh pháp (259)—In Buddhism, correct (right or true) doctrine of the Buddha also means the right method, is often used as a name for the Noble Eightfold Path. Zen practitioner should always remember about the Buddha’s teachings on “Correct Laws” in the Dhammapada Sutta: Violence is not dharma; he who uses it is not righteous. A wise man should distinguish both right and wrong (256). Non-violence is Dharma; he who uses it is righteous. An intelligent person who is a guardian of the law, is called one who abides by the law (257). A man is not called a learned man because he talks much. He who is peaceful, without hatred and fearless, is called learned and wise (258). A man is not called a guardian of the Dharma because he talks much. He who hears little and sees Dharma mentally, acts the Dharma well, and does not neglect the Dharma, is indeed, a follower in the Dharma (259).

7) Chánh Tinh Tấn—Right Effort

Chánh tinh tấn có nghĩa là chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người; không làm những việc bất chính như sát hại, gian xảo, đàng điếm, cờ bạc, ác độc và bỉ ổi, vẩn vẩn; ngược lại phải chú tâm làm những việc lành, tạo phước nghiệp. Chánh tinh tấn còn có nghĩa là nỗ lực đúng có nghĩa là cố gắng không cho phát khởi những điều tà vạy, cố gắng vượt qua những tà vạy đang mắc phải, cố gắng làm nẩy nở những điều thiện lành chưa nẩy nở, cố gắng phát huy những điều thiện lành đã phát khởi. Chánh tinh tấn còn có nghĩa là vun bồi thiện nghiệp cùng lúc nhổ bỏ ác nghiệp. Chánh Tinh Tấn là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Niệm và Chánh Định). Theo Phật giáo, chánh tinh tấn là trau dồi một thái độ tự tin của tâm, chú ý và tỉnh thức: Chánh tinh tấn là sự nỗ lực trau dồi thái độ tự tin đối với công việc hay đảm nhận và theo đuổi nhiệm vụ bằng nghị lực và ý chí thi hành nhiệm vụ ấy cho đến cùng. Để tiến bộ trên con đường đạo, chúng ta cần phải nỗ lực trong việc tu tập theo Chánh Pháp. Nhờ nhiệt tâm tinh cần chúng ta có thể làm cho những hành động quấy ác ô nhiễm mà mình đã làm trước đây trở nên thanh tịnh, đồng thời ngăn ngừa những hành động này phát sinh trong tương lai. Lại nữa, tinh cần rất cần thiết để duy trì đức hạnh mà chúng ta đã tu tập, cũng như xây dựng những đức hạnh mới trong tương lai. Khi tu tập chánh tinh tấn chúng ta cần phải thực hành với những tư duy của chúng ta. Nếu suy xét chúng ta sẽ thấy rằng những tư duy này không phải lúc nào cũng là thiện lành trong sáng. Đôi khi chúng chỉ là những tư duy bất thiện và ngu xuẩn, mặc dù không phải lúc nào chúng ta cũng bộc lộ chúng thành lời nói hay hành động. Như vậy, nếu chúng ta cứ để cho những tư duy này khởi lên, đó là một dấu hiệu không tốt, vì khi một tư duy không thiện lành được phép tái diễn nhiều lần, nó sẽ thành thói quen. Vì thế, điều thiết yếu là phải nỗ lực không để cho những tư duy bất thiện này tới gần, vì cho đến khi nào chúng ta thành công trong việc chế ngự chúng, những tư duy bất thiện này vẫn sẽ xâm chiếm tâm chúng ta. Không phải chỉ trong những giờ hành thiền chúng ta mới để ý đến tính chất vô cùng quan trọng của chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn cần phải được thường xuyên tu tập bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu có thể được. Trong mọi lời nói của chúng ta, mọi hành động của chúng ta và cách cư xử của chúng ta trong đời sống hằng ngày, chúng ta cần chánh tinh tấn để thực hiện những bổn phận của chúng ta một cách toàn hảo. Nếu chúng ta thiếu chánh tinh tấn hay đức tính nhiệt tâm tinh cần này, chúng ta có thể bị những trạng thái hôn trầm và lưỡi biếng khuấy phục, thì chắc chắn không thể nào chúng ta có

thể tiến triển việc tu tập được—Right effort means we must be always hard-working, helpful to others and ourselves. Do not kill, cheat, or lead a wanton, gamble life. On the contrary, always try to perform good deeds for having good karma. Correct (Right or Perfect) Zeal or Effort or Energy also means to try to avoid the arising of evil, demeritorious things have not yet arisen. Try to overcome the evil, demeritorious things that have already arisen. At the same time, try to produce meritorious things that have not yet arisen and try to maintain the meritorious things that have already arisen and not let them disappear, but to bring them to growth, to maturity and to the full perfection of development. Right effort also means cultivation of what is karmically wholesome and avoidance of what is karmically unwholesome. Right effort is one of the three trainings in meditation (two other trainings are Right Mindfulness and Right Concentration). Right effort means cultivating a confident attitude toward our undertakings, taking up and pursuing our task with energy and a will to carry them through to the end. In Buddhism, right effort means cultivating a confident attitude of mind, being attentive and aware. To progress on the path, we need to put our energy into Dharma practice. With enthusiastic effort, we can purify negative actions already done to prevent doing new ones in the future. In addition, effort also is necessary to maintain the virtuous states we've already generated, as well as to induce new ones in the future. When developing right effort we must be sincere about our thoughts. If we analyze them we will find that our thoughts are not always good and wholesome. At times they are unwholesome and foolish, though we may not always express them in words and actions or both. Now if we allow such thoughts to rise repeatedly, it is a bad sign, for when an unhealthy thought is allowed to recur again and again, it tends to become a habit. It is, therefore, essential to make a real effort to keep unwholesome thoughts away from us. Until we succeed in stopping them to rise in our mind, unhealthy thoughts will always be taking possession of our mind. It is not only during the time of meditation that we need to cultivate our right effort. Right effort should be cultivated always whenever possible. In all our speech, actions and behavior, in our daily life, we need right effort to perform our duties wholeheartedly and successfully. If we lack right effort and give in to sloth and indolence, we can not proceed with our cultivation.

8) *Chánh Tư Duy—Right Thought*

Chánh tư duy là suy nghĩ đúng với lẽ phải, có lợi cho mình, và có lợi cho người khác. Suy nghĩ những hành vi lầm lỗi, những tâm niệm xấu xa cần phải cải sửa. Suy nghĩ giới định tuệ để tu tập giải thoát. Suy xét vô minh là nguyên nhân của mọi sự đau khổ, là nguồn gốc của mọi tội ác; suy nghĩ tìm phương pháp đúng để tu hành giải thoát cho mình và cho người. Nghĩ đúng là ý nghĩ từ bỏ mọi dục vọng tham sân si. Nghĩ đúng là luôn nghĩ về lòng khoan dung và nhân từ với mọi loài. Suy nghĩ đúng là giai đoạn thứ nhì trong Bát Thánh đạo. Suy nghĩ đúng về cuộc sống xuất gia, từ bi lợi chúng. Tư duy chân chánh là những tư duy có liên quan đến sự xuất ly (Nekkhamma-samkappa), tư duy vô sân hay từ ái (Avyapada-samkappa). Những tư duy này cần được tu tập và mở rộng đến muôn loài chúng sanh bất kể chủng tộc, giai cấp, dòng dõi hay tín ngưỡng, vì chúng bao trùm mọi loài có hơi thở, không có những giới hạn quy định. Chánh Tư Duy là một trong hai phần học của trí tuệ (phần khác là Chánh Kiến). Chánh tư duy có nghĩa là tránh luyến ái và sân hận. Theo Phật giáo, nguồn gốc của khổ đau và phiền não là vô minh, luyến ái và sân hận. Trong khi chánh kiến loại bỏ vô minh thì chánh tư duy loại bỏ luyến ái và sân hận; vì vậy chánh kiến và chánh tư duy cùng nhau loại bỏ nguyên nhân của khổ đau và phiền não. Để loại bỏ luyến ái và tham lam, chúng ta phải trau dồi buông bỏ, trong khi muốn loại bỏ sân hận và giận dữ chúng ta phải trau dồi lòng yêu thương và bi mẫn. Buông bỏ phát triển bằng cách suy gẫm về bản chất bất toại nguyện của đời sống, đặc biệt là bản chất bất toại của lạc thú giác quan. Lạc thú giác quan cũng giống như nước mặn, càng uống càng khát. Do hiểu biết bản chất bất toại của cuộc sống, và công nhận những hậu quả không được ưa thích của lạc thú giác quan, chúng ta có thể trau dồi sự buông bỏ và không luyến chấp một cách dễ dàng. Chúng ta có thể phát triển lòng yêu thương và bi mẫn do công nhận sự bình đẳng thiết yếu ở chúng sanh mọi loài. Giống như con người, tất cả chúng sanh đều sợ chết và run rẩy trước hình phạt. Hiểu thấu điều này chúng ta không nên giết hại hay làm cho chúng sanh khác bị giết hại. Cũng giống như con người, tất cả chúng sanh đều muốn sống và hạnh phúc. Hiểu thấu điều này, chúng ta không nên tự cho mình cao hơn người khác hay đánh giá mình khác với cách mà chúng ta đánh giá người khác. Chánh Tư Duy có nghĩa là những tư duy không cố chấp, từ ái và bất tổn hại. Ở mức độ cao hơn, Chánh Tư Duy chỉ cho loại tâm thức có khả năng giúp chúng ta phân tích không tính một cách vi tế, để nhận biết được tính không một cách trực tiếp—Right thought means that our reflection must be consistent with common sense, useful both to others and ourselves. We must strive to correct our faults, or change our wicked opinions. While meditating on the noble formula of “Precept, Concentration, and Wisdom,” we must realize that ‘ignorance’ is the main cause of suffering, the root of all wicked acts; therefore, we must look for a way to get rid of suffering for us and for others. A mind free from sensual lust, ill-will and cruelty. Right thought means resolve

in favour of renunciation, goodwill and nonharming of sentient beings. Right thought and intent, the second of the eightfold noble path. Right aspiration towards renunciation, benevolence and kindness. Right thoughts includes thoughts of renunciation, good will, and of compassion, or non-harm. These thoughts are to be cultivated and extended towards all living beings regardless of race, caste, clan, or creed. As they embrace all that breathes there are no compromising limitations. Right Thought is one of the two trainings in Wisdom (the other training is Right View or Right Understanding). Right thought or right thinking means avoiding attachment and aversion. According to Buddhism, the causes of suffering and afflictions are said to be ignorance, attachment, and aversion. When right understanding removes ignorance, right thought removes attachment and aversion; therefore, right understanding and right thought remove the causes of suffering. To remove attachment and greed we must cultivate renunciation, while to remove aversion and anger we must cultivate love and compassion. Renunciation is developed by contemplating the unsatisfactory nature of existence, especially the unsatisfactory nature of pleasures of the senses, for pleasures of the senses are likened to salt water, the more we drink, the more we feel thirsty. Through understanding the unsatisfactory nature of existence and recognizing the undesirable consequences of pleasures of the senses, we can easily cultivate renunciation and detachment. To develop love and compassion through recognizing the essential equality of all living beings. Like human beings, all other beings fear death and tremble at the idea of punishment. Understanding this, we should not kill other beings or cause them to be killed. Like human beings, all other beings desire life and happiness. Understanding this, we should not place ourselves above others or regard ourselves any differently from the way we regard others. Right thought means the thoughts of non-attachment, benevolence and non-harmfulness. On a deeper level, Right Thought refers to the mind that subtly analyzes Emptiness, thus leading us to perceive it directly.

9) *Châm Giỏi Tương Đầu—To Throw a Mustard Seed to Hit the Point of a Needle*

Hạt cải ném ra ngay vào đầu mũi kim, ví với việc thầy trò nhân duyên khế hợp thật đặc biệt hiếm có, cũng giống như việc hạt cải từ không trung mà rơi vào ngay lỗ kim vậy—The term means suitable conditions and circumstances of the meeting between a master and a disciple is as rare as hitting the point of a needle on earth by a mustard seed thrown from the sky.

10) *Chân Đắc Thực Tướng—To Really Attain the One Reality*

Theo Bích Nham Lục, khi bạn tu học và tham vấn, không có nhiều điều khiến bạn phải bận tâm. Các mối bận tâm nảy sinh vì bạn thấy bên ngoài vẫn có núi, sông và đại địa hiện hữu; bên trong bạn nhận thức được rằng việc thấy, nghe, cảm xúc, và hiểu biết vẫn hiện hữu; bên trên, bạn thấy có nhiều vị Phật khả cầu; và bên dưới, bạn thấy có nhiều chúng sanh có thể cứu độ. Bạn phải khạc hết những thứ ấy ra ngoài ngay lập tức: sau đó, dẫu bạn đi, đứng, ngồi, hay nằm, hai mươi bốn giờ một ngày, bạn sẽ đút kết mọi thứ thành một khối. Lúc đó, dẫu bạn có đứng trên chóp một sợi lông, nó cũng bao la như vũ trụ; cho dẫu bạn ở trong một nồi nước sôi hay trong lò than hồng thì cũng chỉ giống như bạn đang ở trong một dãy đất thanh bình và hạnh phúc; dẫu cho bạn có giữa một mớ châu báu, ngọc ngà cũng giống như bạn đang sống trong một túp lều tranh thô. Vì vậy nếu bạn là một Phật tử có năng lực, bạn sẽ đạt đến thực tướng một cách tự nhiên, mà không cần phí phạm thêm bất cứ nỗ lực nào nữa—According to The Blue Cliff Record, whenever you study and ask questions, there aren't so many things to be concerned with. Concerns arise because outside you perceive that mountains and rivers and the great earth exist; within you perceive that seeing, hearing, feeling, and knowing exist; above you see that there are various Buddhas that can be sought; and below you see that there are sentient beings who can be saved. You must simply spit them all out at once: afterwards, whether walking, standing, sitting, or lying down, twenty-four hours a day, you fuse everything into one. Then, though you're on the tip of a hair, it's as broad as the universe; though you dwell in a boiling caudron or in furnace embers, it's like being in the land of peace and happiness; though you dwell amidst gems and jewels in profusion, it's like being in a thatched hut. For this kind of thing, if you are a competent adept, you get to the one reality naturally, without wasting any effort.

11) *Chân Hưu Chi Xứ—The Rest Point of the Mind*

Thuật ngữ Thiền ám chỉ chỗ ngưng nghỉ của tâm. Tâm cố định và không bị khuấy rối. Giai đoạn cuối cùng trong Bát Thánh Đạo—In Zen, the term means the resting place of the mind. Right concentration or abstraction so that becomes vacant and receptive. In this state, the mind is fixed and undisturbed. This is the last link of the Eightfold Path.

12) *Chân Không Diệu Hữu—True Void Is Wonderful Existence*

Tánh có nghĩa là tinh thần hay tinh yếu; dấu hiệu có nghĩa là tướng. Tánh và tướng đối nghịch nhau, giống như tinh thần đối chọi với hiện tượng. Tuy nhiên, thật tướng thật tánh hay Phật tánh thường hằng không thay đổi. Thật tánh của thế giới hiện tượng là chân không, thường hữu mà hư vô; tuy hư vô nhưng thường hữu (cái không chẳng phải là không, cái hữu chẳng phải là hữu mà phạm phu suy nghĩ). Bản tánh thật của các hiện tượng chẳng phải 'tồn tại' hay 'không tồn tại', mà là cả hai cùng một lúc, hoặc không phải là cái nào hết trong hai thứ đó, tùy thuộc vào quan điểm của mình. Lướt qua Tâm kinh, bằng một công thức ngắn Thiền nhấn mạnh sự không phân biệt cái tuyệt đối và tương đối, một sự đồng nhất vượt khỏi mọi cách hiểu biết theo lý luận và duy lý: "Sắc tức là không, không tức là sắc." Thật vậy, sự tổng hợp hình thức và hư không không thể hiểu được bằng lý luận duy lý; nó bất khả tư nghì, và chỉ có thể nghiệm đại giác sâu xa mới cho phép chúng ta hiểu được nó. Khi nhìn ra khoảng không trước mặt, chúng ta cho rằng nó là trống không, nhưng kỳ thật trong đó có không khí và vô số bụi trần. Ngày nay người ta tìm thấy trong khoảng không ấy những chất khác như dưỡng khí, đạm khí, và có thể có vô số vi khuẩn nữa. Hơn thế nữa, các nhà vật lý đã tìm thấy các tia vũ trụ, tia sóng âm thanh và nhiều thứ khác mà chỉ có các khoa học gia mới hiểu nổi. Điều này cho chúng ta thấy khoảng chân không này diệu hữu. Điều này còn cho chúng ta thấy khoảng không gian này không phải là trống không—Nature means noumenon or essence; mark mean characteristics, forms or physiognomy. Marks and nature are contrasted, in the same way noumenon is contrasted with phenomenon. However, true mark stands for true form, true nature, Buddha nature always unchanging. True mark of all phenomena is like space; always existing but really empty; although empty, really existing. The true nature of all phenomena is neither existence nor nonexistence, but rather both and yet neither, depending on the viewpoint from which phenomena are regarded. A glimpse of the non-distinctiveness of relative and absolute, which transcends all logical or conceptual comprehension, is provided by a short formula from the Heart Sutra: "Form is nothing other than emptiness, emptiness is nothing other than form." As a matter of fact, the unity of form and emptiness is not something that can be reached by reasoning and thinking; it is inconceivable, and it can only be experienced in profound enlightenment. When we look at the open space right in front of us, we say it's empty space, but in fact, it has air and numerous particles of dust in it. Nowadays people find in it other substance such as oxygen, nitrogen, and possibly numerous bacteria. Furthermore, physicists have found cosmic rays, radio rays and many other things which only scientists can understand. This will tell us that the true void is the mysteriously existing. This means that this this open space is far from empty.

13) *Chân Lý—True Principle*

Chân lý là lẽ tự nhiên, không chối cãi được. Chân lý chính là nguyên nhân diệt trừ khổ đau. Trong Phật Giáo Đại Thừa, chân lý được nói trong Kinh Liên Hoa và Hoa Nghiêm. Theo Tam Pháp Độ Luận, chân lý có nghĩa thực hữu, chân, bất hư và như thị; đó gọi là chân lý. Trong Tứ A Hàm Mộ Sao Giải có chứa đựng một đoạn ngắn về tam đế: "Chân lý gồm có nghĩa của thế gian hữu tướng và nghĩa đệ nhất. Kinh nói: 'Chân lý thế tục, chân lý của hình tướng, và chân lý tối thượng.'" Hành giả tu Thiền nên luôn hưởng được những được hưởng thơm "Chân Lý" tỏa rộng trong Vườn Hoa Pháp Cú: Hào huyền mà tướng là chơn thật, chơn thật lại thấy là phi chơn, cứ tư duy một cách tà vạy, người như thế không thể nào đạt đến chơn thật (11). Chơn thật nghì là chơn thật, phi chơn biết là phi chơn, cứ tư duy một cách đúng đắn, người như thế mới thật chứng được chơn thật. Chân lý về con đường diệt khổ, ấy là thực hành Bát Thánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: "Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử." (12)—True teachings. The truth is the destructive cause of pain. In Mahayana, true teachings primarily refer to those of Lotus and Avatamsaka Sutras. Expedient teachings include all other teachings. According to the Treatise on liberation in three parts, truth means that which is actually existent, real, not nothingness and Thusness; therefore, it is called "truth." The Summary of the four Agamas (Ssu Ê Han Mu Ch'ao Chieh) contains a short reference to three truths: "Truth includes that of mundane plurality, that which has marks, and that of supreme meaning. A Sutra says 'The truth of mundane plurality, the truth of marks, and the truth of supreme meaning.'" Zen practitioners should always enjoy the fragrance of "True Principle" Spreads widely in the Garden of Dharmapada: In the untruth the foolish see the truth, while the truth is seen as the untruth. Those who harbor such wrong thoughts never realize the truth (Dharmapada 11). What is truth regarded as truth, what is untruth regarded as untruth. Those who harbor such right thoughts realize the truth. The truth of the PATH that leads to the cessation of suffering (the way of cure). The truth of the right way, the way of such extinction. To practice the Eight-fold Noble Truths, the Buddha taught: "Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eightfold Noble Path will put an end to births and deaths. (Dharmapada 12).

14) *Chân Lý Bát Nhã—The Prajna-Truth*

Sau thời Lục Tổ Huệ Năng, Thiền dần dần đã trở thành một "Nghệ thuật," một nghệ thuật độc nhất để truyền Chân Lý Bát Nhã, như tất cả những nghệ thuật vĩ đại, từ chối không chịu theo một hình thức, khuôn mẫu, hay hệ thống nhất định nào trong việc biểu hiện. Thái độ phóng khoáng đặc biệt này phát sinh ra những cách biểu thị quá khích và đôi khi "hoang dại" đó của Thiền, góp phần lớn lao cho tính phức tạp và khó hiểu của vấn đề. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Chân Lý Bát Nhã cứu cánh mà Thiền cố gắng chuyển tải không thể nào có thể là một cái gì hẹp hòi, hữu hạn hoặc chuyên biệt; nó phải là một cái gì bao la, đại đồng và vô hạn, hàm chứa tất cả và bao trùm tất cả; không thể định nghĩa và mệnh danh được. Đó là lý do tại sao Chân Lý Bát Nhã cứu cánh Thiền là không thể định nghĩa cũng không thể lãnh hội được bằng phạm trù. Cái bản chất không thể định nghĩa và không thể lãnh hội này của Chân Lý Thiền được giải minh rất rõ ràng trong những công án theo sau đây. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, chương bảy, Nam Nhạc Hoài Nhượng đến Tào Khê tham vấn Lục Tổ Huệ Năng. Tổ hỏi: "Ồ đâu đến?" Sư thưa: "Ồ Tung Sơn đến." Tổ hỏi: "Mà vật gì đến?" Sư thưa: "Nói in tuồng một vật tức không trúng." Tổ hỏi: "Lại có thể tu chứng chăng?" Sư thưa: "Tu chứng tức chẳng không, nhiệm ô tức chẳng được." Tổ nói: "Chính cái không nhiệm ô này là chỗ hộ niệm của chư Phật, người đã như thế, ta cũng như thế. Tổ Bát Nhã Đa La ở Tây Thiên có lời sấm rằng: 'Dưới chân người sẽ xuất hiện NHẤT MÃ CẦU (con ngựa tơ) đạp chết người trong thiên hạ. Ứng tại tâm người chẳng cần nói sớm.'" Và đây là một công án khác: Phó Đại Sĩ nói trong bài kệ nổi tiếng của ngài:

"Không thủ bả xử đầu;
 Bộ hành kỵ thủy ngưng;
 Nhân từng kiêu thượng quá.
 Kiêu lưu thủy bất lưu."
 (Tay không, cầm cán mai;
 Đi bộ, lưng trâu ngồi;
 Người đi qua trên cầu.
 Cầu trôi nước chẳng trôi!)

Thật vậy, theo Chang Chen-Chi trong quyển "Thiền Đạo Tu Tập," ngay chữ "định nghĩa" khiến chúng ta liên tưởng đến một ngón tay chỉ vào một đối tượng đặc thù, và chữ "lãnh hội," gợi ý một bàn tay cầm chắc một cái gì không để cho nó thoát ra. Hai hình ảnh này miêu tả một cách linh động cái bản tính eo hẹp, bưng bít và chấp trước của tâm trí con người. Với tính chất hạn hẹp và bưng bít đáng thương này bắt rễ sâu xa trong lối suy tưởng của con người, không lạ gì cái Chân Lý Bát Nhã tự do và bao hàm tất cả trở nên một chiếc bóng mãi mãi treo lơ lửng trong sự cố nắm bắt của con người—After the period of the Sixth Patriarch Hui-neng (638-713), Zen gradually became an "Art", a unique art for transmitting the Prajna-Truth, refusing, as all great arts do, to follow any set form, pattern, or system in expressing itself. This exceptionally liberal attitude gave birth to those radical and sometimes "wild" Zen expressions, which also contribute so greatly to the complexity and incomprehensibility of the subject. Zen practitioners should always remember that the ultimate Prajna-Truth that Zen tries to convey cannot be a thing that is narrow, finite, or exclusive; it must be something vast, universal, and infinite; all-inclusive and all-embracing; defying definition and designation. That's why the ultimate Prajna-Truth cannot be defined and grasped by ordinary intellect. This indefinable and ungraspable nature of Zen-truth is well illustrated in the following koans. According to the Platform Sutra, Chapter Seven, Nan-Yueh came to Tsao-Xi to study with Hui-Neng. Hui-Neng said to Nan-Yueh: "Where did you come from?" Nan-Yueh said: "From Mount Song." Hui-Neng said: "What is it that thus come?" Nan-Yueh couldn't answer. After eight years, Nan-Yueh suddenly attained enlightenment. He informed the Sixth Patriarch of this, saying: "I have an understanding." The Sixth Patriarch said: "What is it?" Nan-Yueh said: "To say it's a thing misses the mark." The Sixth Patriarch said: "Then can it be made evident or not?" Nan-Yueh said: "I don't say it can't be made evident, but it can't be defiled." The Sixth Patriarch said: "Just this that is undefiled is what is upheld and sustained all Buddhas. You are thus. I am also thus. "Prajnadhara has foretold that from beneath your feet will come a horse which will trample to death everyone in the world. Bear this in mind but don't soon repeat it." And here is another koan: Fu Ta Shih said in his famous stanza:

"Empty-handed I go,
 but a spade is in my hand;
 I walk on my feet,
 yet I am riding on the back of a bull;
 When I pass over the bridge,

The bridge, but not the water, flows!"

As a matter of fact, according to Chang Chen-Chi in the "Practice of Zen (p.17)," the very word "defining" suggests a finger pointing to a particular object, and the word "grasping", a hand holding something tightly and not letting it go. These two pictures vividly portray the narrow, tight, and clinging nature of the human mind. With this deplorable limitation and tightness deeply rooted in the human way of thinking, no wonder the free and all-inclusive Prajna-Truth becomes an evasive shadow forever eluding one's grasps.

15) *Chân Lý Và Chữ Viết—The Truth and Words*

Một hôm, có một ni sư tên Vô Tận Tạng đến hỏi Lục Tổ Huệ Năng: “Con nghiên cứu kinh Niết Bàn trong nhiều năm, nhưng vẫn còn nhiều đoạn con không hiểu. Xin ngài hãy vui lòng giải thích cho con.” Huệ Năng nói: “Ta tiếc là ta không biết đọc chữ. Con hãy đọc những đoạn đó lên, ta sẽ chỉ cho.” Vô Tận Tạng nói: “Nếu ngài không đọc được chữ thì làm sao ngài hiểu được chân lý phía sau những câu chữ ấy?” Huệ Năng nói: “Chân lý và chữ viết không liên quan gì đến nhau. Chân lý hay giáo pháp của Đức Phật được ví như ‘ngón tay chỉ lên trăng,’ chúng sanh phải biết giáo pháp chỉ là phương tiện để tu hành đạt được giác ngộ chứ không phải là chân lý. Mặt trăng chỉ cho chân lý hay sự giác ngộ. Người tu Phật luôn nên vô cùng cẩn trọng, chớ nên lầm ‘ngón tay chỉ trăng’ hay phương tiện tu hành với ‘trăng’ hay mục đích tối thượng là sự giác ngộ và giải thoát—One day, a nun named Wu Jin Tsang came and asked the Sixth Patriarch, Hui Neng: “I have been studying the Nirvana Sutra for years, but there are still some passages that I don’t understand. Would you please explain them to me?” Hui Neng said: “I’m sorry, but I can’t read. Please read the passages out for me. I’ll see if I can help you understand them.” Wu Jin Tsang said: “If you can’t even read the words, how can you understand the truth behind them?” Hui Neng said: “The truth and words are unrelated. The truth or teachings of the Buddha or the Dharma is only a finger pointing at the direction where living beings can reach enlightenment (moon). The Dharma is only an expedient, which should never be taken for the truth. The truth is the Enlightenment. The moon stands for truth, reality, or enlightenment.” Buddhist practitioners should always be very cautious, never mistake the teaching or the pointing finger for the moon or the goal of enlightenment and liberation.

16) *Chân Lý Tam Chứng—Three Kinds of Truth*

Trong Tam Pháp Độ Luận có một đoạn văn nói rằng: "Có ba loại chân lý: chân lý đa nguyên, chân lý sắc tướng, và chân lý đệ nhất." Trong Tứ A Hàm Mộ Sao Giải có chứa đựng một đoạn ngắn về tam đế: "Chân lý gồm có nghĩa của thế gian hữu tướng và nghĩa đệ nhất. Kinh nói: 'Chân lý thế tục, chân lý của hình tướng, và chân lý tối thượng'." Mỗi thứ trong ba chân lý này được giải làm ba phần. Đẳng đế được giải thích như cõi thế tục, gia đình và giáo dục. Chỗ này tương hợp với hiện hữu giả tạm trong đời sống hằng ngày, và sự chấp nhận cái nhìn tương đối hợp lý. Thứ nhì là chân lý của sắc tướng gồm ba phần thuộc Tứ Diệu Đế: khổ, tập và đạo. Đây gọi là chân lý của hình tướng vì nói đến việc quán chiếu hình tướng hoặc sự thực, vượt luân hồi sanh tử, chứng ngộ khổ đế, tập đế và đạo đế. Phần thứ tư của Tứ Diệu Đế là diệt đế, được giải thích là vô tướng, vì vậy không nằm trong phạm vi tướng mạo. Chân lý đệ nhất nghĩa gồm có ba phần: tịnh thân, tịnh khẩu và tịnh ý. Thân chỉ cho những hoạt động sinh vật lý, khẩu chỉ cho lời nói và ý chỉ cho tự tưởng. Như vậy thanh tịnh tất cả ba mặt này là đệ nhất nghĩa—In the Treatise on liberation in three parts contains a commentary, sayings: "There are three types of truth: the truth of plurality, the truth of marks, and the truth of supreme meaning." The Summary of the four Agamas (Ssu Ê Han Mu Ch'ao Chieh) contains a short reference to three truths: "Truth includes that of mundane plurality, that which has marks, and that of supreme meaning. A Sutra says 'The truth of mundane plurality, the truth of marks, and the truth of supreme meaning'." These three truths are each explained in three parts. First, the truth of plurality is explained as the realm of the mundane, the family, and the education. This corresponds to the conventional world of everyday existence and the acceptance of the commonsensical view of reality. Second, the truth of marks consists of three parts of the Four Noble Truths: suffering, the cause of suffering, and the Path. This is called the "truth of marks" because it refers to contemplating the marks or characteristics of reality, the transiency of samaric existence, and realizing the truth of suffering, the cause of suffering, and the way to liberation. The fourth Noble Truth, that of the extinction of suffering, is explained as having no marks, and therefore does not correspond to the realm of marks. Third, the truth of supreme meaning also has three parts: it consists of the complete cessation of action, words, and thoughts. Action corresponds to physical activity, words to verbal activity, and thoughts to mental activity. Thus the cessation of all activity is the realm of supreme truth.

17) Chân Lý Thiền: Đúng Là Kẻ Chăn Trâu—The Truth of Zen: Truly Know How to Take Care of the Cow

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền không phải là cái gì phức tạp, hoặc là một sự nghiên cứu đòi hỏi giác quan có sự trừu tượng cao nhất. Chân lý và sức mạnh của Thiền chính là sự đơn giản, trực tiếp và thực tiễn. Tỷ như, khi bạn gặp một người, chỉ đơn giản chào và hỏi "hôm nay anh có khỏe không?" Người ấy sẽ nói "Tôi khỏe, cảm ơn anh." Đây chính là Thiền. Hay khi bạn gặp một người bạn, liền mời người ấy uống một tách trà, đây cũng tràn đầy ý Thiền. Hay khi bạn đói bụng, liền tìm cái gì đó để ăn, tức là bạn đang hành Thiền một cách trọn vẹn. Không còn thứ gì khác tự nhiên hơn như thế được; điều duy nhất chúng ta phải làm là mở mắt ra để thấy được ý nghĩa tiềm tàng của vạn hữu. Tuy nhiên, hành giả tu Thiền phải luôn cẩn trọng về vấn đề này. Thiền không thể và không bao giờ được lẫn lộn với chủ nghĩa tự nhiên hay sự buông thả không bó buộc nào, nghĩa là con người buông trôi theo tập khí tự nhiên mà không đặt nghi vấn về giá trị và nguồn gốc của sự việc. Có sự khác biệt lớn giữa hành vi của động vật và của con người, hành vi của động vật thì thiếu hẳn đạo đức trực giác và sự hiểu biết về tôn giáo. Động vật không biết gì về chuyện tự cố gắng cải thiện hoàn cảnh hay tiến bộ trên đường đi đến đức hạnh cao hơn. Theo Truyền Đăng Lục, quyển VI, một hôm Thạch Cửng Huệ Tạng đang làm việc trong nhà bếp, Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất, thầy của Thạch Cửng, đến hỏi ông đang làm cái gì vậy. Thạch Cửng trả lời: "Chăn trâu." Thầy hỏi: "Chăn như thế nào?" Thạch Cửng đáp: "Mỗi khi trâu đi lệch dấu chỉ một lần, con liền kéo mũi trâu lại." Mã Tổ nói: "Ông đúng là kẻ chăn trâu." Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," đây không phải là chủ nghĩa tự nhiên, mà đây là dụng công tu tập. Đây chính là chân lý Thiền—Zen practitioners should always remember that Zen is not a very complicated affair, or a study requiring the highest faculty of abstraction and speculation. The truth and power of Zen consists in its very simplicity, directness, and utmost practicalness. For instance, when you see another person, just simply say hello, good morning, and ask "how are you today?" That person will say "I am fine, thank you." This is Zen. Or, when you see a friend, you invite that friend to have a cup of tea, this, again, is full of Zen. Or, when you are hungry, you find something to eat, you have been acting Zen to its fullest extent. Nothing could be more natural; the one thing needful is just to open your eye to the latent (concealed or hidden) significance of it all. However, Zen practitioners should always be careful on this matter. Zen cannot and can never be confused with naturalism or libertinism, which means to follow one's natural bent without questioning its origin and value. There is a great difference between human action and that of the animals, which are lacking in moral intuition and religious consciousness. The animals do not know anything about exerting themselves in order to improve their conditions or to progress in the way to higher virtues. According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume VI, one day Shih-kung was working in the kitchen when Zen master Ma-tsu Tao-i, his master, came in and asked what he was doing. "I am herding the cow," said Shih-kung. The master asked, "How do you attend her?" Shih-kung replied, "If she goes out of the path even once, I pull her back straightway by the nose; not a moment's delay is allowed." Said the master, "You truly know how to take care of her." According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," this is not naturalism. Here is an effort to do the right thing. This is the truth of Zen.

18) Chân Như Tam Muội—The True Thusness Samadhi

Thiền định quán lý chân như vô tướng, trong đó mọi hiện tượng đều tận diệt và chân như hiển lộ. Trạng thái tam muội trong đó ghét, thương, chấp nhận, chối bỏ đều bị dẹp bỏ, và trong đó tâm đạt tới trạng thái bất phân, để trụ vào tịch tĩnh. Tam muội thực chứng rằng bản tánh của chư Phật bất dị—Meditation of suchness, the meditation in which all phenomena are eliminated and the Bhutatathata or absolute is realized. A state of samadhi in which hate and love, accepting and rejecting are repressed, and in which the mind reaches an undivided state, being anchored in calm and quiet. A samadhi for realizing that the nature of all Buddhas is the same.

19) Chân Như Thực Tướng—Essential Characteristic of the Bhutatathata

Chân lý là chân như từ cái nhìn của không; trong khi thật tướng là chân như từ cái nhìn của hiện tượng. Chân như và thực tướng là đồng thể, nhưng tên gọi khác nhau. Đối với nghĩa nhất như của không đế thì gọi là chân như; còn đối với nghĩa diệu hữu của giả đế thì gọi là thực tướng—Reality is bhutatathata from the point of view of the void; while essential characteristic is bhutatathata from the point of view of phenomena. The essential characteristic or mark (laksana) of the Bhutatathata, i.e. reality. The bhutatathata from the point of view of the void, attributeless absolute; the real-nature is bhutatathata from the point of view of phenomena.

20) *Chân Phong Độ Thước—A Fire Blow-Pipe of a Blacksmith*

Ổng thụt lửa của thợ rèn, ý chỉ thủ thuật mãnh liệt của thiền sư để rèn luyện đồ đệ, cũng như người thợ rèn dùng ống thụt lửa để rèn thanh sắt làm thành một dụng cụ hữu dụng—The term means fierce expedient methods that some Zen masters utilize to train disciples, just as a blacksmith utilizes his fire blow-pipe to forge a piece of iron into a valuable tool.

21) *Chân Tánh Sự Vật—The True Nature of Things*

Chân như Phật tính hay tâm thể thanh tịnh trong sáng nơi mỗi người (không hư vọng là chân, không biến đổi là tính). Dennis Genpo Merzel viết trong quyển 'Con Mắt Không Bao Giờ Ngủ': "Chân tánh của tất cả mọi vật vẫn được phát lộ một cách liên tục. Khi con chó sủa hay tè ra đất, ấy là nó phát lộ cái chân tánh của nó. Con chó phát lộ tánh chó của nó, giống như cây gậy quăng xuống đất phát lộ tánh gậy của nó. Tất cả những gì tồn tại trên đời chung qui đều phát lộ chân tánh của mình. Chúng ta không bao giờ nhìn một cái cây và nói: 'Cây này không toàn thiện, nó không phát lộ chân tánh của nó.' Chúng ta chỉ tự nhìn mình hay nhìn người khác và nói: 'Chúng ta không phát lộ chân tánh của mình.' Tại sao chúng ta nói như vậy? Bởi vì khi nói về con người, chúng ta có ý niệm về tính thánh thiện, về sự hoàn hảo của con người. Và chúng ta không hiểu rằng con người, trong mọi việc y làm, đều phát lộ chân tánh của mình. Đơn giản thế thôi. Là con người, bạn không thể làm gì khác hơn là phát lộ chân tánh của bạn." Theo nhà Thiền, chân tánh ở khắp nơi. Chân Tánh bao quanh mọi vật. Chân Tánh ở bên trong, chân tánh ở bên ngoài. Chúng sinh sanh ra giữa lòng chân tánh. Hơn nữa, cuộc sống của chúng ta và cái chân tánh này không bao giờ có thể tách rời. Chân Tánh luôn ở bên chúng ta bất kể là chúng ta ở đâu (dẫu là lên cõi trời hay xuống cõi địa ngục)—The true nature; the fundamental nature of each individual, i.e. the Buddha-nature. Dennis Genpo Merzel wrote in *The Eye Never Sleeps*: "The true nature of all things is continuously manifesting. When a dog barks or pees on the ground, that dog's true nature is in realization. The dog is manifesting dog nature, just as a stick lying on the ground manifests its stick nature. All things are always manifesting their true nature. We never look out at a tree and say, 'That tree is imperfect, that tree is not manifesting its true nature.' We only look at ourselves and other human beings and say, 'We are not manifesting our true nature.' Why do we say that? Because when it comes to humans, we have an idea of what it is to be saintlike, to be a perfect human being. We don't realize that each human being is always manifesting his true nature, no matter what that person is doing. It is that simple. As a human being, you cannot do anything but manifest your true nature." According to Zen, the true nature of things is everywhere. It surrounds everything. It's inside and outside of things. We were born with this true nature and will pass away with it. What's more, our lives and this true nature can never be separated. It is forever with us no matter where we go (heavens or hells).

22) *Chân Tâm—True Mind*

Chân tâm là một thực thể chung gồm hai phần hữu vi và vô vi. Theo Đại Thừa Khởi Tín Luận, chân tâm có hai phần: tánh và tướng. Phần Tánh gọi là chân như môn, phần Tướng gọi là sanh diệt môn. Chân như không rời sanh diệt, sanh diệt tức là chân như. Bởi thế Mã Minh Bồ Tát gọi phần chân như là tạng Như thật không, phần sanh diệt là tạng như thật bất không. Cả hai đồng chung một thể tánh như thật. Ví như mặt biển to rộng, không thể chỉ chấp nhận phần nước mà bỏ đi phần sóng bọt; vì chấp như thế tức đã sai lạc với hiện tượng của biển, mà cũng chẳng biết biển là gì? Cho nên bỏ sự tức lý không thành, bác tướng thì tánh không đứng vững. Theo Kinh Kim Cang, Đức Phật bảo: "Kẻ nào dùng sắc tướng âm thanh thấy và tìm cầu ta, là kẻ hành tà đạo." Nhưng liền theo đó Ngài lại bảo: "Tu Bồ Đề! Ông đừng nghĩ rằng Như Lai không dùng tướng cụ túc đặc quả A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề. Tu Bồ Đề! Nếu ông suy nghĩ phát tâm A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề là nói các pháp đoạn diệt. Đừng nghĩ như thế! Tại sao? Vì phát tâm A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề, đối với các pháp không nói tướng đoạn diệt." Trước tiên Đức Phật dạy đừng theo âm thanh sắc tướng mà tìm đạo, nhưng liền sau đó Ngài lại nhắc nhở 'cũng đừng rời bỏ âm thanh sắc tướng hoặc diệt hết các pháp để phát tâm cầu đạo. Như thế ta thấy đạo chẳng thuộc về sắc, mà cũng chẳng thuộc về không. Tìm chấp một bên là sai lầm—True mind is a common true state encompassing both the conditioned and the unconditioned." According to the *Treatise on the Awakening of Faith*, the true mind has two aspects: essence and marks. The aspect of essence is called the door of True Thusness, the aspect of marks is called the door of Birth and Death. True Thusness is inseparable from Birth and Death. Birth and Death are True Thusness. This is why Patriarch Asvaghosha called True Thusness the "truth-like Emptiness Treasury" and Birth and Death the "truth-like Non-Emptiness treasury." True Thusness and Birth and Death have the same truth-like nature. For instance, the great ocean, we cannot accept sea water but not waves. If we were to do so, we would be wrong about the manifestations of the ocean and fail to understand truly what the ocean is.

Therefore, when we abandon phenomena, noumenon cannot stand by itself; when we reject marks, essence cannot remain stable. In the Diamond Sutra, the Buddha stated: “Who sees Me by form, who seeks Me in sound, perverted are his footsteps upon the way, for he cannot perceive the Tathagatha.” However, the Buddha immediately told Subhuti: “Subhuti, do not think the opposite either that when the Tathagatha attained Supreme Enlightenment it was not by means of his possession of the thirty-two marks of physical excellence. Do not think that. Should you think that, then when you begin the practice of seeking to attain supreme enlightenment you would think that all systems of phenomena and all conceptions about phenomena are to be cut off and rejected, thus falling into nihilism. Do not think that. And why? Because when a disciple practices seeking to attain supreme enlightenment, he should neither grasp after such arbitrary conceptions of phenomena nor reject them. First, the Buddha taught that we should not follow sounds, forms and marks in seeking the Way. But right after that, He reminded that at the same time, we should not abandon sounds, forms and marks, nor should we destroy all dharmas. Thus we can see that the Way belongs neither to forms, nor to emptiness. Clinging to either aspect is misguided.

23) *Chân Thật Nhân Thể—Former State of Things*

Thuật ngữ Thiền ám chỉ người chứng ngộ Thiền thì bất cứ ở đâu và bất cứ nơi nào cũng hoàn toàn sống với Bản Lai Diện Mục của chính mình—Initial form or original form, a Zen term that indicates that an enlightened person always lives with his own Original face or Buddha-nature in anywhere and at anytime.

24) *Chân Thường Lưu Trú—Floating Back and Forth in the Eternal Realm*

Trôi giạt trong cảnh giới Chân Thường. Một vị Tăng hỏi: "Làm thế nào để liễu sanh già, thoát bệnh tử?" Linh Vân nói: "Núi xanh trên căn bản là chẳng bao giờ động; còn mây thì cứ bồng bồng trôi nổi mãi." (chân tánh thường hằng bất biến, còn sanh lão bệnh tử là tuần hoàn biến thiên trong cảnh giới chân thường lưu trú hay như mây trôi nổi vậy)—Floating back and forth in the eternal realm. A monk asked, "How can one escape from birth, old age, sickness, and death?" Ling-yun said, "The green mountain is fundamentally unmoving, but the floating clouds pass back and forth."

25) *Chấp Chỉ Vi Nguyệt—To Mistake the Finger Pointing to the Moon for the Moon Itself*

Chấp Ngón Tay Làm Trăng. Trong từ ngữ “Ngón tay chỉ trăng,” giáo pháp của Đức Phật được ví như là “ngón tay chỉ lên trăng,” chúng sanh phải biết giáo pháp chỉ là phương tiện để tu hành đạt được giác ngộ chứ không phải là chân lý. Mặt trăng chỉ cho chân lý hay sự giác ngộ. Người tu Phật luôn nên vô cùng cẩn trọng, chớ nên lầm “ngón tay chỉ trăng” hay phương tiện tu hành với “trăng” hay mục đích tối thượng là sự giác ngộ và giải thoát. Trong quyển Thiền Luận, Tập I, Thiền sư Linh Mộc Đại Chuyết Trình Thái Lang viết: “Chân lý Thiền là chân lý của đời sống, và đời sống có nghĩa là sống, là di chuyển, hành động, chứ không chỉ suy tưởng. Như vậy há không phải là chuyện tự nhiên đối với Thiền rằng sự phát triển của nó hướng đến hành động hay nói đúng hơn là sống với chân lý thay vì diễn tả hay minh họa bằng lời; có nghĩa là thay vì sống bằng ý tưởng? Trong đời sống thực không có lý luận, bởi vì đời sống siêu việt lý luận. Chúng ta tưởng tượng lý luận ảnh hưởng đời sống, nhưng trên thực tế con người chúng ta không phải là một tạo vật quá duy lý như vậy theo ý muốn của ta. Dĩ nhiên là con người lý luận, nhưng khi hành động thì con người lại không làm theo lý luận đã vạch sẵn. Có cái gì đó mạnh mẽ hơn lý luận nhiều. Chúng ta có thể gọi nó là động lực, hay nói một cách dễ hiểu hơn là ý chí. Nơi nào ý chí phát động lên là nơi đó có Thiền, nhưng nếu người ta hỏi tôi Thiền có phải là triết lý của ý chí hay không, tôi sẽ do dự đưa ra một câu trả lời xác định. Thiền cần được giải thích, nếu có thể giải thích được, nên bằng một cách chủ động hơn là cách chủ tịnh. Khi tôi đưa bàn tay lên, đó là Thiền; nhưng nếu tôi khẳng định là đã đưa bàn tay lên, thì Thiền không có ở đó nữa. Cũng không có Thiền khi tôi giả định sự hiện hữu của một thứ gì đó có thể được gọi là ý chí hay bất cứ thứ gì khác. Nói như vậy không có nghĩa là khẳng hay giả định là sai, nhưng vì cái được biết là Thiền đã đi xa ba ngàn dặm như các bậc cổ đức thường nói. Lời khẳng quyết được gọi là Thiền khi tự nó là một hành động chứ không phải gán cho bất cứ thứ gì mà nó khẳng quyết. Trong ngón tay chỉ trăng không có Thiền, nhưng tự thân của ngón tay đang chỉ là Thiền, vì ngón tay độc lập với tất cả những liên hệ bên ngoài.”—The teachings of the Buddha or the Dharma is only a finger pointing at the direction where living beings can reach enlightenment (moon). The Dharma is only an expedient, which should never be taken for the truth. The truth is the Enlightenment. The moon stands for truth, reality, or enlightenment. Buddhist practitioners should always be very cautious, never mistake the teaching or the pointing finger for the moon or the goal of enlightenment and liberation. In *Essays in Zen Buddhism*, Zen Master D. T. Suzuki wrote: “The truth of Zen is the truth of life, and

life means to live, to move, to act, not merely to reflect. Is it not the most natural thing for Zen, therefore, that its development should be towards acting or rather living its truth instead of demonstrating or illustrating it in words; that is to say, with ideas? In the actual living of life there is no logic, for life is superior to logic. We imagine logic influences life, but in reality man is not a rational creature so much as we make him out; of course he reasons, but he does not act according to the result of his reasoning pure and simple. There is something stronger than ratiocination. We may call it impulse, or instinct, or more comprehensively, will. Where this will acts there is Zen, but if I am asked whether Zen is a philosophy of will, I rather hesitate to give an affirmative answer. Zen is to be explained, if at all explained it should be, rather dynamically than statically. When I raise the hand thus, there is Zen. But when I assert that I have raised the hand, Zen is no more there. Nor is there any Zen when I assume the existence of somewhat that may be named will or anything else. Not that assertion or assumption is wrong, but that the thing known as Zen is three thousand miles away, as they say. An assertion is Zen only when it is in itself an act and does not refer to anything that is asserted in it. In the finger pointed at the moon there is no Zen, but when the pointing finger itself is considered, altogether independent of any external references, there is Zen.”

26) *Chấp Ngã—Ego-Grasping*

Trong Tứ Diệu Đế, Phật dạy rằng chấp ngã là nguyên nhân căn bản của khổ đau; từ chấp trước sanh ra buồn khổ; từ buồn khổ sanh ra sợ sệt. Ai hoàn toàn thoát khỏi chấp trước, kẻ đó không còn buồn khổ và rất ít lo âu. Nếu bạn không còn chấp trước, dĩ nhiên là bạn đã giải thoát. Viện chủ Tào Động Abora đã viết trong quyển 'Hang Cọp': "Chúng ta thường nghe nhiều người nói về hy sinh, quên mình, phục vụ tha nhân, nhưng vì tất cả đều đặt trên căn bản của chấp ngã, những người đó trông chờ sớm hưởng được kết quả báo đền. Như thế đó là một điều thiện xấu xa, bất tịnh, tuy rằng vẫn có thể gọi đó là điều thiện... Chừng nào mà cái chấp ngã chưa diệt, trong lúc trái tim mê hoặc với cái 'Tôi' chưa dứt được, điều thiện chỉ là ảo tưởng và cái ác cũng vậy. Khi ảo tưởng vẫn còn chưa dẹp bỏ, họa chẳng chỉ nhờ may mắn mà cái gọi là 'điều thiện', vốn dựa trên cái ngã, có thể làm được điều gì đó thật sự tốt. Chúng ta làm được chút ít điều thiện nhưng chỉ do tình cờ dong ruổi mà thôi."—In the Four Noble Truth, Sakyamuni Buddha taught that “attachment to self (Lagna-atman (skt))” is the root cause of suffering. From attachment springs grief; from grief springs fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. If you don't have attachments, naturally you are liberated. According to Soto Zen Abbot Abora in The Tiger's Cave: "People these days talk about sacrifice, about self-denial, about service, but as it is all based on attachment to self, quite soon they are expecting to see some result. So it is a mean impure good, though good it may be called... Until attachment to self at the center melts. while the heart deluded by an I is not completely negated, good itself is an illusion and evil also. While the illusion remains unbroken, the so-called good, founded on self as it is, only by chance does any real good. We do some good, but by accident."

27) *Chấp Nhận Mọi Sự Như Nó Là—Acceptance of Being With What Really Is*

Thiền tập sẽ giúp chúng ta có được một cuộc sống thoải mái hơn. Muốn có được sự giải thoát ngay trong kiếp này chúng ta nên chấp nhận mọi sự như nó là. Người sống thoải mái là người sống trọn vẹn với đời sống hiện tại của chính mình, chứ không phiêu lưu mộng tưởng dù trong bất kỳ tình huống nào; dầu tốt, dầu xấu, dầu khoẻ mạnh hay dầu bệnh hoạn, dầu phiền não hay dầu vui vẻ, tất cả đều không khác gì cả. Hành giả tu thiền luôn chú tâm và hòa nhập theo dòng sống chứ không để tâm phiêu lưu. Mà thật vậy, nếu chúng ta có thể chấp nhận mọi sự như nó là, thì chúng ta sẽ không còn bị xáo trộn bởi bất cứ thứ gì nữa; và nếu có, thì sự xáo trộn đó sẽ qua đi mau chóng. Như vậy, tất cả những gì mà hành giả tu thiền nên làm là hòa nhập vào những gì đang xảy ra. Mà thật vậy, khi tâm của chúng ta bị trôi dạt khỏi hiện tại, chúng ta sẽ cố lắng nghe tất cả những gì đang xảy ra quanh mình (dầu là âm thanh hay tiếng động), chứ không bỏ qua bất cứ thứ gì. Hậu quả là chúng ta sẽ không thể nào có được sự tập trung tốt được. Vậy thì một trong những việc quan trọng nhất mà hành giả phải làm là rời bỏ cơn mộng để trở về với thực tại như thực này. Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo.” Đối với những người xuất gia, về căn bản mà nói thì các lời dạy của Đức Phật đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người trong đời này. Những lời dạy này có công năng giúp chúng ta hiểu phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát ác tâm, khiến cho tâm ý thanh tịnh để giải thoát loạn tâm vốn đối lập và chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như thiền định thì giải thoát phiền trước, định tâm thì giải thoát tán tâm đã chế ngự tâm thức chúng sanh từ vô thủy, từ bị giải thoát sân hận, vô tham giải thoát lòng tham, vô ngã tưởng và vô

thường tưởng thì giải thoát ngã tưởng và thường tưởng, trí tuệ thì giải thoát vô minh, vân vân. Tuy nhiên, sự tu tập tâm phải do chính mỗi các nhân thực hiện với chính nỗ lực của tự thân trong hiện tại. Còn đối với những cư sĩ tại gia, Đức Phật cũng chỉ dạy rất rõ ràng trong Kinh Thi Ca La Việt: không tiêu phí tài sản, không lang thang trên đường phố phi thời, không bè bạn với người xấu, không nhàn cư, không làm những hành động do tham, sân, si, sợ hãi tác động, vân vân. Trong Ngũ Giới, Đức Phật cũng dạy một cách rõ ràng: “Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc.” Ngoài ra, người cư sĩ cần phải gìn giữ tốt những mối liên hệ giữa gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa thầy và trò, giữa bà con thân thuộc, giữa hàng xóm láng giềng, giữa chủ và tớ, giữa mình và chư Tăng Ni. Các mối quan hệ này phải được đặt trên cơ sở nhân bản, thủy chung, biết ơn, thành thật, biết chấp nhận nhau, biết cảm thông và tương kính nhau. Làm được như vậy, cả người xuất gia lẫn người tại gia đều được giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não ngay trong kiếp này—Zen practice will help us to live a more comfortable life. In order to achieve the liberation in this very life, Zen practitioners should have an acceptance of being with what really is at this very moment. A person who has a more comfortable life is one who is not dreaming, but to be with what really is at this very moment, no matter what it is: good or bad, healthy or unhealthy (being ill), happy or not happy. It does not make any difference. Zen practitioners are always with life as it is really happening, not wandering around and around. If we can accept things just the way they are, we are not going to be greatly upset by anything. And if we do become upset, it is over quickly. Therefore, all that a Zen practitioner needs to do is to be with what is happening at this very moment (right now, right here). As a matter of fact, when our mind is drifting away from the present, what we will do is to try to listen to whatever is happening (sounds or noises) around us; we will make sure that there is nothing we miss. Consequently, we cannot have a good concentration. So, one of the most important things that any Zen practitioner has to do is to bring our lives out of dreamland and into the real reality that it is. In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: “Those who follow the Way are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way.” For left-home people, basically speaking, all teachings of the Buddha are aimed at releasing human beings’ troubles in this very life. They have a function of helping an individual see the way to make arise the wholesome thoughts to release the opposite evil thoughts. For example, meditation helps releasing hindrances; fixed mind releasing scattered minds that have controlled human minds since the beginninglessness; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; the perceptions of selflessness and impermanence releasing the concepts of “self” and “permanence”; wisdom or non-illusion releasing illusion, and so on. However, the cultivation must be done by the individual himself and by his effort itself in the present. As for laypeople, the Buddha expounded very clearly in the Sigalaka Sutta: not to waste his materials, not to wander on the street at unfitting times, not to keep bad company, and not to have habitual idleness, not to act what is caused by attachment, ill-will, folly or fear. In the Five Basic Precepts, the Buddha also explained very clearly: not taking life, not taking what is not given, not committing sexual misconduct, not lying, and not drinking intoxicants. Besides, laypeople should have good relationships of his family and society: between parents and children, between husband and wife, between teacher and student, among relatives and neighbors, between monks, nuns, and laypeople, between employer and employee. These relationships should be based on human love, loyalty, gratitude, sincerity, mutual acceptance, mutual understanding, and mutual respect. If left-home people and laypeople can practice these rules, they are freed from sufferings and afflictions in this very life.

28) *Chấp Thủ—Grasping at or Clinging to Existence*

Tâm tham ái dính chặt vào đối tượng không buông rời. Thủ là mắc xích thứ chín trong Thập nhị nhân duyên), là sự ràng buộc vào sự tồn tại. Mọi ràng buộc đã trói chặt con người vào sự tồn tại và dẫn dắt người ấy đi từ sự tái sinh này đến sự tái sinh khác. Những đối tượng ràng buộc là ngũ uẩn. Nếu căn cứ vào thập nhị nhân duyên thì ham muốn khiến chúng sanh tìm bụng mẹ và từ đó dẫn tới một cuộc luân hồi mới. Theo Đức Phật, giác ngộ không gì khác hơn là cắt đứt tất cả mọi chấp trước. Chúng ta có thể chấp trước vào con người, vào sự vật, vào những trạng thái mà chúng ta chứng nghiệm, vào những suy nghĩ của chính mình, hay những ý định từ trước của chính mình. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đối với cảnh khổ lạc chẳng biết đó là hư huyền lại sanh niềm chấp thủ. Đây là loại thô tướng được đề cập trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, nhớ mãi những vui những buồn coi như

chúng là thật chứ không phải là ảo vọng. Khi mọi chuyện đều làm cho chúng ta vui thích, chúng ta cố nắm chặt lấy niềm vui. Trong lúc bám chặt lấy lạc thú, chúng ta hủy hoại nó. Tuy nhiên, khi chúng ta tọa Thiền, và thật sự tĩnh lặng, sự khó chịu và cảm giác đau đớn đưa chúng ta trở về với khoảnh khắc hiện tại. Tọa Thiền làm cho chúng ta thấy rõ hơn là nó làm nảy sinh ý muốn trốn chạy hay tẩu thoát. Nhưng khi chúng ta ngồi đúng thế, không còn cần phải đi đâu nữa. Chúng ta có khuynh hướng không chịu học trừ phi chúng ta cảm nhận được sự khó chịu. Chúng ta càng không ý thức về sự khó chịu và về những cố gắng đào thoát của chúng ta, càng có nhiều sự hỗn loạn được tạo ra trong thế giới hiện tượng, từ chiến tranh giữa các nước với nhau, cho đến sự tranh cãi giữa các cá nhân, hoặc ngay giữa chính chúng ta; tất cả những vấn đề như vậy khởi lên bởi vì chúng ta tự tách rời ra khỏi sự trải nghiệm của chính mình. Cảm giác khó chịu và nỗi đau đớn không phải là nguyên nhân của những vấn đề của chúng ta; nguyên nhân nằm ở chỗ chúng ta không biết làm gì với những cảm giác khó chịu và nỗi đau đớn ấy—Clinging to existence, the ninth link in the Chain of Causation. The act of taking for one's self. All attachments that create bonds that beings to existence and drive them from rebirth to rebirth. The objects of attachment are constituted by the five skandhas. According to the Chain of Causation or Chain of Conditioned Arising, craving or attachment causes consciousness to take possession in a womb and thus instigates the arising of a new existence. According to the Buddha, becoming enlightened is nothing other than cutting off all attachments. We can become attached to either people, things, experiential states, our own thoughts, or preconceptions. Zen practitioners should always remember that attachment or clinging arising from consciousness of pain or pleasure, or retention of memories of past joys and sorrows as if they were reality and not illusions. This is the coarser stated in The Awakening of Faith, retention of memories of past joys and sorrows as if they were realities and not illusions. When things are pleasant, we try to hold on to the pleasantness. In trying to cling to pleasure, we destroy it. When we are sitting in meditation and are truly still, however, the discomfort and pain draw us back to the present. Sitting in meditation makes more obvious our desire to escape or evade. When we are sitting in meditation well, there's no place to go. We tend not to learn that unless we're uncomfortable. The more unconscious we are of our discomfort and our efforts to escape, the more mayhem is created within phenomenal life, from war between nations down to personal arguments between individuals, to arguments within ourselves; all such problems arise because we separate ourselves from our experience. The discomfort and pain are not the cause of our problems; the cause is that we don't know what to do about them.

29) *Chấp Thực Tư Tưởng—Clinging Thinking*

Tư tưởng có tính cách điên đảo là một lối suy tưởng khác của con người. Đây là điểm quan trọng nhất, phác thảo cái xu hướng bẩm sinh của tâm thức nhân loại chấp trước cái phương diện "hữu" hay "tự tính" hiển nhiên của vạn pháp; nó cũng hàm ý rằng tư tưởng nhân loại luôn luôn có tính cách "cứng nhắc" và "cố định". Tâm thức của nhân loại hiếm khi hoặc chẳng bao giờ thừa nhận cái phương diện "không", vô tướng và vô tự tính của vạn pháp. "Chấp trước" ở đây có nghĩa là bám víu chặt vào mặt "hữu" của tất cả các pháp, coi chúng như là thật hữu và cố định tướng, như thể là các pháp đều có tự tính. Nói tóm lại, sự chấp trước của nhân loại bản tính nó vốn chuyên đoán, cố định, và chuyên nhất, vì thế hoàn toàn tương phản với giáo lý Tính không và Toàn Thể của Phật giáo. Tất cả tư tưởng nhân loại bắt nguồn từ hay phát sinh bởi cái quan niệm "thực hữu" căn bản, mà vốn là vô đoán, bướng bỉnh và cố định. Nếu chúng ta nhập vào tận cốt tủy của quan niệm "thực hữu" này, chúng ta cảm giác nó như chỉ là một sự "chấp thực" khổng lồ, thâm căn cố đế. nghiên cứu về "chấp trước" của nhân loại là một chủ đề cốt yếu trong Phật giáo; ảnh hưởng vĩ đại của nó phản ảnh một cách thực tiễn trong tôn giáo, triết lý, tâm lý, văn học và nghệ thuật Phật giáo trong mọi lãnh vực của tư tưởng Phật giáo. Sự nhấn mạnh việc nghiên cứu cái chủ đề then chốt và có ý nghĩa này là một trong những đặc tính nổi bật đã phân biệt giáo lý Phật giáo với giáo lý của các tôn giáo và triết học khác—Clinging thinking is another human way of thinking. This is the most important point of all which delineates the innate tendency of the human mind to cling to the apparently "existent" or "substantial" aspect of things; it also implies that human thoughts are always of a "rigid" or "fixed" nature. The human mind seldom or never recognizes the void insubstantial, and "indefinite" aspect of things. "Clinging" here means the tight grasping of the "existent" facet of all objects which are then regarded as real and definitive, as if they were in possession of their own self-natures. In short, human clinging is by nature arbitrary definitive and exclusive, and so is diametrically opposed to the Buddhist teaching of Voidness and the Whole. All human thoughts are derived from or produced by the fundamental idea of "is-ness", which is essentially arbitrary, stubborn, and fixed. If we pierce into the very core of this idea of "is-ness", we sense it as being nothing but a deep-rooted, colossal "chinging". The study of human "chinging" is a vital subject in Buddhism; its great influence is reflected in Buddhist religion, philosophy, psychology, literature, and art in practically all fields of Buddhist thought. The emphasis on the study

of this crucial and significant subject is one of the outstanding features that have distinguished the teaching of Buddhism from that of other religions and philosophies.

30) *Chấp Trước—To Cling to Anything*

Đính mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực (đính chắc vào sự vật mà không rời lia. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). Theo Truyện Tiền Thân Đức Phật, có một câu chuyện về người đánh bẫy và con khỉ. Người đánh bẫy bắt con khỉ bằng cách nào? Anh ta lấy một trái dừa và khoét một lỗ nhỏ. Rồi anh ta để vài hạt đậu phộng bên trong và bên ngoài trái dừa. Chẳng bao lâu, một con khỉ sẽ đến và ăn các hạt đậu phộng trên mặt đất. Rồi nó sẽ đặt tay vào trái dừa để với tới những hạt đậu bên trong. Việc nắm các hạt đậu phộng bên trong trái dừa sẽ làm cho tay nó lớn hơn, vì vậy nó không thể lôi tay ra khỏi lỗ hổng. Nó la khóc và nổi giận, nhưng không chịu buông bỏ các hạt đậu để rút tay ra. Cuối cùng, người đặt bẫy đến và bắt nó. Chúng ta cũng giống như con khỉ trên. Chúng ta muốn thoát khổ nhưng không chịu buông bỏ các dục vọng. Theo cách này chúng ta vẫn bị mắc kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử chỉ vì sự THAM LUYẾN của chính mình—To cling to things as real. To grasp, hold, or cling to anything. A tendency for settling down in the mind. According to the Buddha Birth Story, there is a story about the Trapper and the Monkey. How does a trapper catch a monkey? He takes a coconut and makes a small hole in it. He then puts some peanuts inside and outside the coconut. Before long, a monkey will come and eat the peanuts on the ground. Then he will put his hand in the coconut to reach the peanuts inside. Holding the peanuts makes his hand bigger, so now he cannot pull it out through the hole. He cries and gets angry, but will not open his hand and let the peanuts go. Finally, the trapper comes and catches him. We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we will not let go our desires. In this way we remain caught in Samsara because of our own ATTACHMENTS.

31) *Chế Ngự Tham Lam-Sân Hận-Đố Kỵ—Refrain from Greed, Anger, and Jealousy*

Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiền định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này—To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm.

32) *Chí Đạo Vô Nan, Duy Hiềm Giản Trạch—The Ultimate Path is Without Difficulty*

Chí Đạo Vô Nan là chủ đề của thí dụ thứ nhì trong Bích Nham Lục. Triệu Châu xuất hiện trong các thí dụ 2, 9, 30, 41, 45, 52, 57, 58, 64, 80, và 96 của Bích Nham Lục. Chúng ta hiểu về tâm của ngài nhiều hơn qua những công án này hơn là qua những dữ kiện lịch sử về cuộc đời của ngài. Ở đây, trong Bích Nham Lục 2, nói về "Chí đạo không khó, chỉ tránh lựa tránh chọn." Một hôm, có một vị Tăng đến thăm Triệu Châu và đọc bài kệ nổi tiếng của Tam Tổ Tăng Xán: "Đạo không khó, chỉ cần không lựa chọn và chấp thủ." Và rồi vị Tăng lại hỏi Triệu Châu: "Không lựa chọn, không chấp thủ, điều đó nghĩa gì?" Triệu Châu đáp: "Khắp cùng trời và đất, chỉ có ta là tôn quý nhất." Mỗi người chúng ta đều cao quý nhất giữa trời và đất. Ngay từ thời khởi thủy đã không có nhị nguyên. Điều này vượt lên trên câu hỏi: "Phải hay không phải." Vị Tăng đã đặt câu hỏi đó cho Triệu Châu vẫn còn bị trói buộc trong quan điểm tương đãi: lựa chọn và chấp thủ hoặc không lựa chọn và không chấp thủ. Mặt trời chói lọi, mặt trăng sáng rõ, mưa rơi. Mặt trời, mặt trăng chiếu sáng, mưa rơi, tất cả diễn ra trên người chúng ta, không loại trừ một ai. Khi mây kéo đến thì sao? Mây mù mịt. Khi mưa đổ xuống thì sao? Sự ướt át. Như Thiền sư Vân Môn đã có một câu nói hết sức đơn giản: "Nhật nhật thị hảo nhật (mỗi ngày đều là một ngày tốt lành)." Chỉ khi nào chúng ta để cho cái tâm phân biệt chi phối, thì lúc đó chúng ta mới gặp phải rắc rối. Tránh thương tránh ghét; thế là mọi chuyện đều rõ ràng minh bạch. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng con đường Đạo hoàn hảo không khó; chỉ cần tâm thức của chúng ta không dụng tâm phân biệt. Khi chúng ta vượt lên trên cái yêu, cái ghét, tất cả sẽ sáng tỏ như ban ngày. Đừng theo đuổi hoàn cảnh bên ngoài, và cũng đừng giam mình trong cái hư vô bên trong. Hãy nhập vào trong cái nhất tướng của vạn hữu và mọi rào cản sẽ biến mất. Ngay khi chúng ta có cái tâm tâm hay sai,

chúng ta sẽ bị hoang mang và đánh mất cái chân tâm của mình. Cái hai từ cái một mà ra, nhưng cũng đừng chấp thủ vào cái một. Quán chiếu vạn pháp một cách bình đẳng, chúng ta sẽ có thể quay về với bản thể. Loại bỏ tất cả các điều kiện, chúng ta sẽ vượt lên trên mọi phân biệt. Một là vô số và vô số là một. Nếu chúng ta có thể hiểu biết điều này, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi mọi mối lo âu. Tâm chân thành là tuyệt đối. Tuyệt đối là tâm chân thành. Cắt đứt con đường dẫn tới ngôn ngữ, chúng ta sẽ vượt lên trên quá khứ, hiện tại và vị lai."—The Ultimate Path is Without Difficulty is the second example in the Pi-Yen-Lu. Chao-Chou appears in examples 2, 9, 30, 41, 45, 52, 57, 58, 64, 80, and 96 of the Pi-Yen-Lu. We learn more about the mind of Chao-chou from these koans than from all historical data concerning his life and significance. Here, for instance, is example 2 of the Pi-Yen-Lu, regarding "The Ultimate Path is Without Difficult; just avoid picking and choosing." Once a monk came to Chao-chou, and quoted a famous saying by Sosan, the Third Patriarch: "The Great Way has no difficulties, just avoid choice and attachment." And then he asked Chao-chou, "What are non-choice and non-attachment?" Chao-chou answered, "Throughout heaven and earth, I alone am the noblest." Each one of us alone is the noblest one throughout heaven and earth. From the beginning there is nothing dualistic. It is beyond asking "Is it or isn't it?" The monk who was asking Chao-chou this question was still caught in a relative point of view: choice and attachment or non-choice and non-attachment. The sun shines, the moon shines, the rain rains. They shine and rain on all of us. They do not exclude anyone. When clouds come, what? Cloudiness. When rains come? Raininess. As Zen Master Ummon (864-949) said with stunning simplicity, "Every day is a good day." It is when our discriminating minds interfere that we have trouble. Just don't love and hate, and you will be lucid and clear. People these days who practice meditation and ask about the Path should always remember that if they do not remain within picking and choosing, then they settle themselves down within clarity. Zen practitioners should always remember that the perfect Way is not difficult; just do not make discriminations in our mind. If we are beyond love and hate, all is as clear as the broad daylight. Do not pursue the outer conditions nor dwell in the inner void. Rest oneself in oneness with things and all barriers will disappear. As soon as we have a mind of right and wrong, we will become confused and lose our true mind. The two come from one, but there must be no attachment to the one, either. Equally contemplating all things, we will be able to return to nature. Eliminating all conditions, we are beyond all discrimination. One is the many and the many are one. If we are able to know this, we can be free from all worries. The sincere mind is absolute; the absolute is the sincere mind. Cutting off the path of language, we will be beyond the past, present, and future."

33) *Chỉ—Calming*

Chỉ có nghĩa là yên lặng hay yên tĩnh, một trong bảy định nghĩa của Thiền Định, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư như xứ, khác với "quán" là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. Tiếng Phạn "Samatha" hay Tam Ma Địa có nghĩa là trạng thái tâm vắng lặng, là một phương pháp huấn luyện tâm tập trung tư tưởng. Thiền Tam Ma Địa liên quan tới việc gom tâm vào một điểm (see Nhất Điểm Trụ). Thiền Chỉ là một trong hai phương pháp chính của Thiền, nó được định nghĩa bằng lắng dịu hay làm cho cái tâm sinh động nghỉ ngơi, hay làm cho tâm gắn vào một chỗ, một vị trí nào đó. Thiền chỉ lo việc dẹp bỏ vọng, hơn là quán chiếu. Khi thân thể chúng ta nghỉ ngơi thì chúng ta gọi đó là "chỉ"; khi tâm chúng ta quán chiếu để thấy rõ vấn đề thì chúng ta gọi đó là "quán." Một trong bảy tên gọi của thiền định (thu nhiếp tâm vào một duyên, xa lìa mọi tán loạn; trong các cảnh nhiếp tịnh mà tâm không vọng duyên). Khi các cơ quan trong người nghỉ ngơi là chỉ, đối lại với "quán" là tâm trí nhìn thấu suốt rõ ràng. Chỉ là một trạng thái thiền định biểu trưng sự nhất tâm (hay tâm tụ vào nhất điểm) trên một vật thể. Về mặt lý thuyết mà nói, bất cứ vật thể nào cũng có thể được dùng làm điểm tập trung, dù vậy những vật thể như thân Phật vẫn được người ta ưa thích dùng làm điểm tập trung hơn. Chỉ được thành đạt khi tâm có khả năng trụ yên một chỗ trên vật thể một cách tự nhiên không cần phải nỗ lực, và có khả năng trụ tại đó trong thời gian người đó muốn mà không bị phóng dật hay tán loạn quấy rầy. Người ta nói có sáu điều tiên quyết trước khi thành đạt được "Chỉ", trụ nơi thích hợp, thiếu dục, tri túc, không có nhiều sinh hoạt, tịnh giới và phải hoàn toàn rũ bỏ mọi vọng niệm. Chỉ là điều cần có trước khi đạt được trí huệ "Bát Nhã." Tam Ma Địa còn là sự yên tĩnh lâu dài của tinh thần được thực tập trong trường phái Yogachara và bây giờ được các sư Tây Tạng thực tập như một hệ thống thiền định tổng thể. Sự nhất tâm, một trong yếu tố tinh thần trong thiền thức. Tuy nhiên, Samatha hàm nghĩa rút lui thụ động trong khi Vipassana (minh sát) hàm nghĩa thực hiện tích cực qua thiền tập, làm ngưng bật những trở ngại. Những trở ngại trong khi phát triển Samatha được vượt qua trong 9 giai đoạn tinh thần, sáu sức mạnh và bốn hoạt động tâm thần. Những khái niệm của chín giai đoạn tinh thần này đến từ các văn bản của trường phái Du Già và được thực hành tại Tây Tạng như một hệ thống thiền định hợp nhất. Chín giai

đoạn này là: Hưởng tinh thần vào một đối tượng thiền định, củng cố tinh thần, luôn luôn thay đổi sự chú tâm, giới hạn sự chú tâm vào đối tượng thiền định, làm cho tinh thần thuần thực, làm cho tinh thần yên tĩnh, hoàn thiện sự yên tĩnh, tập trung tinh thần vào một điểm, và tam ma địa. Sáu sức mạnh: Nghe học thuyết, suy nghĩ, sức chú tâm, hiểu rõ, tập trung năng lượng, và tự tin tự nhiên. Bốn hoạt động tâm thần: Đặt liên hệ giữa tinh thần và đối tượng, Đặt liên hệ giữa tinh thần và đối tượng, phục hồi sự chú tâm, chú tâm liên tục và thanh thản không cố gắng—Samatha means tranquility, one of the seven definitions of dhyana, defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, sifts evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. Samatha is a method of training the mind to develop concentration. Samatha meditation is concerned with producing a one-pointed mind. Samatha is one of the two main methods of meditation, which is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or let the mind fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, etc. Samatha deals with getting rid of distractions, rather than contemplation. When our physical body is at rest, it is called “samatha”; when the mind is seeing clearly, it is called “contemplation.” One of the seven names for meditation. Physical organism is at rest, in contrast with contemplation when the mind is seeing clearly. Calming is a meditative state characterized by a one-pointedness of mind (cittaikagrata) on an internal meditative object. Theoretically, any object may serve as the focus of concentration, though virtuous objects such as the body of a Buddha are said to be preferable. It is attained when the mind is able to remain upon its object one-pointedly, spontaneously and without effort, and for as long a period of time as one wishes, without being disturbed by laxity or excitement. There are said to be six prerequisites for achieving calming. They are staying in an agreeable place, having few desires, knowing satisfaction, not having many activities, pure ethics, and thoroughly abandoning thoughts. It is generally considered to be a prerequisite for attainment of “higher insight” or “Prajna”. Samatha also means quieting, ceasing, tranquility or serenity comes from the literature of Yogachara school and were put into practice in Tibet as a unified system of meditation. One-pointedness of mind, one of the mental factors in wholesome consciousness; however, samatha (tranquility of mind) rather in the negative sense of withdrawal. Vipassana is a more positive achievement (the quietude achieved) through the practice of dhyana, to cause subjugation or cessation of troubles. The various obstacles that encounter the development of shamatha are overcome through nine stages of mind, six powers and four mental activities. The concepts of these nine stages come from the literature of the Yogacara school and were put into practice in Tibet as a unified system of meditation. These nine stages are: Directedness of mind toward the object of meditation, stabilization of the mind, continuous renewal of attention, confinement to the object of meditation, taming of the mind, calming the mind, refined calm, the mind collected into oneness, and samadhi. Six powers: Hearing the teaching, reflection, power of attention, clear comprehension, concentrated energy, and natural confidence. Four mental activities: Connecting the mind to the object, re-establishment of attention, uninterrupted attention, and dwelling effortlessly.

34) Chỉ Hứa Lão Hồ Tri, Bất Hứa Lão Hồ Hội—Only Inform Bodhidharma, Not to Let Him Understand

Chỉ cho lão Hồ (Bồ Đề Đạt Ma) biết, chứ không cho lão Hồ hiểu, dụ cho ngay cả tổ Bồ Đề Đạt Ma cũng không dùng thế trí để hiểu nghĩa lý và chỗ cứu cánh nhà thiền—Only to inform Bodhidharma, but not to let him understand, i.e., even the patriarch Bodhidharma cannot use the mundane wisdom to understand the meanings and aim of Zen.

35) Chỉ Môn—Meditation by Concentrating the Mind

Chỉ Môn hay pháp môn "Tập Trung Tâm Ý" hay tập trung vào chỉ quán để lắng tâm tĩnh lặng (đã quán số tức và tùy tức, hành giả phải cố gắng tu tập chỉ quán). Ngừng cả số tức và tùy tức để tập trung vào tâm ý. Trong giai đoạn này hành giả phải hoàn toàn không biết đến hơi thở và "dừng" tâm mình lại trên đầu mũi. Bấy giờ hành giả sẽ cảm thấy hết sức thanh thản và ổn định, rồi ít lâu sau đó cả thân lẫn tâm như tan biến vào hư vô. Đó là trạng thái "Thiền Định", một trạng thái hoàn toàn đình chỉ. Khi đạt được trạng thái này, hành giả phải luôn tự nhắc nhở rằng, mặc dầu kinh nghiệm "Thiền Định" là tuyệt vời, nhưng theo lời cảnh cáo của đức Phật, mình không được chấp trước hay lẩn lữa trong trạng thái đó—Stopping both counting and following the breathing and starting concentrating the mind. In this stage, the practitioner should completely ignore the breath and stop his mind on the tip of the nose. He will now feel extremely tranquil and steady, and soon both his body and mind will seem to have vanished into nothingness. This is the stage of "Dhyana", a stage of perfect cessation. When it has been

reached, the practitioner should remind himself that, although the experience of "Dhyana" is wonderful, one should not, as Buddha has admonished, cling to it or linger in it.

36) *Chỉ Quán—Quieting and Reflecting*

Chỉ có nghĩa là đình chỉ, quán là quán đạt. Như vậy chỉ quán là đình chỉ vọng niệm để quán đạt chân lý. Khi tâm yên tĩnh thì gọi là chỉ; khi tâm thấy rõ cái gì đó thì gọi là quán. Khi cơ thể ngừng nghỉ là "Chỉ". Khi tâm đang nhìn thấy một cách rõ ràng là "Quán". Đây là cửa thứ ba trong "Lục Diệu Pháp Môn" Trong giai đoạn này hành giả phải hoàn toàn quên đi hơi thở và đình chỉ tâm mình trên đầu mũi. Bấy giờ hành giả cảm thấy thanh thản và ổn định tốt độ, rồi chẳng bao lâu sau đó cả thân và tâm của hành giả hình như tan biến vào hư vô. Đó là trạng thái "Thiền Định", một trạng thái đình chỉ hoàn toàn. Khi đạt được trạng thái này, hành giả phải tự nhắc mình rằng, mặc dầu kinh nghiệm "Thiền Định" là tuyệt diệu, như đức Phật đã cảnh báo, nhưng mình không được chấp trước hay lẩn lữa trong đó. "Chỉ" gán cho thiền ổn định nhằm phát triển khả năng duy trì tập trung vào một đối tượng, còn "Quán" gán cho Thiền phân tích trong đó hành giả trực nhận tánh không của đối tượng, và bằng cách mở rộng sự trực nhận này đến mọi hiện tượng. Sự tu tập này đặc biệt quan trọng trong tông Thiền Thai, được Trí Giả hệ thống hóa, chính ông đã viết những sách chỉ nam có ảnh hưởng trong Phật Giáo Trung Hoa, như bộ Ma Ha Chỉ Quán, trong đó ông vạch ra con đường tu tập bắt đầu bằng tu giới và dẫn đến trực nhận tánh không trong sự hiện hữu của mọi hiện tượng. Chỉ có nghĩa là đình chỉ, quán là quán đạt. Khi tâm yên tĩnh thì gọi là chỉ; trong khi tâm thấy rõ cái gì đó thì gọi là quán. Như vậy chỉ quán không hai, vì chúng cùng làm việc với nhau với mục đích là đình chỉ vọng niệm để quán đạt chân lý—Ceasing and reflecting, a meditational technique to calm the mind to a state of tranquility and concentration. When the physical organism is at rest it is called samadhi; when the mind is seeing clearly it is called contemplation. When the physical organism is at rest it is called "Stop" or "Halt." When the mind is seeing clearly it is called "Contemplation." This is the third door in the "Six Wondrous Entrances to Enlightenment". In this stage the practitioner should completely ignore the breath and stop his mind on the tip of the nose. He will now feel extremely tranquil and steady, and soon both his body and mind will seem to have vanished into nothingness. This is the stage of "Dhyana", a stage of perfect cessation. When it has been reached, the practitioner should remind himself that, although the experience of "Dhyana" is wonderful, he should not, as Buddha has admonished, cling to it or linger in it. A Chinese translation of the Sanskrit terms "Samatha" and "Vipasyana." The former refers to stabilizing meditation designed to develop the ability to maintain focus on one's meditative object, and the latter refers to analytical meditation in which one directly perceives the emptiness (sunyata) of the object, and by extension all phenomena. This practice is particularly important in the T'ien-T'ai school, which was systematized by Chih-I, who wrote one of the most influential meditation manuals of Chinese Buddhism, the Great Calming and Insight (Ma Ha Chỉ Quán), in which he outlined a path of practice that begins with cultivation of morality and leads to perceiving all phenomena directly as empty of inherent existence. Quieting and reflecting are not two (ceasing and reflecting are not two). Quiet means tranquility and absence of passion. In other words, samatha is a meditational technique to calm the mind to a state of tranquility and concentration. When the physical organism is at rest it is called samadhi; while when the mind is seeing clearly it is called contemplation. Thus, Samatha and contemplation are not two, because they work together to cease deluded thoughts and to attain the truth.

37) *Chỉ Quán Bất Nhị—Samatha and Contemplation Are Not Two*

Chỉ có nghĩa là đình chỉ, quán là quán đạt. Khi tâm yên tĩnh thì gọi là chỉ; trong khi tâm thấy rõ cái gì đó thì gọi là quán. Như vậy chỉ quán không hai, vì chúng cùng làm việc với nhau với mục đích là đình chỉ vọng niệm để quán đạt chân lý—Quieting and reflecting are not two (ceasing and reflecting are not two). Quiet means tranquility and absence of passion. In other words, samatha is a meditational technique to calm the mind to a state of tranquility and concentration. When the physical organism is at rest it is called samadhi; while when the mind is seeing clearly it is called contemplation. Thus, Samatha and contemplation are not two, because they work together to cease deluded thoughts and to attain the truth.

38) *Chỉ Quán Tâm Định Nhất Xử—Contemplation by Fixing the Mind on One Place*

Quán tưởng bằng cách ngừng suy tưởng hay loại bỏ những loạn động từ đó tâm có thể định tĩnh vào một nơi hay một vị trí. Có ba cách quán: Định vào một điểm cố định như mũi hay rún; ngừng mọi suy tưởng khi chúng mới khởi dậy; và định vào tánh không của vạn hữu—Contemplation by stop thinking or getting rid of distraction so that the mind can be steadily fixed on one place or in one position. There are three methods of attaining such

abstraction: To fix the mind on the nose or navel; to stop every thought as it just arises; and to dwell on the thought that nothing exists of itself, but from a preceeding cause.

39) *Chỉ Quán Thập Định—Ten Fields of Concentration*

Chỉ Quán Thập Quán hay mười quán của chỉ quán (mười cảnh sở đối của chỉ quán) của tông phái Thiên Thai: Ấm Giới Nhập bao gồm ngũ ấm, thập bát giới và thập nhị nhập; Dục Vọng và Phiền Nã; Bệnh Hoạn; Nghiệp Chương; Ma Sự; Thiền Định; Tà Kiến; Tăng Thượng Mạn; Nhị Thừa; và Bồ Tát—The T'ien-T'ai's ten fields of meditation or concentration: Aggregates (Spheres or Entrances) which include the five Aggregates, eighteen Spheres (Astadasa-dhatavah (skt), and the twelve entrances (Dvadasayatanani (skt); Passion and delusion; Sickness; Karma Forms; Mara-deeds; Dhyana; Wrong theories; Arrogance; the two vehicles; and Bodhisattvahood.

40) *Chỉ Tức—Stopping the Breath*

Một trong những đặc tính căn bản của "Định" là "Chỉ tức". Không có sự hoàn toàn đình chỉ của hơi thở, dòng chảy của tư tưởng sẽ chẳng bao giờ ngừng sự chuyển động bất tuyệt của nó. Một số thuật ngữ được dùng cho "Định", một trong những thuật ngữ này là "Chỉ Tức", chỉ ra một cách không sai lạc rằng "Định" là một trạng thái liên hệ với điều kiện này. Nguyên nhân của hiện tượng thông thường và tự nhiên của "Định" được giải thích một cách minh bạch bởi Mật Tông trong lý thuyết về "Nguyên Tắc Tâm Khí Bất Nhị", theo đó mỗi tư tưởng cá nhân trở nên bởi một sự chuyển động đặc biệt của hơi thở. Nếu hơi thở được trấn tĩnh hay ngưng nghỉ, thì tâm lại cũng như vậy, và ngược lại. Tuy nhiên, đối với hành giả tu Thiền ở những trình độ trung bình, nhất là những người tại gia, "Chỉ Tức" ở đây có nghĩa là thở đều và mềm mại, nhưng luôn tập trung vào tâm hay là ngưng thở một chút bằng cách tự kiểm soát để mang tâm về tĩnh lặng—One of the basic characteristics of Samadhi is the stoppage of breath. Without a complete cessation of breathing, the progressive thought-flow will never cease its perpetual motion. A number of different terms have been used to designate Samadhi, one of them being "stopping the breath" (Chih shi), which unmistakably points to the fact that Samadhi is a state related to this condition. The reason for this common and very natural phenomenon of Samadhi is clearly expounded by Tantrism in its theory of the "Principle of the Identicalness of Mind and Breathing (prana)," according to which every individual thought is brought into play by a particular "Breathing-in-action." If the breathing is pacified or halted, so is the mind, and vice versa. However, for Zen practitioners of average levels, especially laypeople, "Chih shi" here means to stay breathing steadily and softly, but focus on the concentration of the mind (or stop breathing for a short while by self-control to bring the mind to rest).

41) *Chiếu Cố Thoại Đầu—Observe and Look into the Head-Phrase*

Hành giả tu Thiền phải hiểu rõ tham thoại đầu như thế nào. Đừng cố đem câu thoại đầu mà niệm đi niệm lại. Tu tập thoại đầu không phải là chuyện đem câu thoại đầu mà lặp đi lặp lại. Tham thoại đầu là nhìn thấu vào hay tập trung vào nó. Nó có nghĩa là xuyên thấu và quan sát. Thuật ngữ "Chiếu Cố Thoại Đầu" có nghĩa là để tâm thẩm thấu xuyên qua câu thoại đầu. Tâm của chúng ta quen hướng ngoại cầu hình. Bây giờ tham thoại đầu là quay ngược cái thói quen hướng ra ngoài này để hướng trở về bên trong. Thí dụ như câu thoại đầu "Ai là kẻ niệm Phật?" Hành giả tu Thiền phải quan sát và nhìn vào ngay ý tưởng của chữ "Ai?", thẩm thấu xuyên qua trạng thái trước khi tư tưởng khởi lên, và xem coi trạng thái này như thế nào. Nếu chúng ta, hành giả tu Thiền, đối với câu thoại đầu có điều gì nghi ngờ, thì phải truy cứu cái chỗ nghi đó. Xét xem câu nói ấy rốt cuộc là từ đâu tới, và nó như thế nào, quan sát kỹ lưỡng, và vi tế mà nhẹ nhàng thẩm thấu xuyên qua nó—Zen practitioners should understand how to practice the head-phrase (hua-tou). Do not try to recite repeatedly the sentence itself! This "head phrase" (hua-tou) practice is not a matter of reciting. It is to look into or to concentrate on it. It is to look into penetratingly and to observe. The term "Observe and look into the head phrase." Our minds are used to going outside and sensing the things in the outer world. Now to observe and look into the head phrase is to reverse this habit and to look inside. For example, the head phrase "Who is the one who recites the name of Buddha?" Zen practitioners must observe and look into the very idea of "Who?", to penetrate into the state before the thought ever arises, and see what this state look like. If we, Zen practitioners, have any doubt for the head-phrase, we should investigate the place of doubt. To observe to see from whence the very thought of "Who" comes, to see what it looks like, and subtly and gently to penetrate into it.

42) *Chín Bước An Tâm—Nine Steps for Setting the Mind in Meditation*

Có chín bước để an tâm cho hành giả: chú tâm, chú tâm một cách liên tục; chú tâm gián đoạn, điều phục tâm, an tịnh tâm, hoàn toàn an tịnh, nhất tâm từng phần, hoàn toàn nhất tâm, và hoàn toàn điềm tĩnh—There are nine steps for setting the mind in meditation: attentive mind, continuously attentive mind, intermittently attentive, taming the mind, pacifying the mind, complete pacification, partial single-mindedness, complete single-mindedness, and complete composure.

43) *Chinh Phục Bóng Ma—The Subjugation of a Ghost*

Có một cô vợ trẻ lâm bệnh nặng sắp chết. Cô nói với chồng mình: “Em yêu mình nhiều lắm! Em không muốn lìa xa mình! Mình đừng bỏ em mà đi theo một người đàn bà khác. Nếu mình làm vậy thì em sẽ thành ma theo quấy nhiễu mình mãi không dứt.” Chẳng bao lâu sau đó người vợ trẻ ấy qua đời. Người chồng tôn trọng di nguyện của vợ mình trong ba tháng đầu, nhưng rồi anh ta li gặp một người đàn bà khác và đem lòng yêu thương cô ta. Họ hẹn hò và sẽ kết hôn. Ngay sau lễ đính hôn, người chồng thấy một con ma xuất hiện mỗi đêm, trách mắng anh ta không giữ lời hứa. Con ma rất khôn ngoan. Nó nói ra một cách chính xác những gì đã diễn ra giữa anh chồng và cô nhân tình mới. Bất cứ khi nào anh chồng tặng tình nhân một món quà, con ma thường diễn tả được đến từng chi tiết của món quà ấy. Thậm chí con ma còn lặp lại cả những buổi trò chuyện của hai người, và chuyện này khiến anh chồng rất khó chịu đến nỗi anh ta không tài nào ngủ được. Có người khuyên anh chồng nên đem vấn đề trình bày cho một vị thiền sư sống gần trong làng. Cuối cùng, trong nỗi thất vọng, anh chồng đi đến gặp vị thiền sư nhờ giúp đỡ. Vị thiền sư nói: “Người vợ trước của anh hóa thành một bóng ma và biết được mọi việc anh làm. Bất cứ điều gì anh nói, bất cứ món gì anh tặng cho tình nhân, bóng ma ấy đều biết. Hẳn đó phải là một con ma không ngoan đáng phục! Lần tới khi cô ấy xuất hiện, anh hãy thương lượng với cô ta. Bảo cô ta rằng cô ta biết quá nhiều việc đến nỗi anh không thể che giấu được gì cả, và nếu như cô ấy trả lời anh một câu hỏi, anh hứa sẽ hủy bỏ cuộc đính hôn để sống đời độc thân.” Người đàn ông thắc mắc: “Vậy thì tôi phải hỏi cô ấy câu gì?” Vị thiền sư đáp: “Anh hãy nắm trong tay một nắm đậu nành và hỏi cô ấy chính xác có bao nhiêu hạt. Nếu cô ta không nói được thì anh biết rằng đó chỉ là một hình ảnh trong trí tưởng tượng của anh mà thôi, và điều đó sẽ không còn quấy nhiễu anh nữa.” Đêm hôm sau, khi bóng ma xuất hiện người đàn ông lên tiếng khen ngợi cô ta rằng cô ta biết hết mọi thứ. Con ma đáp lại: “Thật vậy, và tôi còn biết là hôm nay anh đã tìm đến gặp một vị thiền sư.” Người đàn ông đề nghị: “Vì em biết quá nhiều như thế, hãy nói cho anh biết trong tay anh đang có bao nhiêu hạt đậu nành.” Không có bóng ma nào để trả lời câu hỏi cả—A young wife fell sick and was about to die. She told her husband: “I love you so much, I do not want to leave you! Do not go from me to any other woman. If you do, I will return as a ghost and cause you endless trouble.” Soon the wife passed away. The husband respected her last wish for the first three months, but then he met another woman and fell in love with her. They became engaged and to be married. Immediately after the engagement a ghost appeared every night to the man, blaming him for not keeping his promise. The ghost was clever too. She told him exactly what had transpired between himself and his new sweetheart. Whenever he gave his fiancée a present, the ghost would describe it in detail. She would even repeat conversations, and it so annoyed the man that he could not sleep. Someone advised him to take his problem to a Zen master who lived close to the village. At length, in despair, the poor man went to him for help. The Zen master commented: “Your former wife became a ghost and knows everything you do. Whatever you do or say, whatever you give your beloved, she knows. She must be a very wise ghost. Really you should admire such a ghost. The next time she appears, bargain with her. Tell her that she knows so much you can hide nothing from her, and that if she will answer you one question, you promise to break your engagement and remain single.” The man inquired: “What is the question I must ask her?” The Zen master replied: “Take a large handful of soy beans and ask her exactly how many beans you hold in your hand. If she cannot tell you, you will know she is only a figment of your imagination and will trouble you no longer.” The next night, when the ghost appeared the man flattered her and told her that she knew everything. The ghost replied: “Indeed, and I know you went to see a Zen master today.” The man demanded: “And since you know so much, tell me how many beans I hold in this hand.” There was no longer any ghost to answer the question.

44) *Chủ Tân Đỗng Tánh Không—Host and guest are both empty*

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã viết trong quyển “Trái Tim Hiểu Biết”: Trong truyền thống của tôi, mỗi lần tôi chấp tay lễ Phật, tôi đều đọc bài kệ ngắn này:

"Người đánh lễ và bày tỏ lòng tôn kính,
Và người nhận lễ và sự tôn kính,

Cả hai đều tánh không,
 Vì vậy, sự đồng cảm là toàn hảo."

Mặc dầu cả chủ và khách đồng tánh không, tuy nhiên, có những mối quan hệ giữa chủ và khách do thiền sư Động Sơn Lương Giới lập ra để hiển bày lý huyền diệu của Phật pháp—Zen Master Thích Nhất Hạnh wrote in the *Heart of Understanding*: In my tradition, every time I join my palms together to make a deep bow to the Buddha, I chant this short verse:

"The one who bows and pays respect,
 And the one who receives the bow
 and the respect;
 Both of us are empty.
 That is why the communion is perfect."

Although both host and guest are both empty, there are relationships between subjective and objective, which are displayed by Zen master Tung-Shan-Lieng-Chieh to reveal the wonderful theories of Buddhism.

45) *Chủ Thể Đối Tượng Bất Nhị—'Person-phenomenon not two'*

Con người và hiện tượng (chủ thể và đối tượng) không hai. Từ ngữ dựa vào sự thể nghiệm căn bản của thiền về sự không phân biệt giữa chủ thể (con người) và đối tượng (hiện tượng). Ý tưởng sai lầm này, theo đó chủ thể suy nghĩ tách khỏi thế giới hiện tượng, nằm bên ngoài ý nghĩ của mình, là một dấu hiệu mù quáng mà Thiền tìm cách khắc phục—'Person-phenomenon not two' (Ninkyō-funi (jap); an expression pointing to the fundamental Zen realization of the nondistinctness of subject (person) and object (phenomenon). The erroneous view of being separated as an experiencing subject from an experienced phenomenal world 'out there', is an expression of delusion that Zen training is intended to overcome.

46) *Chủ Trung Chủ—Return to the Original Buddha Nature*

Khi tiếp hóa người học, vị thầy đứng ở vị trí của mình, không câu nệ những phương pháp thông thường, giúp cho người học trở về tự kỷ bốn phận sự, nghĩa là tự mình phải là ông chủ của chính mình. Lúc nào các bậc thầy này cũng khuyến tấn người học nên quay về tìm Phật tánh ngay chính mình, chứ đừng chạy đông chạy tây tìm kiếm bên ngoài—When leading and transforming disciples, masters utilize whatever methods to help their disciples to return to their original Buddha-nature. These masters always encourage their disciples to turn back into themselves to find the Buddha-nature, not going east and west to find it from outside.

47) *Chủ Trung Tân—Snatch Away Object*

Khách trong chủ hay khách quan hay, đoạt cảnh chẳng đoạt nhân. Theo Truyền Đăng Lục, quyển XII, một hôm, có một vị Tăng lại hỏi Thiền sư Lâm Tế: "Thế nào là đoạt cảnh chẳng đoạt nhân?" Sư đáp: "Lệnh vua đã hành khắp thiên hạ, tướng quân ngoài ải dứt khói bụi."—Objective or snatch away the object, but save (do not snatch away) the person. According to the *Records of the Transmission of the Lamp* (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XII, one day, a monk asked Zen master Lin-chi, "What does it mean to snatch away the object, but save the person?" Lin-chi answered, "The king's commands are sanctioned by the nation, the general, free from smoke and dust, has gone abroad."

48) *Chung Vô Ngôn Thuyết—Not a Word to Preach*

Trọn không một lời để thuyết. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng: "Thiền là bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền; trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật"—Zen practitioners should always remember that: "Zen is not established by words, it is a special transmission outside the teachings. It directly points to the human mind, and through it one sees one's own nature and becomes a Buddha."

49) *Chủng Tử Thiền—Seed of Zen*

Ngày nọ, thiền sư Shosan nói về một thiền sinh mới đến: "Anh ta sẽ là một thiền gia đầy hứa hẹn đây! Anh ta nói rằng dẫu có tai họa gì đi nữa thì anh ta vẫn muốn từ giả cõi đời này một cách bình thản như đang dạo chơi quanh làng vậy!" Nghe thế, một thiền sinh trong nhóm nói: "Anh ta chỉ nghĩ được đến thế thôi, chứ chưa đủ tư chất để hành thiền!" Sư Shosan nói: "Dẫu rằng chỉ nghĩ được đến thế thôi, anh ta vẫn là người đang mang trong mình chủng tử Thiền tông đấy!"—One day Zen master Shosan said of a new coming Zen student, "So-and-so is a great practitioner, is he not? He says that no matter what kind of plague he may die from, he wants to die as calmly as if

he were taking a walk in the neighborhood." One of the students in the group said, "He just thinks that way; he's not the kind of man to do Zen practice." The master said, "Even if that is so, still he is a man with the seed of great Zen practice."

50) *Chuyển Đọc—Read by Revolving*

Tại hầu hết các Thiền viện ở Nhật Bản, vào những cơ hội đặc biệt nào đó, Kinh Đại Bát Nhã sáu trăm quyển cũng được đọc bằng phương pháp "Chuyển Đọc". Bởi vì kinh quá dài, không thể nào tụng đọc hết trong một khoảng thời gian nhất định. Sáu trăm quyển kinh được phân chia giữa các Thiền Tăng và mỗi vị Tăng đọc hai hoặc ba trang của phần mở đầu và phần cuối của mỗi quyển trong khi phần giữa được đọc bằng cách lật qua toàn quyển vài lần; do đó mới có thuật ngữ "Chuyển Đọc". Mỗi quyển kinh gồm một tờ giấy dài và chắc, được gấp lại thành nhiều trang, và khi các vị Tăng đọc bằng cách "Chuyển", kinh trông giống như nhiều miếng vải màu vàng bay trong không. Và đặc biệt bởi vì chư Tăng đọc tụng vang vang, nên toàn cảnh vô cùng sống động. Việc tụng đọc kinh hàm chứa đầy những lợi lạc tâm linh không những cho những người đọc mà cả cho những người được hồi hướng công đức. Thường thì ba buổi sáng sớm đầu năm được dành để tiến hành lễ "Chuyển Đọc" này trong tất cả các thiền viện ở Nhật, lúc ấy người ta không chỉ thành khẩn cầu nguyện cho quốc thái dân an, mà còn cho cả nền hòa bình của thế giới—In most Japanese Zen monasteries, on some special occasions the Maha-prajna-paramita Sutras in six hundred fascicules are read in the way known as "Ten-doku" (Chuan-tu in Chinese). "Ten-doku" means to read revolving (read by revolving). As the sutras are of such a bulk, they cannot be finished with a prescribed period. The six hundred volumes are divided among the monks and each monk reads two or three pages in the beginning and at the end of each volume while the middle part is read by turning over the entire volume for a few times; hence the phrase "read by revolving." Each volume consisting of one long sheet of strong paper is folded up to so many folios, and when the monks read them "by revolving" the sutras look as if they were so many long narrow pieces of yellow cloth flying in the air. And especially because they recite them at the top of their voices, the whole scene is quite a lively one. The reading of the sutras is full of spiritual benefits not only for readers themselves but for all to whom the merit is dedicated. Generally, the first three early mornings of the New Year are devoted to this ceremony at all the Zen monasteries in Japan, when not only the welfare of the nation but the peace of the entire world is most earnestly prayed for.

51) *Chuyển Hóa Tâm—Transforming the Mind*

Trong đạo Phật, tu chỉ là chuyển hóa tâm, nghĩa là dùng một thứ kỷ luật nội tại để chuyển đổi tâm. Trong cuộc sống hằng ngày, thường thì con người chúng ta luôn kinh qua hai trạng thái đối nghịch nhau (có ảnh hưởng trực tiếp đến tâm con người): hạnh phúc và khổ đau. Dù chúng ta không muốn bàn luận xa để phân biệt về một cái thức trong tiểu đề này, ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận rằng ngoài cái cơ thể hiển hiện chúng ta còn một phần khác thống trị cả phần cơ thể ấy. Ai trong chúng ta cũng phải đồng ý rằng kinh nghiệm về khổ đau và hạnh phúc không đơn thuần xảy ra nơi thân thể chúng ta, mà nó bắt nguồn từ một chỗ trừu tượng bên trong mà đạo Phật gọi nó là "tâm". Theo đạo Phật, những sinh hoạt tinh thần mạnh mẽ dưới hình thức tình cảm và tư tưởng, mạnh mẽ đến nỗi chúng có khả năng thống trị luôn cả kinh nghiệm về thể xác. Đây là điểm then chốt trong đạo Phật, vì từ quan điểm này chúng ta mới thừa nhận rằng tu chính là chuyển hóa tâm, và chuyển hóa tâm chính là tu. Và từ chính quan điểm này chúng ta thừa nhận rằng chính trạng thái tâm, bao gồm thái độ, tư tưởng và tình cảm, đóng vai trò quyết định cho những kinh nghiệm về hạnh phúc và đau khổ của chúng ta. Trong vấn đề chuyển hóa tâm, người Phật tử nên nhớ rằng không có một thứ kỷ luật nào có thể được dùng để ép buộc tâm mình phải theo. Nó phải được hành sử trên căn bản tự nguyện chấp nhận chuyển hóa. Tuy nhiên, sự tự nguyện chấp nhận này chỉ xảy ra sau khi chúng ta đã nhận diện và thấy rõ thái độ, tư tưởng hoặc tình cảm hay lối sống nào là có lợi ích cho mình và cho người. Và chỉ có con đường tâm linh mà mình quyết định theo đuổi mới có thể giúp cho chúng ta chuyển hóa tâm mình mà thôi. Tuy nhiên, để có khả năng chuyển hóa tâm mình, chúng ta phải hiểu thái độ, tư tưởng và tình cảm chúng ta làm việc như thế nào. Chúng ta phải hiểu rõ sự khác biệt giữa thiện và bất thiện. Trong đạo Phật, nói không phải là tu, mà thực hành bằng tất cả năng lực và sự thành khẩn của chính mình mới là tu. Nếu chúng ta nói để giảm thiểu những năng lực bất thiện như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, chúng ta phải có tấm lòng từ, bi, hỷ, xả, vân vân, thì đó chỉ là lời nói trống rỗng. Chỉ nói rằng đây là thứ cần cho một cái tâm thiện là chưa đủ, hay chỉ mong ước mình từ bi hơn, thương yêu hơn hay hỷ xả hơn thôi cũng chưa đủ. Ngược lại, người Phật tử phải cố gắng liên tục để tu tập những tánh thiện bên trong mình. Chìa khóa của việc chuyển hóa tâm là sự cố gắng và thành khẩn liên tục. Để có thể bước lên con đường chuyển hóa tâm mình, người Phật tử không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải tu tập giới luật và tự quán sát lấy mình xem

coi những thái độ, tư tưởng và tình cảm phát khởi ra sao trong tâm mình. Những tu tập này sẽ cho chúng ta trí tuệ chân thật có thể giúp chúng ta biết rõ ràng phải làm cái gì thiện và không làm cái gì bất thiện. Đó là cách chuyển hóa tâm chân chính nhất của người Phật tử. Chuyển hóa tâm là một trong các phương pháp tu tập có thể giúp người ta đạt được giải thoát hay giác ngộ. Đây là cách giúp chúng ta sống từng giây từng phút một cách viên mãn, thí dụ như khi chúng ta rửa chén đĩa hay giặt quần áo, chúng ta có thể tâm niệm ‘Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn u mê.’—In Buddhism, cultivating is simply transforming the mind, it is to say that we use some kind of inner discipline to transform the heart. In our daily life, we usually experience two contrary states of mind (that have direct bearing on human mind): happiness and suffering. Even though we don't want to further discuss about the consciousness in this subtitle, we all recognize that besides our concrete body we still have another part that dominates the body. We all agree that the experiences of suffering and happiness do not originate or stem from the body itself, they originate from an inner abstract place which Buddhism calls “mind”. According to Buddhism, powerful mental experiences under the forms of thoughts and emotions are so strong that they have the capability to dominate all physical levels of experience. This is the key point in Buddhism, for from this point of view, we recognize that cultivating is transforming the mind, and transforming the mind means cultivating. And from this very viewpoint, we agree that our state of mind, including our attitudes, thoughts and emotions, plays a crucial role in our experiences of happiness and suffering. In transforming the mind, Buddhists should remember that there's no discipline can be used to force our mind. It must be done on the basis of voluntary acceptance. However, this voluntary acceptance or voluntary follow a spiritual discipline happens only after we ourselves have recognized that certain attitudes, thoughts, emotions and ways of life are beneficial to us and to others. And the spiritual path is the only way that will help us transform our minds. However, to be able to transform our minds we must understand the way our attitudes, thoughts and emotion work. We must understand the differences between “wholesome” and “unwholesome”. In Buddhism, speaking is in no way cultivating, cultivating means practicing with our own energy and sincerity. If we say in order to reduce greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lying, etc., we must have the mind of loving-kindness, compassion, joy, and renunciation. This is only an empty word. It is not enough to recognize that this is what is required to obtain a wholesome mind. It is not enough simply to wish that we should have more loving-kindness, more compassion, more joy or more renunciation. On the contrary, Buddhists must make an on going effort, again and again, to cultivate the positive aspects within us. The key for transforming the mind is a sustained effort and sincerity. To be able to step on the way of transforming the mind, Buddhists have no other choice but observing the rules and contemplating the way to examine how attitudes, thoughts and emotions arise in us through introspection. These will give us the real wisdom that can help us understand clearly what we should do and what we should not do with the wholesome and the unwholesome. This is the real way of transforming of the mind of a Buddhist. Thought transformation is one of the methods of cultivation that can help people achieve liberation or enlightenment. This is a way to live each moment to the fullest, for example, when we wash dishes or clothes, we think ‘may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.’

52) *Chuyển Ngữ—Turning Words*

Lời lẽ sắc bén mà bậc thầy tùy nghi lợi dụng cơ hội nhằm giúp hành giả khai ngộ. Thí dụ thứ 96 của Bích Nham Lục. Triệu Châu dạy chúng ba chuyển ngữ: Phật vàng không qua được lò đúc; Phật cây không qua được lửa; và Phật đất không qua được nước, Sau khi dạy chúng ba chuyển ngữ này Triệu Châu lại nói: "Chơn Phật ngồi trong thất."—Sharp words that masters use their discretion to make necessary decision, and to take advantage of opportunities to help disciples become awakened. Chao Chou expressed three turning words to his community. A gold Buddha does not pass through a furnace; a wood Buddha does not pass through fire; a mud Buddha does not pass through water. According to Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, after Chao Chou had spoken these three turning words, in the end he said, "The real Buddha sits within."

53) *Chuyển Thân Nhất Lộ—A Short Cut Cut from Illusion to Enlightenment*

Con đường tắt chuyển mê thành ngộ, chỉ cho Thiền tông. Thiền là con đường ngắn nhất giúp hành giả dẹp bỏ mê muội của thế giới luân hồi sanh tử để bước vào giác ngộ niết bàn—A short cut from illusion to enlightenment, i.e., the Zen sect. Zen is the short cut that helps practitioners reject the illusion of the transmigrational worlds and enter into nirvana enlightenment.

54) *Chư Pháp Tương Tức Tự Tại—Freedom From Ultimate Distinctions*

Nói về tự do, nghĩa là vượt ngoài những sai biệt kỳ cùng, trong đó tất cả các pháp đều hỗ tương đồng nhất. Đây là sự đồng nhất phổ biến của vạn hữu. Thực ra, hỗ tương đồng nhất là tự tiêu hủy. Khi đồng nhất ta với kẻ khác, ta có thể hòa hợp với kẻ khác. Tự tiêu hủy và tự đồng hóa với cái khác tạo thành một đồng nhất hóa tổng hợp. Đây là lý thuyết hay thực hành đặc biệt của Đại Thừa, áp dụng cho bất cứ lý thuyết hay thực hành nào. Hai lý thuyết đối nghịch hay những sự kiện khó dung hợp thường được kết lại thành một. Thông thường do phương pháp này mà người ta đi đến một giải pháp êm đẹp cho một vấn đề. Do kết quả của sự hỗ tương nhiếp nhập và hỗ tương hòa hợp, chúng ta có khái niệm “Một trong tất cả, tất cả trong một. Một ở đằng sau tất cả, tất cả ở đằng sau một. Lớn và nhỏ, cao hay thấp, cũng vận chuyển nhịp nhàng với nhau. Ngay cả những đóng góp khiêm nhường nhứt vào công cuộc hòa điệu, cũng không ai có thể tách khỏi hay biệt lập một mình được. Đây là một trong mười nguyên tắc căn bản của Hoa Nghiêm, nhờ đó mà triết lý tổng thể của Hoa Nghiêm được giảng giải và thuyết minh khả tính của thế giới “Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới”—The theory of freedom, i.e., freedom from ultimate distinctions, in which all elements are mutually identified. It is a universal identification of all beings. Mutual identification is, in fact, self-negation. Identifying oneself with another, one can synthesize with another. Negating oneself and identifying oneself with another constitute synthetical identification. This is a peculiar theory or practice of Mahayana. It is applied to any theory and practice. Two opposed theories or incompatible facts are often identified. Often a happy solution of a question is arrived at by the use of this method. As the result of mutual penetration and mutual identification. We have the concept “One in All, All in One. One behind All, All behind One.” The great and small, the high or low, moving harmoniously together. Even the humblest partaking of the work in peace, no one stands separately or independently alone. It is the world of perfect harmony. This one of the ten basic principles (Ten Mysterious Gates) of Hua-yen, by means of which the Hua Yen philosophy of totality is expounded and to elucidate the possibility of the realm of Fact and fact world perfectly harmonized.”

55) *Chưa Buông Xả—Not Yet Letting Go*

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta nghĩ về buông xả như thể ném bỏ đi mọi thứ, chấm dứt mối quan hệ, xóa bỏ bất cứ điều gì đang làm phiền chúng ta. Nhưng như thế chẳng khác nào chúng ta chỉ kéo những ngón tay ra khỏi cái bẫy. Chúng ta, những phàm nhân buông xả bằng cách xóa bỏ sự phân cách giữa chúng ta và điều chúng ta muốn buông xả. Có phải chúng ta buông bỏ cơn giận chỉ bằng cách chào giả biệt nó hay bỏ đi? Dĩ nhiên là không phải như vậy! Cách đó không có hiệu quả. Trong Thiền, cách để buông bỏ cơn giận là đi vào cơn giận, trở thành cơn giận thay vì tách rời khỏi nó. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu bạn thậm chí bám lấy ý tưởng về việc phải buông xả, là bạn vẫn còn bị vướng mắc—In our daily life, we think of letting go as doing something: throwing things away, ending a relationship, getting rid of whatever's bothering us. But that works no better than just pulling our fingers in order to extricate them from the trap. We, ordinary people, let go by eliminating the separation between us and what we wish to let go of. Do we let go of anger by just saying good-bye or going away? Of course not! That does not work. In Zen, the way of let go of anger is to enter the anger, become the anger rather than separate from it. Zen practitioners should always remember that if you even hold on to the notion of having to let go of it, you are still stuck.

56) *Chứng Sổ Tức—To Realize the Counting of Breath*

Có nhiều phương pháp quán, nhưng quán sổ tức là dễ thực hành nhất. Sổ tức là phép quán đếm hơi thở để loại trừ những tạp niệm. Bằng cách tu tập lặp đi lặp lại như vậy, hành giả dần dần trở nên thành thạo với lối đếm này, tất cả vọng tưởng sẽ bị trừ khử, và tiến trình đếm từ một đến mười sẽ được hoàn thành không gián đoạn. Hơi thở của hành giả lúc đó sẽ trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và thuần thực. Lúc đó sự cần thiết của việc đếm hơi thở giảm bớt, đến nỗi nó trở thành gánh nặng cho hành giả. Kinh nghiệm này được gọi là “Chứng Sổ Tức”. Khi hành giả đã đạt đến trình độ này, hành giả chấm dứt phép sổ tức và tiến đến giai đoạn “Tùy Tức”—There are many methods of contemplation, but the method of contemplation by counting the breathing is the easiest way to practice. A meditation of counting breathings to eliminate scattering thoughts. Through repeated practice one will gradually become well-versed in this counting exercise, all distracting thoughts will be eliminated, and the process of counting from one to ten will be completed without interruption. The breathing will then become very subtle, light, and tamed. Now the need for counting the breath diminishes, counting has even become a burden to the practitioner. This experience is called “Realizing the counting of breath”. When the practitioner has reached this level, he stops and proceeds to the next level known as “Following the Breath.”

57) *Chứng Tri—Realization*

Hành giả không nên lầm lẫn liễu tri Thiền bằng một thái độ tri thức với sự chứng tri trực tiếp chân lý Thiền. Liễu tri một việc không có nghĩa là chứng tri việc đó. Chứng tri thiền là trực tiếp kinh nghiệm thiền khi chúng ta phải vứt bỏ hết tất cả những gì đã đầu hoạch được bằng tri thức khái niệm. Hiểu được cái vị kỳ diệu của một tách trà xanh không phải là đã thực sự nếm cái vị đó. Cái hiểu biết này so với việc hiểu Thiền thì cái hiểu Thiền có phần trực tiếp hơn là gián tiếp, lập tức hơn là trừu tượng, và siêu việt hơn là nhị nguyên. Liễu tri thuộc phạm vi của 'tỉ lượng cảnh giới'; trong khi chứng tri thuộc phạm vi của 'hiện lượng cảnh giới'—Zen practitioners should not fail to distinguish between 'to understand' and 'to realize'. To understand a thing does not mean to realize it. To realize Zen means to experience Zen directly, while practitioners must abandon all that they have acquired by way of conceptual knowledge. To understand the wonderful taste of a cup of green tea is not to have actually experienced that taste. This understanding is comparable to understanding Zen as being direct rather than indirect, immediate rather than abstract, and transcendental rather than dualistic. 'To understand' belongs to the domain of 'indirect measurement', while 'to realize' belongs to the domain of 'direct discernment'.

58) *Chứng Tùy Tức—To Realize the Following of Breath*

Tùy tức quán là phép quán theo dõi hơi thở để loại trừ những tạp niệm. Bằng cách tu tập lặp đi lặp lại như vậy, hành giả dần dần trở nên thành thạo với cách theo dõi này, tất cả vọng tưởng sẽ bị trừ khử. Hơi thở của hành giả lúc đó sẽ trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và thuần thực. Trong giai đoạn này, tâm hành giả hòa vào với hơi thở, nương theo nó ra vào một cách dễ dãi và hoàn toàn liên tục. Lúc đó hành giả cảm thấy không khí mà mình hít vào lan tỏa khắp châu thân, đến ngay cả đầu sợi lông cũng có; và tâm mình trở nên rất yên bình và thanh tịnh. Kinh nghiệm này được gọi là "Chứng Tùy Tức." Khi hành giả đạt đến điểm này thì "Tùy Tức" cũng trở thành một gánh nặng mà hành giả cần phải buông bỏ nó như đã buông bỏ số tức vậy, để tiến lên giai đoạn kế tiếp là "chỉ quán"—Contemplation by following of breathings to eliminate scattering thoughts. Through repeated practice one will gradually become well-versed in this following of breath exercise, all distracting thoughts will be eliminated. The breathing will then become very subtle, light, and tamed. In this stage, the practitioner's mind merges itself with his breathing, following it in and out with ease and in perfect continuity. He will now feel that the air he takes in spreads throughout his entire body, even reaching the tip of every hair; and his mind will become very calm and serene. This experience is called "Realizing the Following of Breath". When the practitioner reaches this point, "Following of Breath" also becomes a burden, and he should then abandon it as he did the counting and proceed to the next level of "Stopping Practice".

CO

1) *Con Đường Tu Hành Nghèo Khổ Của Một Vị Tăng—Way of Poverty of a Monk*

Tại Nhật Bản, ngày xưa có một ông lão bán trà đạo trong khu phố du ngoạn tại cố đô Kyoto của Nhật Bản. Vào mùa xuân, ông lão thường tìm đến những chỗ có nhiều hoa. Đến hết hạ sang thu, ông lại tìm đến những sườn đồi với cây cối có tầng lá xum xuê. Ông bày ấm tách nấu nước và ghế ngồi đợi khách du sơn ngoạn thủy qua lại. Chẳng mấy chốc, quán trà của ông lão được cả kinh thành biết đến. Tuy nhiên, có ít người biết được ông lão ấy là một vị thiền sư ẩn danh. Ngay từ thời trẻ, ông đã liên tục hành cước đến tham vấn các bậc tôn sư trong xứ. Không vương bận của cải và thế sự, mà tự nguyện dành hết đời để tham cứu Phật pháp. Sau khi giác ngộ, ông đã dựng công tự hoàn thiện. Sau nhiều năm hành cước không ngừng nghỉ, ông đã trở về quê để phụng dưỡng thầy mình. Khi sư phụ viên tịch, ông đã đề cử một trong những huynh đệ khác làm trụ trì ngôi chùa của thầy rồi âm thầm đi đến Kyoto. Hồi đó, ông đã nói: "Sống theo chánh nghiệp là vấn đề của tâm chứ không phải là đáng về bề ngoài mà được. Tôi không muốn lợi dụng chiếc áo của nhà tu để sống nhờ vào cửa bố thí của đàn na tín thí." Từ đó ông đã chọn nghề bán trà đạo để kiếm sống. Ông thường nói đùa với khách hàng của mình: "Lão nghèo nên không thể ăn được thịt cá. Tôi già nên không thể có vợ. Sống bằng nghề bán trà đạo là phù hợp với lão." Khi dựng quán trà, ông lão đã treo lên một tấm bảng với nội dung như sau: "Tiền trà là bất cứ bao nhiêu bạn có thể để lại cho tôi, từ một trăm lượng vàng đến nửa xu. Nếu thích, bạn có thể dùng trà miễn phí; nhưng tôi không thể cho bạn cái giá nào khác hơn vậy." Khi ông lão đốt hết dụng cụ bán trà của mình để lui về ở ẩn, ông đã viết lên giỏ của mình những dòng chữ này: "Cả đời ta sống cô độc trong cảnh nghèo, không có lấy một mảnh đất. Các vị đã giúp ta mưu sinh trong việc bán trà trong nhiều năm, các vị đã theo ta lên non xuống suối, các vị đã cùng ta chia sẻ biết bao mùa mưa nắng dưới rặng thông hay bên khóm trúc xanh. Nhờ thế mà ta đã sinh tồn trên cõi đời này cho đến ngày ta hơn tám mươi tuổi. Nhưng bây giờ ta đã quá già để có thể cùng các vị dong ruổi trên đời. Ta sắp kết thúc ngày cuối đời của mình để ẩn thân trên vùng sao Bắc Đẩu. Để tránh cho các vị khỏi phải dẫn vật

trong vòng tay buồn vui của trần tục, ta sẽ thưởng cho các vị bằng cách hóa kiếp với ngọn lửa thanh tịnh. Ta có thể nói gì về cuộc chuyển hóa mà các vị sắp trải qua đây? Vạn vật đều được thanh tẩy trong ngọn lửa vô thường; nhưng núi vẫn xanh, vẫn vươn cao lên những đám mây trắng. Giờ đây ta gửi đến các vị ngọn lửa thiêng ấy." Cuối đời, ông lão đã đốt hết tất cả dụng cụ bán trà và lui về túp lều của mình cho đến khi viên tịch vào năm 1763 ở tuổi 89—In Japan, once there was an old man who used to run a floating outdoor tea room in the scenic environs of Kyoto, the ancient imperial capital of Japan. In spring he would search out the places where the flowers were most beautiful, and in autumn he would find the areas where the foliage was best; there he would bring out his tea utensils and set up seats to wait on hikers enjoying the sights. The aesthetes of Kyoto were delighted and used to gather around wherever he set up shop. Before long the Old Tea Seller became widely known in the capital. However, few people knew that the old man was a hidden Zen master. A student of Zen master since boyhood, he had visited Buddhist teachers all over the country. Traveling constantly, he had no material possessions, being entirely devoted to the study of Buddhism. After realizing Zen awakening, he had undertaken a commitment to perpetual study and self-refinement, in order to avoid straying from the path to complete enlightenment by premature assumption of authority. After his extensive travels, the master returned to his native place to help his original Zen teacher. When the teacher died, the master nominated one of the disciples to inherit the abbacy. He himself disappeared and went to Kyoto, leaving ecclesiastic office behind forever. At that time, he said: "Whether one's livelihood is correct is a matter of mind, not appearances. I do not wish to take advantage of monk's robes to live on alms at others' expense." Thus he began to sell tea to support himself. He used to jokingly tell people, "I'm poor and can't afford to eat meat, I'm old and can't please a wife. The livelihood of a tea seller is suitable for me." When he set up shop, the old man used to hang out this sign: "The price of tea is however much you give me, from a hundred pounds of gold to half a penny. You can drink for free, if you like; but I can't give you a better bargain than that." When he ultimately burned his utensils and retired, these were his words to his carrying basket: "I have always been alone and poor, with neither a patch of ground nor a hoe. You have helped me for many a year, accompanying me to the spring mountains and autumn rivers, selling tea under the pines and in the shade of bamboo gorges. Thus I have not lacked money for meals and have lasted for over eighty years. But now I am so old that I haven't the strength to use you any more. Hiding my body in the North Star, I am about to end my days. Lest you be disgraced in the future by mundane hands, I reward you with the Trance of Fire: now be transformed in the midst of flames. How can we express this transformation? The conflagration ending the aeon clear, everything is consumed; yet the green mountains are there as ever in the white clouds. Now I consign you to the spirit of fire." Eventually the master burned all his tea paraphernalia and retired. Finally he died in a hermitage in the year 1763, at the age of eighty-nine.

2) *Con Nhện Và Vị Thiền Sinh—The Spider and the Zen Student*

Hồi xưa, có một vị Thiền Tăng trẻ thường bị quấy rầy bởi một con nhện lớn mỗi khi thiền định. Anh ta liền đến gặp thầy và nói: "Bạch thầy, mỗi khi con thiền định đều có một con nhện lớn xuất hiện, và dẫu con cố làm gì đi nữa cũng không thể bỏ nó được." Vị thầy khuyên: "Lần tới, khi con thiền định, nhớ cầm một cây bút lông. Nếu con nhện xuất hiện thì con vẽ một vòng tròn ngay bụng của nó để xem coi nó là con quái vật nào." Vị thiền sinh nói: "Được rồi, con sẽ làm như lời khuyên của thầy." Thế là vị Thiền sinh làm theo lời khuyên của thầy, và ngay khi vừa vẽ vòng tròn trên bụng con nhện, thì con nhện biến mất và vị Thiền sinh có thể tiếp tục thiền định. Khi xả thiền, việc đầu tiên mà anh ta thấy là cái vòng tròn đen to tướng trên bụng mình—A long time ago, there was a young Zen monk who was bothered by a big spider whenever he tried to meditate. He came to his master and said, "Master, every time I meditate, this big spider appears, and no matter what I do, I just can't get rid of it." The master advised, "Next time, when you go to meditate, remember to grab a brush, and if that spider shows up to bother you, draw a circle on its belly; then you will see what kind of monster it is." The student said, "Okay, I would do as your advice." So the Zen student took his master's advice, and as soon as he had finished drawing the circle on the spider's belly, the spider disappeared and the Zen monk was able to continue to meditate. When withdrew from his concentration, the first thing he saw was a big black circle right on his belly.

3) *Cơ Dụng—Methods Surpass Words and Speeches*

Phương pháp siêu việt ngôn ngữ văn tự. Các thiền sư thường đánh bằng gậy hay đưa ra một tiếng hét thật to nhằm giúp đồ đệ tiến sâu hơn vào cảnh giới thiền—Zen masters usually strike with a staff or give an extremely loud cry to help disciples to advance deeper into the realm of Zen.

4) *Cơ Phong—Chi-Feng (Crucial Sharp Tip or Point)*

Thuật ngữ "Cơ phong" rất khó dịch sang bất cứ ngôn ngữ nào, vì trong nhà Thiền Trung Hoa, nó có rất nhiều ý nghĩa vì diệu thâm áo của thiền. Theo nghĩa đen, "cơ" có nghĩa là cốt yếu, trọng yếu hay then chốt, vân vân; còn "phong" là đầu nhọn của một loại vũ khí sắc bén. Thế nên "Cơ phong" nghĩa đen là "đầu nhọn cốt yếu" hay "điểm nhọn cốt yếu." Nhưng Thiền dùng từ này như những khía cạnh vi diệu và thâm áo của nó. Điều này chứng tỏ những vấn đáp trong Thiền thì bén nhọn, như đầu nhọn của hai vũ khí chạm vào nhau. Do đó "Cơ phong" hàm ý rằng câu hỏi của Thiền giống như một trường kiếm bén nhọn chỉ chực chờ đâm thủng vào tận tim không hề thương hại, và rằng ngay khi một câu hỏi đau điếng ập đến với chúng ta, chúng ta phải tránh né và lập tức đưa ra một câu trả lời cũng bén nhọn như vậy. Khi một câu hỏi Thiền được đề ra chúng ta chẳng có thì giờ để mà suy nghĩ, lý luận hay tìm kiếm. Bất cứ câu trả lời nào không được trả lời một cách trực tiếp và ngay tức thì hay ngẫu phát, và dễ dàng đều không được Thiền chấp nhận. Do đó, vì các câu hỏi Thiền thường là không thể trả lời được và làm chúng ta chững hững, khi người đệ tử không trả lời được thì lập tức anh ta cố tìm câu trả lời "đúng" bằng cách suy luận luận lý, sự trì trệ này tiết lộ ngay cái khiếm khuyết tri thức nội tại của anh ta. Vì thế, đầu câu trả lời của anh ta có vẻ chính xác đến đâu đi nữa, chắc hẳn nó không bao giờ được một Thiền sư đã ngộ chấp nhận. Do đó cái "Cơ phong-vấn đáp" này là một kỹ thuật đặc biệt, do các Thiền sư nghĩ ra từ lâu lắm rồi, dùng để thử tri thức nội tại của đệ tử của họ. Một người đã ngộ phải có đủ khả năng trả lời ngay lập tức bất cứ câu hỏi lật lọng nào đặt ra cho mình, một cách dễ dàng không hề lưỡng lự. Câu trả lời phải như điện chớp, như một tia lửa nháng lên từ một tảng đá. Không có chỗ để "tôi luyện", không có thì giờ để "đúc khuôn". Mặt khác, về phần vị Thầy, cơ phong cũng có nghĩa là tính cách sắc bén của một vị thiền sư—The term "Chi-feng" is very difficult to translate into any language, because it has manifold and subtle meanings. Literally, "chi" means crucial, critical or the key point, etc.; and "feng" is the tip of a sharp weapon. So "Chi-feng" means literally "crucial sharp tip or point." But Zen schools use the term as the wonderful and profoundly aspects of Zen. This proves that the Zen question and answer are sharp and pointed, like the tips of two keen weapons point to point. "Chi-feng", therefore, implies that the Zen question is like a sharp, needle-pointed rapier constantly threatening to pierce to the heart without mercy; and that as soon as a poignant question is thrust at one, one must parry it and instantly return an answer just as pointed. When a Zen question is asked, there is no time for thinking, ratiocination or seeking. Any answer that is not directly, immediately, instantaneously, spontaneously, and effortlessly given is not acceptable to Zen. Therefore, as Zen questions are often unanswerable and baffling, when the student fails to reply immediately because he is trying to find the "right" answer by means of logical reasoning, this time-lag immediately express his lack of inner understanding. Thus, no matter how "correct" his answer may appear to be, it will not be accepted by an enlightened Zen Master. This "crucial-verbal-contest", therefore, is a special technique, devised long ago by the Zen Masters to test the inner understanding of their students. An enlightened being should be able to answer immediately any baffling question put to him, easily and without hesitation. The answer should be like lightning, like a flashing spark struck from a stone. There is no room for "cultivation", no time for "framing". On the other hand, for a Zen Master, chi-feng also means his sharp characters.

5) *Cơ Phong Tiểu Tuấn—Sharp Characters*

Tính cách sắc bén của một vị thiền sư khiến người người kính sợ—Sharp characters of a Zen master that gain awing respect from people.

6) *Cơ Quan Mộc Nhân—A Wooden Robot*

Người máy bằng gỗ, ý nói thân tâm là chánh báo của loài hữu tình. Trong ngũ uẩn, sắc uẩn là thân. Tâm bao gồm bốn uẩn, thọ, tưởng, hành, thức. Chúng chỉ là sự kết hợp tạm thời và không có tự tính, cũng giống như tượng gỗ mà thôi—Body and mind, the direct fruit of the previous life. The body is rupa, the first skandha. Mind embraces other four, consciousness, perception, action, and knowledge. Both the body and mind are made up of temporary substances without own nature, just like a wooden statue or a robot.

7) *Cơ Tắc Ngật Phạn, Khốn Tắc Đả Miên, Hàn Tắc Hương Hòa, Nhiệt Tắc Thừa Lương—To Eat When One Is Hungry; to Take a Rest When One Feels Tired; to Warm Oneself When One Feels Cold; and to Take Fresh Air When One Feels Hot*

Đói thì ăn, mệt thì ngủ, lạnh thì sưởi ấm, nóng thì hóng mát. Đây là bản thể của tự tánh bình thường cùng khắp thời gian không gian, nơi phàm chẳng bớt, nơi Thánh chẳng thêm. Tâm này bình đẳng, chẳng sanh chẳng diệt, chúng sanh y theo tâm này ứng dụng trong cuộc sống hằng ngày, nên gọi bình thường tâm là đạo vậy—This is the

original substance of the self-nature exists all over and at all times. It is not less in ordinary people and not more in the sage. This is the equal mind in everyone, and it is neither arising nor ceasing. Sentient beings just follow this mind in daily activities. That's why it is called: "Ordinary mind is the Way."

8) *Cô Phong Bất Bạch—One Peak Is Not White*

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XVII, một hôm, có một vị Tăng hỏi Thiền sư Tào Sơn Bốn Tịch: “Tuyết phủ ngàn núi. Tại sao có một đỉnh không trắng?” Tào Sơn nói: “Ông nên công nhận chuyện 'đị bất đị.’” Vị Tăng lại hỏi: “Thế nào là 'đị bất đị?’” Tào Sơn nói: “Đừng rơi vào màu của những ngọn núi khác.” Theo Phật giáo, có bốn mối quan hệ giữa thế giới bình đẳng hay tương đồng và thế giới phân biệt hay dị biệt: thứ nhất là “đị trung đị”; thứ nhì “đồng trung đị”; thứ ba là “đị trung đồng”; thứ tư là “đồng trung đồng.” Trong trường hợp này, “đị trong đị” chỉ đặc tánh chân thực hay sự tách rời tuyệt đối của cái ngã và cái tha—According to the Transmission of the Lamp (Ch’uan-Teng-Lu), Volume XVII, one day, a monk asked Zen master Ts’ao-shan Pen-chi (840-901), “Snow covers a thousand mountains. Why is one peak not white?” Ts’ao-shan said, “You should recognize 'distinction within distinction.’” The monk asked, “What is 'distinction within distinction?’” Ts’ao-shan said, “Not falling into being the color of the other mountains.” According to Buddhism, there are four relationships between the world of equality and the world of discrimination. First, 'distinction within distinction'; second, distinction within equality; third, equality within distinction; and fourth, equality within equality. In this case, “distinction within distinction” refers to true individuality, the absolute separation of self and other.

9) *Cổ Đức Đại Tử—An Ancient Worthy's Great Death*

Một vị cổ đức hỏi: “Cái gì là chết Đại Tử?” Đại tử có nghĩa là cái chết lớn, từ ngữ của nhà Thiền ám chỉ cái chết của “cái tôi” dẫn đến sự tái sinh lớn hay đại giác thâm sâu. Đây không phải là cái chết của thân thể, mà là cái chết của ảo ảnh về cái tôi, của sự mù quáng. Theo Thiền tông thì Đại Tử Để Nhân là người đã tận diệt phiền não và vọng thức—An ancient worthy asked, “What is it to die the Great Death?” The great death (Daishi (jap); a Ch’an expression for the death of ego, which leads to “great rebirth” or “profound enlightenment.” This expression does not refer to physical death, but rather to the death of the illusion of ego, of delusion. According to the Zen Sect, great death means one who has swept away completely all illusions, or all consciousness.

10) *Cổ Đức Lạn Hạnh—The Ancient Virtue's Rotten Apricot*

Công án quả hạnh thối của Thiền sư Chí Viên, một Thiền sư Trung Hoa vào thời nhà Tống—The koan of Zen master Ji-yuan's rotten apricot. Zen master Ji-yuan was from China during the Sung dynasty (960-1279).

11) *Cổ Đức Tam Miệt—Binding Three Bamboo Strings to One's Stomach*

See Dược Sơn: Cổ Đức Tam Miệt in Volume I

12) *Cổ Đức Thấu Triệt—Ancient Virtues' Penetrate It Thoroughly*

Cổ đức nói: “Hãy thấu triệt nó đi!”—An ancient virtue said, “Penetrate it thoroughly!”

13) *Cổ Giản Hàn Tuyền—The Cold Fountain and the Ancient Stream*

See Triệu Châu: Cổ Giản Hàn Tuyền in Volume IV

14) *Cổ Kim Độc Lộ Ẩn Hiện Vô Phương—The Unlimited Buddhist Truth From Ancient Times Till Now*

Chân lý Phật giáo không giới hạn tự cổ chí kim—The truth of Buddhism is not limited from ancient times up to now.

15) *Cổ Phật—Ancient Buddhas*

Phật quá khứ; trong thiền từ này được dùng để chỉ tâm của một vị thiền sư đã đạt được đại giác sâu—An ancient Buddha or a Buddha of an earlier world age (Kobutsu (jap)). In Zen, the term is used for the mind of a profoundly enlightened Zen master.

16) *Cổ Phật Tâm—Ancient Buddhas' Mind*

"Tâm của một vị cổ Phật" là thuật ngữ tôn trọng dùng để chỉ tâm của một vị thiền sư đã đạt được đại giác sâu—“Old Buddha's mind (Kobusshin (jap))”; deferential term for the mind of a profoundly enlightened Zen master.

17) Công Án—Koan

Công án Thiền cũng còn gọi là "Cát đặng", theo nghĩa đen là "giây sắn giây bìm, giây mơ rễ má" mọc quấn quít vào nhau không gỡ nổi, vì vậy các thiền sư nổi tiếng cho rằng ngay trong bản chất Thiền không có gì là công án hết; đó chỉ là trò bày đặt làm rối thêm sự vật tự nó rất đơn giản, và chân lý thiền chẳng cần đến công án. Đó là về phần các thiền sư nổi tiếng; tuy nhiên, đối với người tu thiền cũng cần phải biết về công án trên đường tu tập. Công án là một đề tài cho các đệ tử suy nghĩ và quán chiếu trong thiền quán trong các thiền đường phái Lâm Tế. Lúc đầu, công án là một "yết thị công khai," có nghĩa là "có trước về mặt công lý." Về sau này công án được nhà Thiền sử dụng một cách có hệ thống như những phương tiện đào tạo từ khoảng giữa thế kỷ thứ mười bằng cách tránh tất cả những lời giải thích duy lý. Công án cho phép đệ tử thấy rõ những giới hạn của trí tuệ và buộc phải vượt lên những giới hạn ấy bằng trực giác chứ không bằng duy lý, là thứ đưa anh ta vào một vũ trụ nằm bên ngoài mọi mâu thuẫn và mọi tư tưởng nhị nguyên. Sự phát khởi này cho phép người đệ tử trình bày với thầy một cách tự phát và không cần tới sự giúp đỡ từ bên ngoài. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đối tượng của tọa thiền trong đời sống của hành giả là để khai mở mắt trí huệ. Như chúng ta đọc trong kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, không có trí huệ thì tất cả các đức hạnh kia đều không thành tựu được gì cả, bởi vì chúng thiếu con mắt để nhìn vào ý nghĩa của sự vật một cách phổ quát. Do đó, một hành giả phải bằng mọi cách gạt rửa tất cả những cấu bẩn bằng công án, tức là một vấn đề để giải đáp. Một khi người ta giải đáp được công án của mình, một công án nữa lại được giao cho mãi đến khi nào vị thầy hoàn toàn thỏa mãn với sự lãnh hội của người đệ tử. Có nhiều câu hỏi như vậy để sử dụng trong mục đích này. Kỳ thật, khi người ta hiểu được một công án một cách sâu sắc, tất cả những công án còn lại không là những trở ngại lớn lao gì trong sự thành tựu thiền tối hậu. Công án vốn chỉ cho việc xét xử ở phủ quan, một bức công văn đặt lên trên án thư, một hồ sơ ở công đường, hay một trường hợp thiết lập một tiền lệ hợp pháp, một thuật ngữ có từ đời nhà Đường. Nhưng thuật ngữ này được các Thiền gia sử dụng một cách hơi khác ở chỗ nó chỉ một cuộc đối thoại hoặc một biến cố nào đó xảy ra giữa Thiền sư và đệ tử của ngài. Ngày nay, công án chỉ những giai thoại của một bậc cổ đức nào đó, hoặc một cuộc đối thoại giữa một bậc Thầy với Tăng chúng, hoặc lời nói hay câu hỏi của một bậc Thầy khi thượng đường thuyết pháp, tất cả đều được dùng như phương tiện khai mở cho tâm trí của hành giả đến với chân lý Thiền. Tóm lại, công án là một câu chuyện Thiền, một hoàn cảnh về Thiền, hay một vấn đề về Thiền. Dĩ nhiên, lúc đầu hoàn toàn không có công án như chúng ta biết ngày nay; nó chỉ là một loại công cụ nhân tạo của những vị Thiền sư sau này nhằm để lại toàn bộ những điều quan trọng của tông môn, để soi sáng cho những đệ tử kém cỏi của mình. Công án được hình thành từ các cuộc vấn đáp giữa thầy trò ngày xưa, từ những đoạn văn trong các bài thuyết pháp hay các bài giảng của các vị thầy, hoặc từ những câu kinh và các lời dạy khác. Công án cũng có nghĩa là "chuyện" hay "biến cố". Bên cạnh đó, công án vẫn còn một vài nghĩa khác nữa. Thứ nhất là một trường hợp thiết lập một tiền lệ hợp pháp. Thứ nhì là sự thể hiện của Pháp, đó là hiện thực của vũ trụ. Thứ ba là một câu chuyện thể hiện những nguyên tắc căn bản của Phật Pháp. Thứ tư là trong nhà Thiền, công án là một định thức, bằng ngôn ngữ đánh lừa, chỉ thẳng chân lý tối hậu. Công án không thể được giải đáp bằng cách sử dụng lý luận hợp lý, mà chỉ bằng cách làm tâm giác ngộ đến một mức sâu hơn, cũng như vượt qua lý trí biện biệt. Thứ năm là công án là một đề mục triết lý do một vị Thiền sư đưa cho một vị Thiền sinh mới nhập môn để quán tưởng. Đây là một phương pháp thông thường trong nhà Thiền nhằm giúp các Thiền sinh mới giảm bớt sự chấp trước. Thứ sáu là công án là một từ ngữ Nhật Bản chỉ "những trường hợp ẩn ngữ," mà chủ ý không thể nhận biết bằng khái niệm hay phân tích bằng suy nghĩ được. Công án được đề ra cho người học là để dẫn tới tâm trạng căng thẳng cực độ, và giải đáp của nó đòi hỏi hành giả phải trực nhận thực chất của vạn hữu. Công án được dùng trong Thiền, đặc biệt là trong các Thiền phái Lâm Tế. "Koan" là thuật ngữ Nhật Bản, có nghĩa là một thứ vấn đề mà vị thầy đề ra cho người đệ tử giải quyết. Tuy nhiên, "vấn đề" không phải là chữ đúng vì không có từ Anh ngữ nào tương đương với từ này. Theo từ ngữ Nhật Bản, "Ko" nguyên nghĩa là "công," và "an" là "một vấn kiện." Nhưng "một vấn kiện" thì không ăn nhập gì với Thiền cả. Cái "vấn kiện" Thiền là cái "vấn kiện" mà mỗi người chúng ta đem theo đến thế giới này khi mình sanh ra và cố đọc ra trước khi mình chết đi. Theo truyền thuyết Đại Thừa, người ta bảo Đức Phật đã thốt ra một câu sau đây khi Ngài ra khỏi thân thể của bà mẹ: "Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn." Đó là vấn kiện của Đức Phật để lại cho chúng ta đọc, và những ai đọc được nó tức là những đệ tử nhà Thiền vậy. Tuy nhiên, không có gì bí ẩn trong câu nói này, vì tất cả nó khai mở hay "công khai" trước chúng ta, trước mỗi người chúng ta; và đối với những ai có mắt để thấy lời thốt lộ ấy chẳng đề ra khó khăn nào cả. Nếu có một ý nghĩa ẩn dấu nào trong nó, là ở phía chúng ta chứ không phải từ "vấn kiện." Công án ở trong chúng ta, và Thiền sư chẳng làm gì khác hơn là chỉ nó ra cho chúng ta thấy rõ hơn trước. Khi công án được đem ra khỏi vô thức vào phạm vi của ý thức, thì chúng ta nói là chúng ta hiểu nó. Để thực hiện sự thức tỉnh này, công án đôi khi mang hình thức biện chứng nhưng

thường thì, ít ra là một cách biểu hiện bên ngoài, nó mang một hình thức hoàn toàn phi lý. Các công án là cách diễn đạt trực tiếp sự thể nghiệm của các thiền sư ngày xưa, một sự thể nghiệm không thể nhận ra, không thể hiểu được theo lối duy lý. Bản chất của công án là dựa vào nghịch lý, nghĩa là dựa vào những gì vượt ra ngoài khái niệm (hay ở bên kia cái có thể nhận ra được). Vì vậy, các văn bản công án thuộc về những văn bản khó dịch nhất trong toàn bộ văn học thế giới. Ngay cả những ai đã đạt được mức độ thông thạo nào đó về Hoa ngữ hay Nhật ngữ vẫn chưa thể cung cấp một bản dịch thích hợp của các công án, nghĩa là một bản văn có thể được dùng trong việc tu tập thiền nếu mình không có sự thể nghiệm thiền sâu sắc. Trong nhà Thiền công án là một định thức, bằng ngôn ngữ đánh lừa, chỉ thẳng chân lý tối hậu. Công án không thể được giải đáp bằng cách sử dụng lý luận hợp lý, mà chỉ bằng cách làm tâm giác ngộ đến một mức sâu hơn, cũng như vượt qua lý trí biện biệt. Một vị Thiền sinh nên luôn chuyên chú vào công án và cố gắng nắm được chân lý trong đó nếu có. Mục đích của công án chính là làm cho một vị Thiền sinh tham cứu một cách cẩn thận. Một vị Thiền sinh phải dùng thái độ tham cứu này làm cho tinh thần hăng hái và phấn chấn thêm tới chỗ không còn sự lựa chọn nào khác hơn là phải nhảy qua khỏi nó. Sự từ bỏ cái chấp trước cuối cùng này sẽ mang vị Thiền sinh đến với toàn cảnh của cái gọi là "bản lai diện mục của chính mình." Phương pháp nghiên cứu Thiền theo công án ở Trung Hoa vào thế kỷ thứ 12 với các Thiền sư đời nhà Tống, như ngài Ngũ tổ Pháp Diễn, Viên Ngộ Khắc Cần, và Đại Huệ Tông Cảo. Nhưng sự hệ thống hóa của nó xảy ra ở Nhật Bản ngay sau sự du nhập của Thiền vào thế kỷ thứ 13. Lúc đầu công án được phân loại với 3 tiêu đề: trực giác Bát Nhã, hoạt động, và cứu cánh. Sau này, vào thế kỷ thứ 17 thì Bạch Ẩn và các đồ đệ làm lớn thêm thành năm hay sáu tiêu đề, nhưng cốt lõi ba tiêu đề cũ vẫn còn có giá trị. Tuy nhiên, từ khi biểu thức hoàn thành, tất cả hành giả thuộc tông Lâm Tế ngày nay đều nghiên cứu Thiền theo nó, và việc nghiên cứu không nhiều thì ít bị đóng khuôn đến mức đã có dấu hiệu suy đồi. Những thí dụ tiêu biểu và cổ điển đã được ngài Phật Quang Quốc Sư ở Trung Hoa và Bạch Ẩn ở Nhật Bản cho những hành giả Lối nhận thức Thiền bởi những người thuộc hệ thống không dùng công án được đại diện, theo tài liệu mà chúng ta có được bởi Lâm Tế ở Trung Hoa và bởi Bàn Khuê Vĩnh Trác ở Nhật Bản. Nhiều công án, đối tượng của những cuộc vấn đáp giữa thầy và trò, vạch lại những sự biến của lần 'độc tham' trong quá khứ. Theo truyền thống thiền, việc dùng lối giảng riêng cho từng người có từ những bài học bí truyền của chính đức Phật Thích Ca Mâu Ni; cách này hiện vẫn còn được giữ trong các phái Thiền, cách làm này đã biến mất trong phái Tào Động, nhưng vẫn còn trong phái Lâm Tế. Người đọc các văn bản về công án về những công án đánh lạc hướng đừng bao giờ quên rằng những văn bản này, theo định nghĩa của chúng, là khó hiểu, không thể dùng trí tuệ phàm tục để hiểu được. Mục đích của chúng là kích thích hành giả vượt qua những giới hạn của lý luận và tư duy duy lý. Hành giả nên luôn nhớ rằng những lời giải về công án ngay cả những giải thích tự nó chiếu sáng, rõ ràng là sai lầm theo quan điểm Thiền nếu chúng được tìm ra bằng cách lập luận và diễn dịch mà bất cứ một bậc thầy chân chánh nào đều dễ dàng nhận ra. Tam Tổ Tăng Xán thượng đường dạy chúng: "Khi quán một công án đặc biệt, và nếu chúng ta làm việc đó một cách thành tâm, như một con gà mái ấp trứng, con mèo rình chuột, giống như người đói mớ đến thức ăn, người khát mong chờ ly nước, trẻ con chờ mẹ, chắc chắn sẽ có lúc chúng ta thấm nhập và thấu hiểu." Kỳ thật, con số công án của chư Tổ lên đến 1.700 trường hợp, chẳng hạn như "Con chó không có Phật tánh," "Cây tùng ngoài sân," "Ba cân gai," "Cây gậy chọc phân." Khi gà ấp trứng, hơi ấm phả ra liên tục. Khi mèo rình chuột, tâm trí cũng như đôi mắt gắn chặt vào con mồi. Về chuyện người đói nghĩ đến miếng ăn, người khát nghĩ đến nước uống, đức bé chờ mẹ, tất cả xuất phát từ cái tâm đích thực. Và vì đó không phải là một tâm thái giả tạo, chúng ta gọi nó là "chân thành." Trong tu tập Thiền, nếu không có cái tâm chân thành đó, không thể nào thấu nhập và hiểu được. Thường thường, sau khi được thầy nhận vào thiền viện, vị Tăng mới đến sẽ không được giao cho một công án cho đến khi nào anh ta có cuộc đối thoại đầu tiên với vị Thiền sư và tối thiểu phải hiểu được cuộc đối thoại với thầy này. Sau cuộc đàm thoại với thầy, vào lúc tham thiền buổi tối, vị Tăng được gọi lên cùng với tất cả những người khác để gặp Thầy, rồi anh ta sẽ được giao cho một công án, đó có nghĩa là sự khởi đầu của đời sống thiền đường của anh ta. Khi tu tập công án, hành giả chỉ nên dụng tâm vào một công án, chứ không cố hiểu và giải thích tất cả các công án. Dầu có giải thích được đi nữa, rốt cuộc là kiến giải chứ đâu phải là ngộ. Kinh Pháp Hoa dạy: "Thị pháp phi tư lương phân biệt chi sở năng đáo." (Pháp này không phải là chỗ mà suy tưởng phân biệt có thể hiểu được). Kinh Viên Giác tuyên bố: "Dĩ tư duy tâm trắc đạc Như Lai Viên Giác cảnh giới như đi huỳnh hỏa nhiệt Tu Di Sơn, chung bất năng đắc." (lấy cái tâm suy tưởng mà đo lường cảnh giới giác ngộ viên mãn của Như Lai cũng như đem lửa đom đóm mà đốt núi Tu Di, rốt cuộc chúng ta sẽ biết rằng hoàn toàn không có "cảnh giới bí mật tâm linh," cũng không có cái gọi là chân lý Thiền lặng lẽ vi diệu. Công án không phải là câu đố cũng không phải là lời nói khôi hài. Công án có một mục tiêu rất rõ ràng, khởi lên nghi tình và khám phá ra chân tướng của sự vật. Một câu nói lấy lý luận làm nền tảng có thể tiến đến gần được khi dựa theo tính hợp lý để biện biệt; có gì nghi ngờ hay khó khăn

chúng ta đều có thể giải quyết được bằng cách quay về với nguồn gốc của quan niệm. Mọi dòng sông đều chảy về biển cả, nhưng công án là một bức tường sắt cho nên bất cứ tri kiến nào cũng không thể xuyên qua được. Một hôm khi bức tường công án bị phá sập thì chướng ngại tri kiến sẽ bị quét sạch, bạn sẽ trở về với ý thức hoàn chỉnh được cấu kết bình thường. Trừ phi có một bàn tay vỗ vào một bàn tay khác, nếu không sẽ không phát ra âm thanh. Cây bách đứng trước sân, mũi ai cũng nằm dọc, mắt ai cũng nằm ngang. Ngày nay, Thiền là thứ bình thường nhất trên thế giới. Trước đây nó giống như một phạm trù rất xa lạ, giờ đây lại phát hiện ra rằng mỗi ngày chúng ta đều dạo chơi trong Thiền. Nói tóm lại, khi hành giả hoàn toàn thấu triệt một công án, các công án còn lại sẽ không còn cần thiết nữa. Thật vậy, theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," trên phương diện truyền thống thì có đến 1.700 công án, đó chỉ là cách tính rộng rãi về những công án mà thôi. Với những mục đích thực tiễn, chỉ cần không quá 10, hay 5 công án, thậm chí chỉ cần một công án cũng đủ cho hành giả mở tâm đến chân lý Thiền. Tuy nhiên, để đạt được một sự chứng ngộ triệt để hành giả chỉ cần buông bỏ tất cả với niềm tin không lay chuyển vào mục đích cứu cánh của Thiền. Sẽ không đạt được kết quả gì nếu chỉ leo lên theo sự sắp xếp công án hết cái này đến cái kia như thường được tu tập của các đồ đệ của tông Lâm Tế. Con số công án thực sự không quan hệ gì đến việc tu tập, những đòi hỏi cần thiết là niềm tin và công phu cá nhân, nếu không được như vậy thì Thiền chỉ là một cái bong bóng. Những ai xem Thiền là sự tư biện và suy ngẫm trừu tượng sẽ không bao giờ đạt được những cái thâm sâu của nó, Thiền chỉ vang vọng với những ai có tâm lực cao tột mà thôi. Có thể có hàng trăm công án, hay có thể có vô số công án vì có vô số vật thể lấp đầy vũ trụ, nhưng điều đó chẳng liên quan gì đến chúng ta. Chỉ cần hành giả đạt được cái thấy chân thực tướng của vạn vật trong dòng sinh bất tuyệt của vạn hữu thì công án tự chúng hoàn thành sứ mệnh của mình. Người ta nói toàn bộ có khoảng chừng 1.700 công án. Trong số này có 500 công án chính yếu, vì có nhiều công án trùng lặp nhau, cũng như có những công án có giá trị thấp cho việc thực hành. Các vị sư đều có những sở thích riêng về công án, nhưng thường thường họ dùng Vô Môn Quan và Bích Nham Lục là hai biên tập công án chính—Koans are sometimes called 'complications', literally meaning 'vines and wistarias' which are entwining and entangling, for according to the masters there ought not to be any such thing as a koan in the very nature of Zen, it was an unnecessary invention making things more entangled and complicated than ever before, and the truth of Zen has no need for koans. These are famous Zen masters' considerations on koans; however, Zen practitioners still need to know about koans on their path of cultivation. Something to be pondered on during meditation by novices in Zen monasteries of the Lin-Chi school. Problems set by Zen masters, upon which thought is concentrated as a means to attain inner unity and illumination. Originally, koan means "public notice," means a legal case constituting a precedent. Later, koans have been used in Zen as a systematic means of training since around the middle of the tenth century. Since the koan eludes solutions by means of discursive understanding, it makes clear to the student the limitations of thought and eventually forces him to transcend it in an intuitive leap (not by speaking or discussion), which takes him into a world beyond logical contradictions and dualistic modes of thought. On the basis of this experience, the student can demonstrate his own solution of the koan to the master in a spontaneous and without recourse to preconceived notions. Zen practitioners should always remember that the object of meditation in the life of Zen practitioners is to open the wisdom eye. As we read in the Prajna-paramita Sutra, without the wisdom all the other virtues are incapable of accomplishing anything, for they lack the eye which sees into the meaning of things generally. Therefore, a Zen practitioner must by all means have the scale cleared off by means of the koan, which is a kind of question given him for solution. When one koan is successfully solved, another is given until the master is thoroughly satisfied with the understanding of his student. There is a large number of such questions available for the purpose. But in fact when one koan is grasped in a most penetrating manner, all the remaining ones present no substantial hindrances to the final Zen realization. Koan is a public document, a document of an official transaction on the desk, an authoritative statue, or a case which established a legal precedent a term coming from the T'ang dynasty. But the term is used by Zen Buddhism in a slightly different manner in that it denotes a certain dialogue or event that has taken place between a Zen Master and his student. It now denotes some anecdote of a certain ancient master, or a dialogue between a master and monks, or a statement or question put forward by a teacher, all of which are used as the means for opening one's mind to the truth of Zen. In short, koan means a Zen story, or a Zen situation, or a Zen problem. In the beginning, of course, there was no koan as we understand it now; it is a kind of artificial instrument devised out of the fullness of heart by later Zen masters, who by this means would force the evolution of Zen consciousness in the minds of their less endowed disciples. Koans are constructed from the questions of disciples together with responses from their masters, from portions of the masters' sermons or discourses, from lines of the sutras, and from other teachings. Koan also means "story" or "event". Besides, koan still have some other meanings: First, a case which established a legal precedent. Second,

the concrete manifestation of Dharma, that is reality or the Universe itself. Third, a story which manifests the universal principles of the Buddha-Dharma. Fourth, in Zen a koan is a formulation, in baffling language, pointing to the ultimate truth. Koans cannot be solved by recourse to logical reasoning, but only by awakening a deeper level of the mind beyond the discursive intellect. Fifth, koan is a philosophical topic given to a Zen student for contemplation by the Zen master. This is a common method in Zen which helps the novice Zen students lessen his attachments. Sixth, a Japanese term "Koan" or "Kougan" for enigmatic or problem cases whose purport cannot be discerned by conceptual and analytical thinking. The koan is given to the student first of all to bring about a highly wrought-up state of consciousness, and its solution requires that practitioners directly and intuitively perceive the true nature of reality. They are commonly used in Zen, especially in Lin-Chi Zen sects. "Koan" is originated from Japanese language, which means a kind of problem, which is given the master to his disciples to solve. "Problem" is not a good term, however, for there is no other equivalent term for such term in English. According to Japanese term, "Ko" literally means "public" and "an" is "a document." But "a public document" has nothing to do with Zen. The Zen "document" is the one each one of us brings along to this world at his birth and tries to decipher before he passes away. According to Mahayana legend, the Buddha is said to have made the following utterance when he came out of his mother's body: "Heaven above, earth below, I alone am the most honored one." This was Buddha's "document" bequeathed to us to read, and those who read it successfully are the followers of Zen. There is, however, no secrecy in this, as it is all open or "public" to us, to everyone of us; and to those who have an eye to see the utterance it presents no difficulty. If there is any hidden meaning in it at all, it is our side and not in "the document." The koan is within ourselves, and what the Zen master does is no more than to point it out for us so that we can see it more plainly than before. When the koan is brought out of the unconscious to the field of consciousness, it is said to have been understood by us. To effect this awakening, the koan sometimes takes a dialectical form but frequently assumes, superficially at least, an entirely nonsensical form. Koans originated as an immediate expression of the Zen realization of the ancient masters, realization that is not conceptually graspable, not understandable. Its nature is paradoxical, i.e., beyond concept. Thus, Zen texts are among the most difficult to translate in world literature. Even for someone who has achieved perfect mastery of Chinese or Japanese, it is just about impossible for one who does not have a profound realization of Zen to come up with an appropriate translation, i.e., one usable for Zen training of a koan. In Zen a koan is a formulation, in baffling language, pointing to the ultimate truth. Koans cannot be solved by recourse to logical reasoning, but only by awakening a deeper level of the mind beyond the discursive intellect. A Zen student should always dwell on the koan itself and endeavour to get at its truth if it has any. To force a Zen student to assume this inquiring attitude is the aim of the koan. A Zen student must then go on with his inquiring attitude until he comes to the edge of a mental precipice, as it were, where there are no other alternatives but to leap over. This giving up his last hold on life will bring the student to a full view of a so-called "his own original face". The koan method of studying Zen started in China in the twelfth century with the Sung masters, such as Goso Hoyen (died in 1104), Yengo Kokugon (1063-1135), and Daiye Soko (1089-1163). But its systematization took place in Japan soon after the introduction of Zen in the thirteenth century. In the beginning the koan was classified under three headings: prajna-intuitional (richi), actional (kikwan), and the ultimate (kojo). Later, in the seventeenth century, Hakuin and his followers amplified them into five or six, but in essence the older three still hold good. Since, however, the schema was completed, all the Zen students belonging to the Rinzai school nowadays study Zen after it, and the study is more or less stereotyped and to that extent shows signs of deterioration. The typical and classical examples of the koan students are supplied by Bukko Kokushi (1226-1286) in China and by Hakuin (1685-1768) in Japan. The approach to Zen by those of non-koan system is exemplified, as far as we have the record, by Rinzai (died in 867) in China and by Bankei (1622-1693) in Japan. Many koans have as their content, mondo (questions and answers) between master and student and thus give us information about dokusans in the past. The practice of giving individual instruction in this manner began, according to Zen tradition, with the secret teachings of Sakyamuni Buddha and has been preserved in this school of the Buddha-mind ever since. Although it was formerly customary in all Zen lineages, the practice has nearly died out today in the Soto school and is basically still only cultivated by the Rinzai school. The reader of Zen texts who finds koans strange or alienating, must always keep in mind that koans are by definition understandable, inaccessible to the reasoning mind precisely because they are challenges to transcend logical-conceptual mind. Zen practitioners should always remember that even in cases where illuminating interpretations of koans present themselves, from the standpoint of Zen they are false if they are thought out and will be quickly exposed as such by any Zen masters. The Third Patriarch Seng-Ts'an (Sosan) entered the hall to preach the assembly: "Whenever one is studying a particular kung-an, then if one does one's

work with sincerity of mind, like a hen brooding on her eggs, like a cat watching a mouse, like a hungry person thinking of food, like a thirsty person thinking of water, like a child longing for its mother, then surely there will be a time when one will penetrate and understand." In fact, the koan of the patriarch consist of 1,700 cases, such as "The dog has no Buddha-nature," "The pine tree in front of the courtyard," "Three pounds of flax," and "A dry shit-stick." When a hen broods on her eggs, the warmth continues without interruption. When a cat watches a mouse, its mind and eyes are fixed on their object. As for a hungry person thinking of food, a thirsty person thinking of water, a child longing for its mother, all are done out of genuineness of mind. Since this is not an artificially constructed state of mind, it is called "sincere." In studying Zen, without this sincerity of mind there is no such thing as being able to break through and understand. Usually, after being admitted to a Zen monastery, a novice monk will not be assigned with a koan until after his first conversation with the Zen master of the monastery. After the first conversation with the master, the novice monk must wait until he has solved and at least be able to understand the dialogue with the master. After the first conversation with the master, at the time of the evening *sanzen*, he is told to come to see the master with the rest, and then he will have his koan, which means the real beginning of his *Zendo* life. When working at Zen, one should concentrate on one koan only, and not try to understand or explain them all. Even one were able to do so, this would be merely intellectual understanding and not true realization. The Lotus Sutra says: "This Dharma is not understood through thinking and intellection." The Total Enlightenment Sutra declares: "To perceive the Realm of Enlightenment of the Tathagata with the thinking mind is like attempting to burn Mount Sumeru with the light of a firefly; never will one succeed." When the koan breaks down all the hindrances to the ultimate truth, we all realize that there are , after all, no such things as "hidden recesses of mind" or even the Truth of Zen appearing all the time so mysterious. The koan is neither a riddle nor a witty remark. It has most definite objective, the arousing of doubt and pushing it to its furthest limits. A statement built upon a logical basis is approachable through its rationality; whatever doubt or difficulty we may have had about it dissolves itself by pursuing the natural current of ideas. All rivers are sure to pour into the ocean; but the koan is an iron wall standing in the way and threatening to overcome one's every intellectual effort to pass. One day when the wall of koan broken through and the intellectual obstructions well cleared off, you come back, so to speak, to your everyday relatively constructed consciousness. The one hand does not give out a sound until it is clapped by the other. The cypress-tree stands straight before the window; all human beings have the nose vertically set and the eyes horizontally arranged. Zen is now the most ordinary thing in the world. A field that we formerly supposed to lie far beyond is now found to be the very field in which we walk, day in, day out. In short, if we completely break through one koan, the rest of the koans will be unnecessary. As a matter of fact, according to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction to Zen Buddhism (p.85)," the number of koans is traditionally estimated at 1,700, which, however, is a very generous way of counting them. For all practical purposes, less than ten, or even less than five, or just one may be sufficient to open one's mind to the ultimate truth of Zen. A thorough-going enlightenment, however, is attained only through the most self-sacrificing application of the mind, supported by an inflexible faith in the finality of Zen. It is not to be attained by merely climbing up the gradation of the koans one after another, as is usually practiced by followers of the Rinzai school. The number really has nothing to do with it; the necessary requirements are faith and personal effort, without which Zen is a mere bubble. Those who regard Zen as speculation and abstraction will never obtain the depths of it, which can be sounded only through the highest will-power. There may be hundreds of koans, or there may be an infinite number of them as there are infinite numbers of objects filling up the universe, but it does not necessarily concern us. Only let one gain an all-viewing and entirely satisfying insight into the living actuality of things and the koans will take care of themselves. It is said that altogether there are about 1,700 koans. Of these, about 500 are usually used, since many are repetitive and others are less valuable for practice. Masters have their own for references, but they prefer to use the Wu-Mên-Kuan and Pi-Yen-Lu.

18) Công Án "Cấm Giới"—The Koan of Precepts

Hành giả tu Thiền nên lấy "cấm giới" làm công án trong tu tập. Thật vậy, trong tu tập Thiền, hành giả tham cứu "Thập trọng cấm giới" như một đề tài công án. Giới luật Phật giáo có thể được nhìn từ hai hướng. Thí dụ, giới thứ nhất "Không sát sinh" thường được hiểu như là một lời khuyến cáo có liên quan trực tiếp đến thái độ hành xử đúng đắn hay phù hợp với đạo đức. Trong khi lời giáo huấn như vậy là cần thiết, những hành giả tiếp tục Thiền tập và mở rộng sự xác chứng về thức ngộ của họ khi nhập cảnh giới hư không biết rằng, trong cảnh giới ấy, thật sự không có ai làm chuyện sát sanh mà cũng không có ai bị sát sanh. Từ quan điểm tối hậu ấy, "không sát sinh" cũng cảnh báo chúng ta đừng rơi vào quan điểm nhị nguyên sát sanh và không sát sanh. Tuy nhiên, sẽ là sai lầm

khi lý giải giới luật trên phương diện quan niệm tối hậu để biện minh cho những hành vi tội lỗi. Đối lại với thói quen thông thường về nhận thức sự vật dựa trên quan điểm tốt xấu, người Phật tử thấy thế giới với toàn bộ các mặt thiện ác như một thực tại nhất như, đúng như bản chất vốn có của nó. Về cơ bản mà nói, thế giới vốn không tốt cũng không xấu. Thiếu một cái nhìn chân thật, cái gọi là hành vi hoàn thiện về mặt đạo đức của con người đều lệch lạc và hời hợt. Chánh kiến (nhận thức chân chánh) không những chỉ đưa đến thực chứng rằng không có kẻ giết và người bị giết, mà nó còn đưa đến sự thực chứng rằng người ta không thể giết một ai hay một cái gì cả. Trong khi "không sát sanh" chỉ mang tánh giới điều, một dạng mệnh lệnh hay huấn thị, có lẽ không cần thiết để đưa đến thái độ giác ngộ, thì thực chứng "không thể sát sanh" chuyển biến tự nhiên ăn sâu vào ý niệm xác quyết "Ta sẽ không sát sanh." Tuy vậy, đường ranh chia cắt giữa "không sát sanh" (mệnh lệnh giới điều) và "không thể sát sanh" (nhận thức) dường như tan biến khi chúng ta thấy rằng chúng ta luôn hủy hoại cái gì đó. Chúng ta có thể quyết định không sát hại động vật để làm thức ăn, nhưng các loại rau cỏ thì sao? Vân vân và vân vân, với mọi thứ khác mà chúng ta hủy hoại và liệng bỏ. Nếu chúng ta tuân thủ mệnh lệnh giới điều "không sát sanh," chúng ta không được phép ăn uống, chúng ta sẽ phải nhịn đói nhịn khát đến chết, kết quả là chính sinh mạng của chúng ta bị hủy hoại. Làm sao để vượt qua tình trạng khó xử này? Khi nhu cầu thúc bách phải lấy đi sinh mạng hay sự sống, dầu là của sinh vật hay cây cỏ, hay vật vô tri giác, hành giả nên hết lòng an trụ tâm mình ở cảnh giới "Vô". Theo đó, cứ mỗi khoảnh khắc mà chúng ta lấy đi cuộc sống từ một hình thái sinh tồn khác có thể là một cơ hội để cho chúng ta nhận thức sâu sắc tánh nhất thể giữa con người và toàn bộ vũ trụ trong cảnh giới "Vô". Duy trì thái độ này là điểm then chốt của việc thọ trì Ngũ Giới, Thập Trọng Cấm Giới, cho đến 250 giới hay 348 giới. Những giới luật này không nhằm trói buộc hay nô dịch con người. Được áp dụng với kinh nghiệm nội kiến về "Vô," các giới luật ấy trở thành phương tiện giải thoát của con người. Thập Trọng Cấm Giới được sử dụng như một công án không chỉ có giá trị đơn thuần như những giới cấm, mà chúng còn tạo nên một bước tiến xa hơn trên con đường thực chứng hoàn toàn cảnh giới của tánh nhất thể trong mọi hoạt động của cuộc sống hàng ngày. Sự chứng ngộ như vậy không hề phủ định hiệu lực của các giá trị tương đối; nó chỉ đơn thuần không cho phép những giá trị tương đối này làm mờ đi Phật tánh của chúng ta, hay ngăn trở sự tự tại bản lai của con người. Khi đã hoàn tất mỹ mãn công án "Thập Trọng Cấm Giới," vị thầy lại cho thiền sinh cái được biết như là "Quan Âm Cuối Cùng." Công án đặc biệt này được dùng tùy thuộc vào sự hướng dẫn của vị thầy, nhưng mục đích luôn giống nhau: loại trừ sự kiêu ngạo vi tế cho rằng "Ta đã đạt ngộ cái gì đó." Trừ phi hành giả có thể quên đi thành tựu thức ngộ của mình, việc hoàn tất hệ thống công án của hai thầy trò Bạch Ẩn và Đông Lãnh chẳng có gì khác hơn là một loại tín chỉ trong chương trình đại học. Do vậy "Quan Âm Cuối Cùng" là dạng công án có công năng hết sức quan trọng trong quá trình tẩy xóa đi tất cả những dấu vết của cái ngã. Hầu hết các thiền sư không dễ dàng thừa nhận việc hoàn tất đề tài công án này, thông thường họ giữ lại sự ẩn chứng này đến năm bảy năm trong thử thách. Thời nay chúng ta muốn biết và làm mọi thứ càng nhanh càng tốt. Hướng đi tới của Thiền tập thì khác hẳn: nó dạy chúng ta làm sao kiên nhẫn, làm sao nắm bắt sự vật bằng trực giác, và làm sao thừa nhận rằng có những việc bất khả tri đối với chúng ta. Nhiều Thiền sinh có thể chống đối: "Cuộc sống ngắn ngủi như vậy. Tại sao phải mất quá nhiều năm tháng để tu tập, hạ thấp mình trong sự vô minh của chúng ta, trước khi chúng ta có thể dẫn dắt người khác?" Quan điểm tương đối này thấy đời sống như một quãng thời gian hạn định. Với một nhận thức viên mãn về Tự Tánh (bản chất tối hậu của tự ngã), hành giả biết rằng đời sống không hề chấm dứt. Nó chỉ biến đổi mà thôi—Zen practitioners should take "Precepts" as their koan practice. In fact, in Zen training, Zen practitioners see the Ten Cardinal Precepts as koan practice. These Buddhist precepts can be seen from two perspectives. For example, the first precepts, "Do not kill," gives the impression that it just concerns right behavior or morality. While such teaching is needed, those who continue Zen practice and further clarify their insight into emptiness know that, actually, there is no one to do the killing and no one to be killed. From the ultimate standpoint, "Do not kill" also warns us not to fall into the dualistic view of killing versus not killing. However, it would be a misinterpretation to use this view of the precepts as a pretext for immoral transgression or excess. In contrast to the conventional habit of viewing things from the standpoint of good and bad, the Buddhist sees the world, with all its good and evil, just as it is. Fundamentally, the world is neither good nor bad. Without genuine insight, so-called moral perfection is uninformed and hollow. True insight not only leads to the realization that there is no killers and no one to be killed, it also results in the realization that one simply cannot "kill." Whereas "do not" is an injunction, which may not necessarily lead to enlightened behavior, the "cannot" realization naturally evolves into the deeply rooted stance of "I won't kill." Yet the line separating "do not" (injunction) and "cannot" (realization) seems to dissolve when we see that we are always killing something. We may decide not to kill animals for food, but what about vegetables? And so on with everything else we destroy and discard. If we obeyed the injunction "do not kill" literally, we could not eat, we would starve to death, thus ending up by taking life anyway. How can we overcome

this dilemma? When the need arises to take life or destroy, whether it be animal, vegetable, or inanimate object, one should just dwell on "Mu" with all one's heart. Thus each moment we are taking life from some form of existence can be an occasion to be deeply aware of our oneness with the universe in "Mu." Maintaining this attitude is the key point of the Five, Ten, Two Hundred Fifty or Three hundred forty-eight moral precepts. These precepts are not meant to bind or enslave us. Applied with "Mu" insight, they can be a means to emancipation. The Ten Precepts as koan study are no longer just moral injunctions, but constitute a further step on the road toward the complete realization of oneness in our everyday actions. Such realization does not negate the validity of relative values; it simply does not allow relative values to obscure our original freedom, our Buddha-nature. When the koans of Ten Precepts are well integrated, the master gives the student what is known as the "Last Barrier." The specific koan used depends on the master, but the purpose is always the same: to eliminate the subtle pride that came with the idea "I have attained something." Unless one can forget one's "attainment," having passed through the koan system of Hakuin and Torei is nothing more than a kind of college credit. So this "Last Barrier" has the important function of erasing all traces of ego. Most masters do not easily acknowledge that the final koan has been passed, often withholding approval for several years. These days we want to know and do everything as quickly as possible. Zen's approach is different: it teaches us how to be patient, how to know things intuitively, and how to acknowledge that there are things we do not know. Students may object, "Life is so short. Why spend so many years in training, humbled by our ignorance, before we can even begin to guide others?" This relative viewpoint sees life only as a single span of time. With genuine insight into the fundamental nature of Self, one knows that life never ends. It simply changes.

19) Công Án Và Chỉ Quán Đả Tọa—Practicing Koans and Practicing Just-Sitting

Công án được dùng như là đề mục của thiền tập trong truyền thống Thiền. Người ta nghĩ có thể lấy ra ngay cái cốt lõi của chân lý và bọc nó vào trong vỏ ngay lúc lời nói tự nó chấm dứt, đưa đến không còn khái niệm và trực chứng chân tướng. Truyền Đăng Lục có ghi con số một ngàn bảy trăm Thiền sư, mỗi vị Thiền sư đều có những công án của mình. Vì thế công án có vô số không thể nói hết được. Bất cứ việc gì cũng đều có thể xem là một công án. Vậy thì làm sao mới hiểu rõ được công án? Tham cứu công án có thể xem là phương án, là phương tiện mà từ đó chúng ta mong đợi có thể đạt được kết quả nào đó. Nhưng điểm quan trọng ở đây không phải là số công án mà bạn giải quyết hay tu tập như là cái khách thể nào đó ngoài bạn. Nếu bạn không nhận ra đời sống của bạn như là sự hiển hiện của công án, thì bạn sẽ tặng viện cho một loại "ngã" khác, một cái "ngã" không tốt. "ngã" Điểm quan trọng là làm sao bạn có thể hiểu được tánh tuyệt đối và tương đối trong đời sống của mình? Chỉ quán đả tọa lại cũng như vậy. Chúng ta biết có người cho rằng chỉ quán đả tọa ưu việt hơn tham cứu công án. Thậm chí họ còn nói xấu về tu tập công án. Điều cốt yếu là phải tu "Chỉ quán đả tọa" như thế nào? Chúng ta đã thể chứng bao nhiêu về giá trị chân thật và sự phong phú cái công đức vô giá được chứa đựng trong pháp tu "Chỉ quán đả tọa"? Với hành giả tu thiền từ một công án tuyệt nhiên không tìm cách để biết xem một thiền sư nào đó đã sống như thế nào trong quá khứ, hay có thể nói ra những lời gì; điều mà hành giả quan tâm là chính bản thân mình hiểu và thực hiện chân lý sống trong công án ngay ở đây và bây giờ. Hành giả tu thiền cũng nên nhớ rằng nhiều công án chỉ hiện lên những giai thoại nông cạn và vui đùa từ sự hài hước sâu sắc của các thiền sư ngày xưa. Tuy nhiên, nói gì thì nói, chúng ta phải đồng ý rằng những công án này có công năng giúp các thiền sư ngày xưa đạt được đại giác. Còn đối với hành giả tu tập "Chỉ quán đả tọa" cũng nên nhớ rằng "Chỉ quán đả tọa" là một loại công phu khó khăn nhất trong tu tập Thiền định. Hành giả nhất định phải quên chính mình thì mới có thể "Chỉ quán đả tọa" được. Trong "Chỉ quán đả tọa," không có ý tưởng vì không có người suy tưởng. Thay vào đó, hành giả tu Thiền chính là những ý tưởng lớn vồn ấy. Không có tiếng chim hót vì không có khái niệm chim hót. Thay vào đó, hành giả là những âm thanh đó. Cũng vậy, hành giả tu Thiền là những giọt mưa, tiếng sấm và tia chớp. Chỉ cần ngồi xuống là cả vũ trụ liền hiển bày ra trước mắt—"Kung-an" (koan) are used as a topic of meditation in the Zen tradition. The stories are thought to get to the very essence of truth and to encapsulate the moment at which speech exhausts itself, leading to non-conceptual, direct realization of reality. The Record of the Transmission of the Lamp numbers seventeen hundred Zen masters, each with his own koans. So koans are literally numberless. Anything could be a koan. How to really appreciate it? We can look at koan practice as a kind of a scheme or expediency, where we expect a result. But the point is not the number of koans you solve or practicing koans as something apart from yourself. If you are not realizing your life as the manifestation of koan, then you are reinforcing another kind of ego, which is not good. The important point is how do you realize the absolute and the relative in your life? The same can be said of "Nothing but precisely sitting" (Shikan-taza). We know there are people who believe that "Nothing but precisely sitting" is superior to koan practice. They even

speak badly about the practice of koan Zen. The point is how are we practicing "Nothing but precisely sitting"? How much are we manifesting or realizing the real value, the richness and boundless merit contained in the practice of "Nothing but precisely sitting"? For Zen practitioners with a koan, it is absolutely not the point to be informed about what a certain Zen master experienced or said in the past; but rather to realize themselves right here and right now the living truth toward which the koan points. Zen practitioners should also remember that many of the koans only appear superficially as amusing anecdotes, not rarely ancient Zen masters have a profound sense of humor. However, no matter what we say, we must agree that the power of these koans can help ancient Zen masters attain enlightenment. And for Zen practitioners who practice "Just sitting" should always remember that "Just sitting" is perhaps the most difficult thing to do in cultivation (Zen practice). For in order to just sit, Zen practitioners have to forget the self. In "Just-sitting," there are no thoughts because there is no thinker. Instead, Zen practitioners are the thoughts that come up. There are no bird songs because there are no concepts of bird songs. Instead, Zen practitioners are those sounds. In the same way Zen practitioners are the rain-drops, are the thunder and the lightning. In sitting, the whole universe is revealed and manifested.

20) Công Án Về “Không”—*Koan of Emptiness*

Từ “Không” hay “Hư không” đã trở nên nổi tiếng là một công án của Thiền phái Lâm Tế, cái “Không” của Triệu Châu Tông Thẩm, và chúng ta có thể nói toàn bộ mục đích của các trường phái Thiền là nhận thức cho được cái “Không.” Tuy nhiên, nguồn gốc của khái niệm này khởi sự ngay từ giáo lý căn bản của Đức Phật. Đức Phật đã dạy rằng mọi hiện tượng đều bị đóng bởi bốn dấu ấn: vô thường, khổ, vô ngã và không. Tại sao Đức Phật lại nói về sự trống rỗng của tất cả các hiện tượng? Theo đạo Phật, mọi hiện tượng nổi lên và tồn tại qua sự tập hợp của nhiều thành phần khác biệt. Mọi vật tồn tại được cũng nhờ các vật khác cho sự tồn tại của nó, mà không có được cốt tủy bất biến hiện thực độc lập, và do đó, tự nó vốn là “không”. Các hiện tượng đều có một vẻ bề ngoài tồn tại, nghĩa là chúng có thể thấy được, nghe được, sờ được, song ngoài cái vẻ bề ngoài này chúng không có một thực chất bền vững. Cái thiếu thực chất bền vững này là ý nghĩa của “Không.” Theo Thiền Sư Thích Thiên Ân trong “Triết Lý Thiền-Thực Tập Thiền,” có lẽ khái niệm khó hiểu về “Không” không thể được làm sáng tỏ bằng một hay hai thí dụ. Trong một căn phòng tối, nếu một que nhang cháy đỏ được quay vòng thật nhanh, chúng ta sẽ thấy một vòng sáng. Nhưng khi que nhang vừa ngừng quay thì vòng tròn lửa biến mất. Dầu vòng tròn có hiển hiện và mọi người đều thấy rõ như vậy, nó thật ra chỉ là một ảo giác do tâm tạo ra. Cũng vì nó không hề hiện hữu thật sự, nên ngay khi vòng tròn lửa ấy có mặt, nó vẫn là trống rỗng, nó vẫn là “không.” Cũng như vậy, mọi hiện tượng đều là “trống rỗng” vì chúng nổi lên được nhờ những nguyên nhân và điều kiện. Tự chúng, chúng vốn trống rỗng và không có thực chất, giống như vòng tròn lửa do que nhang quay nhanh tạo nên. Mặt khác, các hiện tượng là trống rỗng vì chúng phù du. Các vật đều hoại diệt khi chúng mới thành, và vì thế không có một thực thể cố định đằng sau những vẻ bề ngoài cảm xúc được như chúng ta thấy chúng. Vũ trụ hiện tượng như là một cuốn phim chiếu trên màn ảnh trắng. Cuốn phim là một chuỗi liên tục các bức ảnh luôn thay đổi. Vì vô minh chúng ta có thể chấp vào những nhân vật trên màn ảnh. Chúng ta có thể hoặc khóc theo họ, tự hào hay căng thẳng bức xúc theo hoàn cảnh, nhưng như thế cũng không làm cho họ có thật được, và một khi máy chiếu phim ngừng chiếu, thì tất cả những nhân vật mà chúng ta đã quyến luyến sẽ tan biến vào hư không, đem theo tất cả những vui buồn, thương, ghét, những phiêu lưu, uẩn khúc. Thế giới mà chúng ta đang sống cũng giống như một cuốn phim đang chiếu trên màn ảnh: phù du, không thực chất và trống rỗng. Ngay cả đến cái sinh vật mà chúng ta gọi là “ta” khi được phân tích cũng tan biến thành một hình tướng thiếu vắng thực tại tối hậu. Mục đích đầu tiên và cuối cùng của Thiền là nhận thức được rằng mọi vật là “trống rỗng.” Nhưng sự nhận thức này phải do thực nghiệm, chứ không phải do tri thức. Chỉ khẳng định rằng mọi vật đều trống rỗng vẫn chưa đủ, chúng ta còn phải thấy được sự trống rỗng trong hành động hằng ngày của chúng ta. Sự trống rỗng phải được nắm vững trong từng lúc, không một thoáng chần chừ. Ngày xưa có một thiền sinh được Thầy trao cho công án “Không” để tham cứu. Suốt nhiều năm trời ông cứ nghiền ngẫm công án cho đến một buổi chiều ngồi thiền ông nghĩ là mình đã ngộ được. Ông liền chạy đi tìm thầy để báo cáo kinh nghiệm của ông, nhưng ông thầy lại không vội khen tặng. Ngay khi vị thiền sinh vừa bước chân vào phòng thầy và găm lên một tiếng “Không” thật lớn, ông thầy bèn cầm cây quạt đập cho y một cái. Lập tức, vị thiền sinh đỏ mặt tía tai vì giận. Thấy thế vị thầy liền bảo: “Nếu quả thật con hiểu rằng mọi sự đều là không, tại sao con còn giận?” Vị thiền sinh ngộ ngay trong câu nói của thầy. “Không” phải được sống trong dòng đời của chúng ta từng giây từng phút, chứ không phải chỉ sắp xếp thành một khái niệm trừu tượng bằng kiến thức. Khi “Không” được xem như một khái niệm chứ không phải là một thực thể sống động, thì nó đã mất. Chỉ chớp mắt một cái là chúng ta đã không thấy được. Một người có thể hiểu thấu đáo kiến thức giáo lý về “Không,” nhưng nếu người ấy nổi giận khi bị thóa mạ, lớn tiếng khoe khoang khi được ca tụng hay danh vọng, và thấy bức bối khi

không được vừa ý, thì không thể nói người ấy đã nhận thức được cái “Không”. “Không” là một lối sống nhiều hơn là một ý nghĩ. Một người sống với cái “Không” có thể không giải thích được nó, nhưng nếu người ấy thật sự chứng tỏ được cái “Không” này trong mọi lúc của đời sống hằng ngày thì người ấy đã thành tựu con đường tu đạo. “Vô” là một tiếp đầu ngữ có nghĩa phủ định, tương đương với ‘không’ mà thiền sư Triệu Châu đã dùng để trả lời cho công án ‘con chó có Phật tánh hay không?’ ‘Mu’ cũng được dùng với nghĩa là không có gì hết. Sau đây là công án trong thí dụ thứ nhất của Vô Môn Quan: “Một vị Tăng hỏi Triệu Châu: ‘Con chó thật có Phật tánh hay không?’ Triệu Châu nói: ‘Không!’” Nhiệm vụ của một thiền sinh là trực tiếp đi sâu vào ý nghĩa sâu sắc của công án này, mà không cần tới sự can dự của trí tuệ, bằng cách tọa thiền từ tiếng ‘Vô’ ấy. Công án này hoàn toàn đáp ứng với chức năng của một công án pháp thân, và thường được vị thầy đưa ra cho học trò trước. Khi học trò giải được, người ta nói người đó hiểu được ‘Thế giới Vô’. Trong suốt thời gian đào tạo thiền, điều quan trọng là khám phá và biểu hiện những mức độ thể nghiệm ngày càng sâu. Thường thì đây là công án được trao cho một thiền sinh mới trong Phật giáo. “Không!” Không có nghĩa là “không có gì hết,” nhưng trong bài này nó chỉ sự từ chối cung cấp một câu trả lời bằng tư tưởng khái niệm hay ngôn ngữ phạm phu. Vấn đề công án, theo Thiền tông, tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, và vì vậy con chó cũng phải có Phật tánh. Nhưng nếu Triệu Châu trả lời câu hỏi là “có,” thì hóa ra ông ta bị mắc kẹt vào nhị nguyên. Ngược lại, nếu ông trả lời “không,” hóa ra ông tự đặt mình tách rời khỏi trí tuệ của các vị tổ trong truyền thống. Vì vậy mà câu trả lời của ông chỉ rằng trả lời câu hỏi này vượt ra ngoài ngôn ngữ và giáo pháp và phải được nắm bắt bằng trực giác. Khi thiền sinh hiểu được ý định của câu trả lời của Triệu Châu, người ta nói đó là một tia loé tức thời của trí tuệ—The term “Emptiness” or “Nothingness” has become best known as a koan in Lin-Chi Zen, Zhao-Chou-T’sung-Shen’s “Emptiness” (Mu), and it can indeed be said that the whole aim of all school of Zen is to bring about the realization of “Emptiness.” However, the origin of this concept goes back to the basic teaching of the Buddha. The Buddha taught that all phenomena are branded with four marks: impermanence, suffering, selflessness, and emptiness. Why does the Buddha say about the ‘emptiness’ of all phenomena? According to Buddhism, all phenomena arise and exist through the combination of many different elements. Since whatever exists depends upon other things for its existence, it lacks an immutable core of independent actuality and is therefore, considered in itself, void. Phenomena possess a kind of apparent existence, in that they can be seen, heard, touched, etc., but beyond their status as appearances they have no substantial reality. This lack of substantial reality is what signified by the word “Emptiness.” According to Zen Master Thich Thien An in “Zen Philosophy-Zen Practice,” perhaps the concept of “emptiness” is difficult to be clarified by one or two illustrations. If in a dark room, a stick of burning incense is twirled very rapidly, a circle of light is seen. But as soon as we stop the stick of burning incense, the circle of light disappears. Though the circle was visible and everybody saw it as such, it was actually an illusion created by the mind. Since it has no real existence, the circle even when present and visible is empty. In the same way, all phenomena are empty because they arise in dependence upon causes and conditions. In themselves they are vacuous and insubstantial as the circle created by the twirling stick of burning incense. Again, phenomena are empty because they are evanescent. Things perish the moment they arise, and thus there is no abiding entity behind the sensible appearances that present themselves to us. The phenomenal universe is like a film projected upon a blank screen. The film is a continuous series of ever changing pictures. Through our ignorance we may become attached to the figures on the screen. We may laugh with them or cry with them, swell with pride or grow tense with excitement, but this does not make them real, and once the projector stops, all these figures with whom we have been so deeply involved will vanish into nothingness, together with all their loves and hates, their joys and sorrows, and their ventures and intrigues. The world we are living in is just like a movie on the screen: evanescent, insubstantial and void. Even this very being we call our “self” dissolves upon analysis into a mere appearance destitute of final actuality. The first and final goal of Zen is to realize that everything is emptiness. But this realization must be experiential, not merely intellectual. It is not enough to assert that everything is empty; one must see into the fact of emptiness in all one’s daily activities. Emptiness is to be grasped from the inside at each moment, without hesitation. Once there was a Zen student who was studying the koan of “Emptiness” under a master. He worked very hard on the koan for several years until, one evening in meditation, he believed that he had realized “Satori”. He ran to the master to report his experience, but the master was not in a hurry to offer his congratulations. As soon as the student entered the master’s room and burst out with a loud bellowing “Emptiness”, the master swatted him with his fan. Immediately the student’s face turned red with anger. Seeing this, the master added with a gentle smile: “If you really understand that everything is empty, why are you angry?” The student suddenly attained “satori” after hearing this. Emptiness must be lived in the stream of daily life flowing by us all the time and not forming into an abstract concept by understanding. When “emptiness” is grasped as a concept and not a living reality, it has

been lost. With a blink of the eyes we have missed seeing. A man may have a thorough intellectual understanding of the doctrine of emptiness, but if he gets angry when insulted, clamors for praise and fame, and feels upset when he does not get his way, he cannot be said to have realized emptiness. Emptiness is not so much an idea as it is a state of being. The man who lives in “emptiness” may not be able to explain it, but if he can really demonstrate “Emptiness” in every phase of his day to day life, he is an accomplished man of the Way. “Mu” is a negative prefix, somewhat equivalent to ‘non’ which Zen master Chao-Chou used to response to the koan ‘does the dog have Buddha nature?’ ‘Mu’ is also used with the meaning of ‘nothing’. The first example in the Wu-Men-Kuan is as follows: “A monk asked master Chao-chou respectfully, ‘Does a dog really have Buddha-nature or not?’ Chao-chou said, ‘Mu!’” The task of the student, while practicing sitting meditation (zazen) with this ‘Mu’, is to come to an immediate experience, beyond any intellectual signification, of its very profound content. Since this koan is extraordinarily apt as a ‘dharma-kaya or dharma-body’ (hosshin koan), it is often the first koan received by a Zen student from his master. When the student has mastered it, it is said that he has become acquainted with ‘the world of mu’. In the course of Zen training this ‘mu’ is to be experienced and demonstrated on ever deeper levels. Often the first Koan presented to a new student of Zen Buddhism. Here “Wu” literally means “nothing” or “not,” but in this context indicates a refusal to provide an answer that is based on conceptual thought or ordinary language. The problem of the koan is that according to Ch’an tradition all beings have the buddha-nature, and so dogs would naturally be included. But if Chao-Chou responds to the question affirmatively, he falls to the trap of duality. On the other hand, if he responds negatively, he puts himself at odds with the received wisdom of the patriarchs of tradition. Thus his response indicates that the answer to the question lies beyond words and doctrines and must be grasped directly and intuitively. When a student understands the purport of Chao-Chou’s answer, it is said that a spontaneous flash of insight dawns.

21) *Công Án Nan Ngộ—Koans That Are Especially Hard to Penetrate*

Một bà lão dựng một túp lều, cung cấp vật thực cho một nhà Sư tu hành ròng rã suốt hai mươi năm. Thường thường bà cho một cô gái trẻ đến dâng thức ăn cho nhà sư. Một hôm, với mục đích trắc nghiệm mức độ nội chứng của nhà sư, bà lão bảo cô gái ấy ôm lấy rũ nhà sư và hỏi ông ta: “Bây giờ thì ông làm gì đây?” Nhà sư đáp: “Một thân cây khô mọc giữa vùng núi đá lạnh; không có chút hơi ấm sưởi qua ba tháng mùa đông.” Cô gái bèn kể lại sự việc cho bà lão nghe, và bà lão nói: “Thế mà ta đã phí mất công của để chu cấp thực vật và chỗ ở cho một kẻ như thế suốt hai mươi năm trời!” Bà lão bèn đuổi vị sư ấy đi và đốt trại túp lều. Thiền sư Bạch Ẩn và Đông Lãn cũng xếp công án dưới đây vào nhóm nan ngộ. Sự khó đạt ngộ ở đây không phải là chuyện thấy được công án, mà là phối hợp được cái thấy mà hành giả đạt được trong cuộc sống hằng ngày. Như vậy phải nói nan ngộ ở đây là hành giả phải thấm thấu những công án này vào tủy vào máu của chính mình. Tu tập Thiền là một tiến trình liên tục nhằm làm giảm thiểu tánh tự kỷ và phát triển lòng từ bi. Bản chất khó khăn và không bao giờ ngừng của công việc này được thấy trong lời tuyên bố của Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc: “Lão Tăng mười tám lần đạt đại ngộ, còn những lần nhỏ nhặt thì lão Tăng không thể nhớ hết được.” Dưới đây là một công án nan ngộ khác của Thiền sư Pháp Diển. Một hôm, Thiền sư Ngũ Tổ Pháp Diển nói: “Đưa ra một thí dụ cũng giống như là trâu đi qua cửa sổ. Đầu, sừng, tứ chi đều qua, mà tại sao cái đuôi lại không lọt qua được?” Ở đây hành giả phải nhận thức một cách toàn diện rằng đầu hay đuôi trâu không là những trở ngại. Kỳ thật, chẳng có trở ngại nào cả, và chẳng bao giờ có bất cứ trở ngại nào; từ khởi thủy cả đầu và đuôi trâu đều đã lọt qua, đang lọt qua và luôn đang lọt qua vào bất cứ thời khắc nào—An enlightened elderly woman once provided a monk with food and lodging for twenty years. Always a young girl served the monk his meal. One day the woman instructed the girl to embrace the monk and ask him, “What are you going to do now?” The girl did as she was told and the monk responded, “The withered tree leans against the cold precipice; three months of winter without a breath of warmth.” The girl reported this to the elderly woman, who said, “I have wasted twenty years of food and lodging.” She kicked the monk out and burned down his hut. Zen masters Hakuin and his disciple Torei Enji categorized the below koan as the one that is especially hard to penetrate. The difficulty of nanto is not only a matter of seeing into the koan, but also of integrating the insight one has attained into one’s everyday activities. One must absorb these koans as one’s marrow and blood, so to speak. Zen practice is a continuous process of reducing egocentricity and developing compassion. The difficulty and never-ending nature of these tasks can be seen in Hakuin’s statement: “I experienced great enlightenment eighteen times; as for small ones, I am unable to remember.” Below is another well-known nanto koan from Zen master Fa-Yen. One day, Wu-tsu Fa-yen said, “To give an example, it is like a buffalo passing through a window. Its head, horns, and four legs have all passed through. Why is it that its tail cannot?” Here one must thoroughly realize that the buffalo’s head or tail are not the obstacles. In fact, there are no

obstacles, and there never were any; from the beginning the buffalo's head and tail have already passed through, and are passing, always passing through, moment by moment.

22) *Công An Niệm Phật—Koan of Buddha Recitation*

Công an niệm Phật được dùng khi chúng ta coi niệm Phật A Di Đà như là một công án. Ngay trong phút giây hồng danh Phật được niệm ra, nó là điểm tập trung then chốt mà mọi nghi hoặc ảo tưởng phải được để qua một bên. Đồng thời tự hỏi coi ai là người đang niệm Phật? Khi dựa vào công án, mọi mê mờ vọng tưởng đều bị bức vỡ giống như những gút chỉ bị cắt đứt. Khi mà không còn gì nữa để cho những thứ này tái xuất hiện, cũng là lúc ánh nhật quang phổ chiếu khắp trời. Khi ảo tưởng không khởi và mê mờ biến mất, lúc đó tâm ta tĩnh lặng và trong suốt. Thiền sư Sở Sơn Thiệu Kỳ (1404-1473) viết cho một đồ đệ: "Cái ý của tụng niệm là để biết rằng Phật tức tâm; nhưng tâm này là gì? Hãy xét xem từ đâu có tư tưởng khiến cho các ông đọc lên danh hiệu Phật; nó khởi lên ở chỗ nào? Nhưng các ông còn phải tiến xa hơn nữa và hãy nghi 'Ai' là kẻ muốn xét xem từ đâu có một nghĩ tưởng. Nó là tâm, là Phật hay là Vật? Các vị tôn túc bảo, không, chẳng phải cái nào hết. Vậy thì nó là cái gì?" Đó là lối các thiền sư nói về Niệm Phật, liên hệ đến sự tu tập công án, nếu có ai đó muốn chứng Thiền. Ngày nay có một số hành giả mong nhờ niệm Phật để được vãng sanh về cõi Tịnh Độ và tự hỏi niệm Phật có khác Thiền hay không. Họ không hề nhận ra Thiền và niệm Phật không đồng mà đồng, vì mục đích của Thiền là thấu hiểu ý nghĩa của sự sống và mục đích của niệm Phật lại cũng như vậy. Thiền chỉ thẳng vào tâm để thấy tánh thành Phật; trong khi đó, niệm Phật nhắm đi tới cõi Tịnh Độ vốn dĩ không khác hơn chính là tự tâm, và nhắm thấy rõ tự tánh vốn dĩ chính là đức Phật A Di Đà. Hòa Thượng Huyền Trụ nói: "Tham Thiền cốt soi sáng ý nghĩa của sống và chết, còn niệm Phật dạy cho thanh toán vấn đề sống chết; hãy chọn một trong hai đường, bởi vì chẳng có tranh luận nào nổi lên ở đó. Đúng vậy, chẳng có tranh luận nào ở giữa hai đường, nhưng đừng có ôm lấy cả hai. Kẻ học Thiền cứ một mực theo Thiền, người niệm Phật hãy cứ khẳng khái niệm Phật. Nếu tâm bị phân chia giữa hai thứ, sẽ chẳng thành được gì cả. Cổ nhân đã nói có thí dụ về tình trạng phân tâm như thế với một người cố bước vào hai con thuyền cùng một lúc nhưng cuối cùng chẳng bước vào đâu được. Rồi ta, có lẽ chẳng có gì nguy hiểm, nhưng cái kẻ bước lên hai thuyền ấy có thể lâm vào tình trạng bất lợi bất cứ lúc nào, vì y có thể rơi vào khoảng giữa của hai chiếc thuyền nếu không tự cảnh tỉnh. Tôi chỉ có thể bảo các ông thế này 'trong niệm Phật chỉ để khởi bốn chữ A Di Đà Phật', vốn vẹn chỉ có vậy, không nói gì khác, ít nữa đối với Thiền giả sơ cơ. Dĩ nhiên họ mù mờ, không rõ phải làm gì. Nhưng trong việc tham cứu công án, dạy rằng các ông ai cũng có cái 'bản lai diện mục' vốn đồng với chư Phật, chỉ vì chúng ta không nhận ra ở trong mình. Hãy cố gắng tự mình soi xét, đừng nương tựa vào ai khác. Đây có thể bảo rằng các ông có đầu mối dẫn bước vào Thiền." Theo thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, một trong những vị thiền sư đầu tiên mang ý tưởng niệm Phật vào Thiền tông là thiền sư Vĩnh Minh Diên Thọ. Ngài rất chú trọng đến những hành giả tu Thiền chăm chỉ thực hành phép niệm Phật; chú trọng đến độ ngài bảo rằng những người theo học Thiền mà không có niệm Phật trong mười người hết chín người không thể đạt tới đích, còn những ai thực hành niệm Phật sẽ chứng đắc hoàn toàn chẳng sót một; nhưng tốt nhất là những người vừa hành Thiền vừa niệm Phật vì họ sẽ như cọp có thêm cặp sừng. Muốn hiểu rõ Vĩnh Minh nói gì trong câu này không phải là chuyện dễ; vì ngài không nói cho chúng ta biết về khía cạnh hành trì của nó; nghĩa là làm thế nào để thực hành cả Thiền và niệm Phật cùng lúc. Phải chăng ngài muốn nói là thực hành niệm Phật sau khi đắc Thiền, hay ngược lại? Vấn đề hành trì này mà chưa được giải quyết thì chúng ta khoan hãy bài bác hay bênh vực Vĩnh Minh—The koan of Buddha Recitation uses the invocation of Amitabha Buddha as a koan. At the very moment the name is uttered, it must be the focal point in respect to which all doubts and delusions are laid aside. At the same time you ask "Who is this person reciting the Amitabha's name?" When you rely steadily on the koan, all illusions and confused thoughts will be broken down the way knotted threads are cut. When there is no longer any place for them to reappear, it is like the shinning sun in the sky. When illusion does not arise and delusions disappear, the mind is all calm and transparent. Ch'u-shan Shao-ch'i writes to one of his disciples: "The idea of the invocation is to know that the Buddha is not other than your own mind; but what is this mind? See into the whence of your thought which makes you utter the name of the Buddha; where does it originate? But you must go even farther than this and make inquiries as to the 'who' of this person wants to see into the whence of a thought. Is it mind, or Buddha, or matter? No, it is none of these, say the masters. What is it, then?" This is the way the masters dealt with the Buddha-recitation (Nembutsu) in connection with the koan exercise if one wanted to master Zen. Nowadays, some practitioners desire by means of Buddha-recitation to be born in the Land of Purity and wonder if the Buddha-recitation is not to be distinguished from Zen. They fail to recognize that Zen and Buddha-recitation are not the same and yet are the same; for the object of Zen is to understand what life means, and the object of Buddha-recitation is also the same. Zen directly points to the mind in every one of us, declaring that to see into

the nature of every being means attaining Buddhahood; whereas Buddha-recitation aims at reaching the Land of Purity which is no other than one's own mind, and seeing into the original nature of every being which is Amitabha himself. Master Huan-chu says: "The study of Zen aims at elucidating the meaning of birth and death, whereas the Buddha-recitation proposes to get settled with the question of death and birth; choose either one of the pathways, for there is disputation to be aroused about them. Quite true, there is no disputation between the two, but do not allow yourself to keep both with you. Let the Zen devotee keep himself exclusively to Zen, and let the one who recites the Buddha-recitation keep exclusively to the Buddha-recitation. If the mind is divided between the two, neither will be attained. There is a comparison drawn by an old master between such a divided mind and a man who tries to be in two boats simultaneously and is in neither. So far, there is no harm, perhaps, but a worse case may come to him at any moment, for he may fall between the two boats if he does not look out for himself. I can only tell you that in the Buddha-recitation just these four syllables are held up: A-mi-da-butsu, which indicates no way, at least to Zen beginners, as to how to proceed with it. They are naturally at a loss, and fail to know what to do with the subject. But in the study of the koan you are told that you are each in possession of 'the original face' which is the same as it is in all the Buddhas, only that in us it is not recognized. Try to see into it all by yourself without depending on anyone else. In this it may be said that you have a kind of clue whereby to go on with your Zen." According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Second Series* (p.150), one of the first Zen masters to introduce the idea of Buddha-recitation into Zen was Yang-ming Yen-shou. He laid great importance on Zen Yogins devoting themselves to the practice of the Buddha-recitation to this extent, that he declared that those who follow Zen without Buddha-recitation may fail nine out of ten in their attainment of the final goal, whereas those who practice Buddha-recitation will all without exception come to realization; but the best are those who practice Zen and Buddha-recitation, for they will be like a tiger provided with horns. What Yang-ming exactly means by this statement is not easy to comprehend, for he does not tell us as to its practical side; that is, how to practice both Zen and Buddha-recitation at the same time. Did he mean to practice the Buddha-recitation after the attainment of Zen, or vice-versa? Until this practical question is definitely settled, we may not venture either to refute or to defend Yang-ming.

23) Công Án Và Thiền—Koans and Zen

Theo Christmas Humphrey trong quyển Phật Giáo, tất cả mọi công án đều là những chuyện phi lý, nghĩa là những điều "vô ý nghĩa" và Thiền lại cũng như vậy. Vì ý nghĩa là kết quả của biện luận, lý luận, và các qui luật của tư tưởng. Thiền rống lên những tràng cười với những thứ ấy. Thiền là một chuyện bông đùa lồng trong một chuyện bông đùa, và cũng giống như mọi chuyện bông đùa, Thiền không "giải thích" được. Đó là cuộc sống giữa lòng hình tượng, cuộc sống mà lý luận cố gắng làm cho trở nên thiêng liêng và cũng thường làm cho ngọt ngào. Thiền là dòng sông của cuộc sống không quan tâm gì đến những lâu đài của tư tưởng, từ điển và định nghĩa, hay chuyện thấu hiểu của những quyết định của những ai còn ở bên bờ sông. Kỹ thuật Thiền cũng giống như thuốc nổ dùng trong việc vận chuyển gỗ súc để phá các chướng ngại trên sông, để cho nước và tất cả những gì bồng bềnh trên nước tự do xuôi đi—According to Christmas Humphrey in *Buddhism*, all these koans are nonsense, that is, nonsense, and so is Zen. For sense is the product of reasoning and logic, of the laws of thought; Zen roars with laughter at all of them. Zen is the joke in a joke, and cannot, like a joke, be "explained." It is the life within the form; it is that which reasoning strives to enshrine and frequently strangles. It is the river of life which cares not for the palaces of thought, the dictionaries and definitions, the understanding of decisions of those upon its banks. Zen technique, therefore, like the explosives used in logging, is designed to break the jam in the river, and let the waters and all which float thereon ride free.

24) Công Án Và Thoại Đầu—Koans and Head Phrases

Công án được hình thành từ các cuộc vấn đáp giữa thầy trò ngày xưa, từ những đoạn văn trong các bài thuyết pháp hay các bài giảng của các vị thầy, hoặc từ những câu kinh và các lời dạy khác. Công án cũng có nghĩa là "chuyện" hay "biến cố". Trong khi thoại đầu có nghĩa là các đầu của một câu vấn. Thí dụ, "Ai là người niệm Phật?" Thoại đầu này trở nên, và vẫn còn là thoại đầu phổ cập nhất. Mặc dầu cả công án lẫn thoại đầu đều có thể được dùng để chỉ "tham hay xuyên qua vấn đề của Thiền," chữ "thoại đầu" có tính cách yên nguyên và chính xác hơn. Công án bao hàm toàn thể câu truyện Thiền, gồm tất cả biến cố, cộng với vấn đề chính đang được thảo luận, vì thế nó là một thuật ngữ tổng quát; trong khi "thoại đầu" có tính cách rất đặc biệt. "Thoại đầu" biểu thị cái vấn đề, chứ không phải là cả câu truyện, và trong hầu hết mọi trường hợp có thể nói là nó chỉ hàm ý cái "cốt yếu" hay cái "tính yếu" của vấn đề—Koans are constructed from the questions of disciples together with

responses from their masters, from portions of the masters' sermons or discourses, from lines of the sutras, and from other teachings. Koan also means "story" or "event". While head phrase means the "ends", applicable either in the sense of the beginning or the ending of a complete or incomplete sentence in talking. For example, "Who is the one who recites the name of Buddha?" This "head phrase" (hua-tou) then became, and still remains, the most popular of all. Although both "koan" and "head phrase" (hua-tou) may be used to denote the "inquiry exercise of Zen", the latter is original and more accurate. "Koan" implies the entire Zen story, including all the events, plus the main question at issue, and therefore it is a general term; while "head phrase" is very specific. "Head phrase" denotes only the question, not the whole story; and in most cases only the "gist", "highlight", or "essence", so to speak, of the question is implied.

25) Công Án "Vô"—A Koan Named "Mu"

"Vô" là tên của một trong những công án nổi tiếng trong nhà Thiền. Công án "Vô" nổi tiếng, cho phép chính thiền sư Vô Môn đạt tới giác ngộ sâu sắc. Công án này chủ yếu được dùng như công án "Pháp Thân", nhằm giúp hành giả có sự thể nghiệm đầu tiên về đại giác. Mãi đến ngày nay, công án này được đưa ra như công án đầu tiên cho nhiều người khởi đầu con đường thiền. Theo quyển Ba trụ Thiền, một hôm Thiền sư An Cốc Bạch Vân thượng đường dạy chúng: "Ngày xưa, chưa có hệ thống công án, vậy mà nhiều người vẫn đạt đến tự ngộ. Nhưng đó là một công việc khó khăn và đòi hỏi nhiều thời gian. Người ta bắt đầu dùng đến công án cách đây chừng một ngàn năm và vẫn tiếp tục cho đến bây giờ. Một trong những công án hay nhất, bởi vì nó đơn giản nhất, đó là công án 'Mu'. Đây là những điều bạn cần phải biết để hiểu: Một hôm, một vị Tăng đến thăm Triệu Châu, vị Thiền sư lừng danh của Trung Hoa cách đây mấy trăm năm, và hỏi: 'Con chó có Phật tánh hay không?' Triệu Châu trả lời: 'Mu.' Theo nghĩa đen, 'Mu' là 'không,' không một cái gì, nhưng ý nghĩa thật trong lời đáp của Triệu Châu không nằm nơi từ ngữ. 'Mu' là biểu hiện của Phật tánh sống động, vận hành và năng động. Điều mà bạn phải làm là phát hiện tinh thần hay tinh túy của từ 'Mu' ấy, không phải bằng phân tích theo trí năng nhưng bằng cách tìm trong bản ngã sâu xa nhất của bạn. Sau đó, bạn phải chứng minh một cách cụ thể và sinh động cho Thấy của mình thấy rằng bạn thấu hiểu rằng 'Mu' là một chân lý sống động, mà không viện đến các khái niệm, lý thuyết hay giải thích trừu tượng. Hãy nhớ rằng bạn không thể nào hiểu 'Mu' bằng tri thức phàm phu; bạn phải nắm bắt nó bằng một cách trực tiếp với toàn bộ bản thể." Robert Aitken viết trong quyển 'The Gateless Barrier': "Trong suốt cuộc đời, Triệu Châu Tông Thẩm giảng dạy học trò một cách rất giản dị với ít câu kín đáo. Người ta nói rằng mỗi khi đại sư mở miệng là ánh sáng chói lòa trên môi. Đạo Nguyên Hy Huyền, người đã công kích các bậc tiền nhân trong Phật pháp một cách tự tại đã phải kính cẩn lẩm bẩm thốt lên: 'Ồi! Triệu Châu Lão Phật!' Bốn mươi thế hệ thiền sinh, và sau đó bao nhiêu thế hệ khác nữa, người Trung Hoa, người Đại Hàn, người Việt Nam, người Nhật, và giờ đây, người người khắp nơi trên thế giới, khao khát từ ngữ duy nhất của ngài 'Vô' gợi nhớ đến sự hiện hữu sinh động của vị Lão Phật. 'Vô' là một bí quyết, một cổ ngữ hoặc một từ ngữ mà các nhà nghiên cứu nối tiếp nhau, trải qua nhiều thế kỷ, tập trung nghiên cứu và phát hiện ra ấy là phương tiện để mở rộng cái tâm hướng đến sự thấu hiểu. Khi bạn hòa hợp vào dòng chảy đó, bạn đang gia nhập đoàn hành hương đồng vô số của quá khứ, hiện tại và tương lai. trong ngôn ngữ đời thường, từ 'vô' có nghĩa là không có, nhưng nếu lời của Triệu Châu Tông Thẩm chỉ có ý nghĩa như thế, làm gì còn có Thiền."—Name of one of the most famous koans in Zen. The renowned koan "Mu", with which Zen master Wu-men himself came to profound enlightenment. It is especially suitable as a "hosshin koan" (koan of the dharma-body), i.e., as a koan that can help a practitioner to a first enlightenment experience. It is still given today to many beginners on the Zen path as their first koan. According to 'The Three Pillars of Zen', one day Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) entered the hall to teach the assembly: "In ancient days there was no koan system, yet many people came to Self-realization. But it was hard and took a long time. The use of koans started about a thousand years ago and has continued down to the present. One of the best koans, because the simplest, is Mu. This is its background: A monk came to Joshu, a renowned Zen master in China hundreds of years ago, and asked: 'Has a dog Buddha-nature or not?' Joshu retorted, 'Mu!' Literally, the expression means 'no' or 'nothing,' but the significance of Joshu's answer does not lie in the word. Mu is the expression of the living, functioning, dynamic Buddha-nature. What you must do is discover the spirit or essence of this Mu, not through intellectual analysis but by search into your innermost being. Then you must demonstrate before your teacher, concretely and vividly, that you understand Mu as living truth, without recourse to conceptions, theories, or abstract explanations. Remember, you can't understand Mu through ordinary cognition; you must grasp it directly with your whole being." Robert Aitken wrote in *The Gateless Barrier*: "Throughout his long career Chao-chou taught in a simple manner with just a few quiet words. It is said that a light seemed to play about his mouth as he spoke. Dogen Kigen, who freely criticized many of his ancestors in the Dharma, could only

murmur with awe, 'Joshu, the Old Buddha.' Forty generations of Zen students and more since his time, Chinese, Korean, Vietnamese, Japanese, and now people everywhere, have breathed his one word 'Mu,' evoking the living presence of the Old Buddha himself. This Mu is an arcanum, an ancient word or phrase that successive seekers down through the centuries have focused upon and found to be an opening into spiritual understanding. When you join that stream you have joined hands with countless pilgrims, past, present, future. In everyday usage the 'Mu' means 'does not have' but if that were Chao-chou's entire meaning, there wouldn't be any Zen."

26) Công Đức Bí Mật—Secret Virtue

Không để cho tay trái biết tay phải mình làm gì, điều này được biết như là "công đức bí mật" trong đời sống thiền đường. Đây cũng là tinh thần phục vụ và là một trong những phương cách tu tập rất quan trọng trong Thiền. Công đức bí mật là một việc làm vì chính nó, chứ không tìm bất cứ sự bù đắp nào từ bất cứ nơi đâu, không từ trên trời mà cũng không từ dưới đất. Vấn đề của đời sống xã hội của chúng ta là mình luôn tìm kiếm phần thưởng, và thường là phần thưởng với tỷ lệ quá lớn so với công đức của việc mình làm. Khi không được như vậy là chúng ta bất mãn, và sự bất mãn này tạo ra đủ loại phiền não trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Đời sống con người không phải lúc nào cũng được điều hành bởi những nguyên tắc kinh tế: đời sống nhiều hơn chỉ có như vậy, và sự an bình hạnh phúc mà chúng ta đang tìm kiếm chỉ có thể đạt được khi nào mà chúng ta hiểu được "một vài thứ thêm nữa" này. Hết sức bất hạnh là cuộc sống hiện đại của chúng ta đang dẫn đi xa một cách có hệ thống tư tưởng này, thật ra, chúng ta còn cố gắng bóp nghẹt tiếng nói từ bên trong này. Do đó, mà những vị thầy Phật giáo tha thiết thúc giục chúng ta phải nắm được giáo pháp "Không tánh," chẳng những trên phương diện triết lý mà còn phải trên phương diện thực tiễn nữa. Trừ phi chúng ta thực hiện được điều này, việc tu tập công đức bí mật trong Thiền sẽ chỉ là cái gì đó nông cạn và do đó chỉ là giả dối mà thôi—Not to let your left hand know what your right hand does, this is known in the Zendo life as practicing "secret virtue." It is also the spirit of service and one of the most important methods of of cultivation in Zen. Secret virtue is the deed done for its own sake, not looking for any form of compensation anywhere, neither in heaven nor on earth. The trouble of our social life is that we are always seeking for a reward, and more frequently for one enormously out of proportion to the merit of the deed itself. When this is not forthcoming, we are dissatisfied, and this dissatisfaction causes all sorts of trouble in our daily walk of life. Human life is not always governed by economic principles: there is something more in it, and the peace and happiness we all are seeking is attained only when this "something more" is understood. It is most unfortunate that our modern life is systematically moving away from this thought, in fact deliberately trying to stifle the inner voice. Buddhist masters, therefore, earnestly urge to make us grasp the doctrine of "Emptiness" not only philosophically but in the most practical way. Unless this is done, the practice of secret virtue will be only something artificial and, therefore, hypocritical.

27) Công Huân Biền Sự—The Accumulation of Merit Is Expedient

Tích lũy công đức chỉ được coi như là pháp phương tiện trong nhà thiền bởi vì nó không đưa đến giác ngộ và vượt thoát sanh tử—To accumulate great merit is only considered expedient skill in means in Zen because it does not lead practitioner to attaining enlightenment and surpassing the cycle of birth and death.

28) Công Phu Thành Phiến—To Incessantly Watch Over the Head Phrase

Không ngừng công phu trong việc khán thoại đầu. Đây là sự tập trung tư tưởng một cách quyết liệt vào câu hỏi một chữ có khả năng chẳng những loại bỏ bất cứ câu trả lời nào mà còn không cho phép câu trả lời nào cả—This is an intense concentration on a question-word which defies any answer and allows no answer at all.

29) Công Truyền Và Bí Truyền—The Exoteric and Esoteric Methods

Từ thời Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến thời thiền sư Tông Cảo Đại Huệ, Thiền truyền dạy cho môn đồ bằng cách quán tâm mình trong tĩnh lặng. Thiền sư Tông Cảo là người đi tiên phong trong việc sử dụng thoại đầu. Nghĩa là từ thế kỷ thứ mười một trở về sau này, pháp môn của tông Lâm Tế bắt tâm của các môn đồ phải tìm cách giải quyết một vấn đề không thể giải quyết được mà chúng ta gọi là tham công án hay thoại đầu. Chúng ta có thể xem pháp môn của Thiền từ thế kỷ thứ mười một trở về trước là hiển nhiên hay công truyền, trong khi pháp môn của Thiền từ thế kỷ thứ mười một trở về sau là ẩn mật hay bí truyền. So với pháp môn công truyền thì pháp môn bí truyền rắc rối hơn nhiều, vì lối tham thoại đầu hay công án hoàn toàn vượt ra ngoài tầm của kẻ sơ học. Người ấy bị xô đẩy một cách cốt ý vào bóng tối tuyệt đối cho đến khi ánh sáng bất ngờ đến được với y—From the time of Bodhidharma till the time of Zen master Tsung-kaio Ta-hui, approach to Zen practice is to teach the student how to

observe his mind in tranquility. Zen master Tsung-kaio Ta-hui was the pioneer in the koan exercise. That is to say from the eleventh century, the Lin-chi approach is to put the student's mind to work on the solution of an unsolvable problem known as koan or head phrase exercise. We can consider the approach of Zen before the eleventh century as overt or exoteric, while the approach of Zen after the eleventh century as covert or esoteric one. The approach of covert or esoteric one is much more complicated compared to that of the overt or exoteric one, for the covert or esoteric approach or head phrase exercise is completely out of the beginner's reach. He is put purposely into absolute darkness until the light unexpectedly dawns upon him.

30) *Công Truyền Tào Động—The Exoteric Method of the Tsao-tung School*

Trong khi pháp môn của tông Lâm Tế là bắt tâm của các môn đồ phải tìm cách giải quyết một vấn đề không thể giải quyết được mà chúng ta gọi là tham công án hay thoại đầu. Chúng ta có thể xem pháp môn bí truyền của tông Lâm Tế rất là rắc rối, vì lối tham thoại đầu hay công án hoàn toàn vượt ra ngoài tầm của kẻ sơ học. Người ấy bị xô đẩy một cách cốt ý vào bóng tối tuyệt đối cho đến khi ánh sáng bất ngờ đến được với y. Trái lại, pháp môn tu tập của tông Tào Động là dạy cho môn đồ cách quán tâm mình trong tĩnh lặng. Chúng ta có thể xem pháp môn của tông Tào Động là hiển nhiên hay công truyền. Nếu ngay từ đầu, môn đồ được chỉ dẫn thích đáng bởi một vị thầy giỏi, pháp môn của tông Tào Động không đến nỗi khó tu tập cho lắm. Nếu chúng ta có thể có được những lời dạy khẩu truyền từ một thiền sư có kinh nghiệm thì không sớm thì muộn chúng ta sẽ học được cách 'quán tâm trong tĩnh lặng' hoặc, nói theo thuật ngữ Thiền, cách tu tập loại 'mặc chiếu Thiền'—While the Lin-chi approach is to put the student's mind to work on the solution of an unsolvable problem known as koan or head phrase exercise. The approach of the Lin-chi school may be regarded as covert or esoteric is very complicated, for the Lin-chi approach of head phrase exercise is completely out of the beginner's reach. He is put purposely into absolute darkness until the light unexpectedly dawns upon him. On the contrary, the Tsao-tung approach to Zen practice is to teach the student how to observe his mind in tranquility. We may regard the approach of the Tsao-tung school as overt or exoteric. If, in the beginning, the student can be properly guided by a good teacher, the approach of Tsao-tung sect is not too difficult to practice. If one can get the 'verbal instructions' from an experienced Zen Master one will soon learn how to 'observe the mind in tranquility' or, in Zen term, how to practice the 'serene-reflection' type of meditation.

CU

1) *Cụ Trách Pháp Nhân—Zen Practitioners Should Have the Distinguishing "Eye-of-Dharma"*

Hành giả phải có con mắt trách pháp. Như vậy, theo Thiền sư Nguyên Tĩnh, "Pháp Nhân" phân biệt có nghĩa là khả năng phân biệt và đánh giá đúng tất cả các giáo lý và tất cả những sự vật—Zen practitioners must have the eye of distinguishment (investigation or choosing of the law). Thus, according to Zen master Yuan Tsin, the distinguishing "Eye of Dharma" means the capability of making correct discriminations and evaluations of all teachings and all things—See Nguyên Tĩnh Thập Môn.

2) *Cúng Dường—Offerings*

Cúng dường là cung cấp nuôi dưỡng hay cúng dường những thứ lễ vật như thức ăn, hương, hoa, nhang, đèn, kinh sách, giáo thuyết, vân vân. Phật tử nên luôn nhớ rằng cúng dường đến chư Phật và chư Bồ Tát để tỏ lòng biết ơn. Điều này cũng giống như con cái tỏ lòng cung kính cha mẹ, hay như học trò tôn kính thầy vậy. Hành giả tu Thiền nên luôn sống và tu với hương thơm "Cúng dường" dành cho hành giả tu thiền trong Kinh Pháp Cú: Mỗi tháng bỏ ra hàng ngàn vàng để sắm vật hy sinh, tế tự cả đến trăm năm, chẳng bằng trong giây lát cúng dường bậc chân tu; cúng dường bậc chân tu trong giây lát thặng hơn tế tự quý thân cả trăm năm (106). Cả trăm năm ở tại rừng sâu thờ lửa, chẳng bằng trong giây lát cúng dường bậc chân tu; cúng dường bậc chân tu trong giây lát thặng hơn thờ lửa cả trăm năm (107). Suốt một năm bố thí cúng dường để cầu phước, công đức chẳng bằng một phần tư sự kính lễ bậc chính trực (chánh giác) (108). Thường hoan hỷ, tôn trọng, kính lễ các bậc trưởng lão thì được tăng trưởng bốn điều: sống lâu, đẹp đẽ, tươi trẻ, khỏe mạnh (109). Kẻ nào cúng dường những vị đáng cúng dường, hoặc chư Phật hay đệ tử, những vị thoát ly hư vọng, vượt khỏi hối hận lo âu (195). Công đức của người ấy đã cúng dường các bậc tịch tịnh vô úy ấy, không thể kể lường (196). Hàng Tỳ kheo dù được chút ít cũng không sinh tâm khinh hiềm, cứ sinh hoạt thanh tịnh và siêng năng, nên đáng được chư thiên khen ngợi (366)—To make offerings to means to provide whatever nourishes, e.g. food, goods, incense, lamps, scriptures, the doctrine, etc, any offerings for body or mind. Buddhists should always remember that offerings to the Buddha and Bodhisattvas mean to express respect and gratitude to them. It is similar to children paying respect to their parents, as well as students showing

gratitude toward their teachers. Zen practitioners should always live and cultivate with the fragrance of “Offerings” for Zen practitioners in the Dharmapada Sutra: Month after month, even though one makes an offerings of a thousand for a hundred years, yet it is no better than one moment that he pays homage to a saint who has perfected himself (Dharmapada 106). Should a man, for a hundred years, tend the sacrificial fire in the forest, yet it is no better than just one moment he honours the saint who has perfected himself; that honour is indeed better than a century of fire-sacrifice or fire-worship (Dharmapada 107). Whatever alms or offering a man has done for a year to seek merit, is no better than a single quarter of the reverence towards the righteous man (Dharmapada 108). For a man who has the habit of constant honour and respect for the elder, four blessings will increase: longevity, beauty, happiness, and good health (Dharmapada 109). Whoever pays homage and offering, whether to the Buddhas or their disciples, those who have overcome illusions and got rid of grief and lamentation (Dharmapada 195). The merit of him who reverences such peaceful and fearless Ones cannot be measured by anyone (Dharmapada 196). Though receiving little, if a Bhikkhu does not disdain his own gains, even the gods praise such a monk who just keeps his life pure and industrious (Dharmapada 366).

3) *Cúng Dường Cao Quý Nhất—Worthiest Offering to the Buddha*

Cách cúng dường cao quý nhất đến với Đức Phật. Có một vài người không hiểu được ý nghĩa của việc cúng dường trong đạo Phật, nên vội vàng kết luận rằng đạo Phật là một tôn giáo thờ ngẫu tượng. Họ đã hoàn toàn sai lầm. Trong giờ phút cuối cùng của cuộc đời, giữa rừng Ta La Song Thọ tại thành Câu Thi Na, Đức Phật đã 80 tuổi, ngắm nhìn những bông hoa rơi rắc cúng dường Ngài lần cuối, Ngài đã nói với A Nan: “Như thế không phải là kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường Như Lai. Này A Nan, nếu có Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, hay nam nữ cư sĩ nào thành tựu chánh pháp và sống tùy pháp, sống chân chánh trong chánh pháp thì người ấy đã kính trọng, tôn sùng, đánh lễ, cúng dường Như Lai, với sự cúng dường tối thượng. Do vậy, này A Nan, hãy thành tựu chánh pháp, hãy sống chân chánh trong chánh pháp và hành trì đúng chánh pháp. Này A Nan, các người phải học tập như vậy.” Lời khuyến hóa sống tùy thuận chánh pháp này của Đức Phật đã chỉ rõ cho thấy rằng vấn đề tối trọng yếu vẫn là tu tập tâm và chánh hạnh trong lời nói và việc làm, chứ không phải đơn thuần cúng dường hương hoa đến bậc Giác Ngộ. Sống chân chánh theo Giáo Pháp là điều mà Đức Như Lai thường xuyên nhấn mạnh. Như vậy khi người Phật tử cúng dường hương hoa, nhang đèn trước kim thân Đức Phật hay một đối tượng thiêng liêng nào đó, và suy gẫm đến những ân đức cao quý của Phật, mà không hề cầu nguyện một ai cả. Những việc làm như vậy không mang tính chất sùng bái hay lễ nghi mê tín. Những bông hoa đó chẳng bao lâu sau sẽ tàn úa, những ngọn nến kia rồi sẽ tắt lịm như để nói với họ, nhắc nhở họ về tính chất vô thường của vạn pháp. Hình tượng đối với người Phật tử là một đề mục tập trung, là một đề mục để hành thiền; từ nơi kim thân của Đức Phật người Phật tử tìm được sự truyền cảm và khích lệ để noi theo những phẩm hạnh cao quý của Ngài—Some who do not understand the significance of offering in Buddhism, hastily conclude that Buddhism is a religion of idol worship. They are totally wrong. While lying on his death-bed between the two Sala trees at Kusinara, the eighty-year-old Buddha seeing the flowers offered to him, addressed the Venerable Ananda thus: “They who, Ananda, are correct in life, living according to the Dhamma -- it is they who right honor, reverence and venerate the Tathagata with the worthiest homage. Therefore, Ananda, be you correct in life, living according to the Dhamma. Thus, should you train yourselves.” This encouragement of the Buddha on living according to the Dhamma shows clearly that what is of highest importance is training in mental, verbal and bodily conduct, and not the mere offering of flowers to the Enlightened Ones. The emphasis is on living the right life. Now when a Buddhist offers flowers, or lights a lamp before the Buddha image or some sacred object, and the ponders over the supreme qualities of the Buddha, he is not praying to anyone; these are not ritual, rites, or acts of worship. The flowers that soon fade, and the flames that die down speak to him, and tell him of the impermanency of all conditioned things. The image serves him as an object from concentration, for meditation; he gains inspiration and endeavors to emulate the qualities of the Master.

4) *Cúng Dường Cho Một Vị Chân Phật—To Make Offerings to A Real Buddha*

Cúng dường là cung cấp nuôi dưỡng hay cúng dường những thứ lễ vật như thức ăn, hương, hoa, nhang, đèn, kinh sách, giáo thuyết, vân vân. Phật tử nên luôn nhớ rằng cúng dường đến chư Phật và chư Bồ Tát để tỏ lòng biết ơn. Điều này cũng giống như con cái tỏ lòng cung kính cha mẹ, hay như học trò tôn kính thầy vậy. Một hôm, có một người thanh niên, sinh ra trong một gia đình nghèo khổ, cố tìm một tự viện để cúng dường cho Tăng Già. Trên đường đi anh ta gặp một vị Thiên sư già. Vị thầy hỏi: “Cậu trai trẻ đi đâu vậy?” Người thanh niên trả lời: “Con đang đi tìm một vị Bồ Tát để cúng dường.” Vị thầy nói: “Thay vì đi tìm chỉ vị Bồ Tát, cậu nên tìm đến một vị Phật

để cúng dường và có phước nhiều hơn.” Người thanh niên hỏi: “Vậy ngài có biết chỗ mà con có thể tìm một vị Phật hay không?” Vị thầy đáp: “Chắc chắn là ta có thể. Khi cậu trở về nhà, sẽ có một người quán mền và mang dép ngược đón cậu. Người đó là một vị Phật.” Người thanh niên trở về nhà vào lúc nửa đêm. Khi cậu ta gõ cửa, mẹ cậu, bằng một giọng nói vui vẻ, bảo cậu là bà sẽ ra ngay. Thế rồi bà nắm vội lấy cái mền để trùm lấy thân mình và mang dép ngược ra đón con. Người thanh niên nhìn kỹ mẹ mình và nói lớn: “Vâng, đây là vị Phật thật sự xứng đáng được sự cúng dường suốt đời của mình đây!”—To make offerings to means to provide whatever nourishes, e.g. food, goods, incense, lamps, scriptures, the doctrine, etc, any offerings for body or mind. Buddhists should always remember that offerings to the Buddha and Bodhisattvas mean to express respect and gratitude to them. It is similar to children paying respect to their parents, as well as students showing gratitude toward their teachers. One day, a young man, from a poor family, tried to look for a temple to make offerings to the Sangha. On the way, he met an old Zen master. The master asked: “Where are you going, young man?” The man replied: “I am going to find a Bodhisattva who I can make offerings.” The master said: “Instead of looking for a mere Bodhisattva, you'd better look for a Buddha whom you can make offerings and earn more blessings.” The man asked: “Do you know where can I find a Buddha?” The master replied: “Yes, I surely can. When you return home, a person wearing a blanket and with shoes on the wrong feet will come to greet you. That person is the Buddha.” The man returned home late at mid-night. When he knocked on the door, his mother, in her joyful voice, told her son that she'd be there right away. She then hastily grabbed a blanket to cover her body and accidentally put her slippers on the wrong feet. The man looked very closely at his mother and said out loudly: “Yes, this is the real Buddha whom really deserves my offerings for life!”

5) *Cuộc Sống Xứng Đáng Cho Người Phật Tử—A Worthwhile Life For a Buddhist*

Một cuộc sống xứng đáng của người Phật tử, theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, không phải là chỉ trải qua một cuộc sống bình an, tĩnh lặng mà chính là sự sáng tạo một cái gì tốt đẹp. Khi một người nỗ lực trở thành một người tốt hơn do tu tập thì sự tận lực này là sự sáng tạo về điều tốt. Khi người ấy làm điều gì lợi ích của người khác thì đây là sự sáng tạo một tiêu chuẩn cao hơn của sự thiện lành. Các nghệ thuật là sự sáng tạo về cái đẹp, và tất cả các nghiệp vụ lương thiện đều là sự sáng tạo nhiều loại năng lực có ích lợi cho xã hội. Sự sáng tạo chắc chắn cũng mang theo với nó sự đau khổ, khó khăn. Tuy nhiên, người ta nhận thấy cuộc đời đáng sống khi người ta nỗ lực vì điều gì thiện lành. Một người nỗ lực để trở nên một người tốt hơn một chút và làm lợi ích cho người khác nhiều hơn một chút, nhờ sự nỗ lực tích cực như thế chúng ta có thể cảm thấy niềm vui sâu xa trong đời người—A worthwhile life for a Buddhist, according to Mahayana Buddhist point of view, does not consist in merely spending one's life in peace and quiet but in creating something good for other beings. When one tries to become a better person through his practice, this endeavor is the creation of good. When he does something for the benefit of other people, this is the creation of a still higher standard of good. The various arts are the creation of beauty, and all honest professions are the creation of various kinds of energy that are beneficial to society. Creation is bound to bring with it pain and hardship. However, one finds life worth living when one makes a strenuous effort for the sake of something good. He endeavors to become a little better a person and to do just a little more for the good of other people, through such positive endeavor we are enabled to feel deep joy in our human lives.

6) *Cứ Khoản Kết Án—Based on Some Key Points to Conclude a Koan*

Căn cứ vào một số điểm then chốt mà kết thúc công án. Theo Bích Nham Lục, tấc 1, Thiền sư Tuyết Đậu chỉ dùng bốn câu tụng đủ để quyết định một công án. Phạm tụng cổ chỉ là “nhiều lộ nói Thiền,” hay giảng về Thiền một cách loanh quanh; còn niêm cổ đại cương nói là “cứ ai kết án”, tức là căn cứ vào những điểm then chốt để kết thúc công án mà thôi—According to the Pi-Yen-Lu, case 1, Zen master Hsueh-tou just used four lines to settle the entire public case. Generally speaking, eulogies of the Ancients express Zen in a roundabout way, picking out the main principles of the old story, settling the case on the basis of the facts, and that is all.

7) *Cử Nhất Minh Tam—To Bring Up One, To Get Three*

Nêu một biết ba, dụ cho sự hiển bày thủ thuật linh lợi trong việc giáo dẫn đệ tử nhà thiền. Nói cách khác, một khi được vị thiền sư khơi gợi người học liền lãnh hội hoàn toàn yếu chỉ nhà thiền—To bring up one, but to get three, i.e., lively expedient tricks of welcoming and leading disciples. In other words, practitioners obtain an absolute comprehension of the important meaning or aim of Zen in just one conversation with the master.

8) *Cử Thể Lộ Đường Đường—All Phenomena Manifest Clearly*

Vạn hữu hiển lộ rõ ràng, ý chỉ sự thể nghiệm hoàn toàn thực tánh của vạn hữu. Đây là sự tỏ ngộ thiên, trong đó hành giả tự mở mắt tâm, để biết rõ bản tánh và do đó biết rõ bản tánh của cuộc sinh tồn—All things manifest clearly, i.e., to experience thoroughly the reality of all things. This is a clear realization in which practitioners open the mind's eye and awakening to one's True-nature and hence of the nature of all existence.

9) *Cử Tự—To Raise a Topic With Words*

Ngôn ngữ vẫn đúng, nghĩa là dùng ngôn ngữ để hiểu chân ý của Phật và chư tổ để tu tập giác ngộ. Nhớ rằng nếu chấp chặt vào văn tự ngôn ngữ có thể mất đi chân ý. Vì lý do này mà hành giả tu Thiền chúng ta phải luôn 'đưa vào nghĩa chứ không phải ở từ ngữ'—It is alright to utilize words and speeches; however, practitioners should always remember that to use words and speeches to get the correct instructions from the Buddha and patriarchs, so that we can cultivate to attain enlightenment. Remember if we totally attach to words and we can miss the real meanings of the Buddha. For this reason, we, Zen practitioners, must always 'relying on the meaning and not on the words.'

10) *Cước Cân Hạ Bất Minh—Not Be Clear the Task Under One's Heel*

Việc dưới gót chân mà chẳng rõ, chỉ cho việc chưa rõ bổn phận sự chính của thiên nhân là thấy tự tánh của chính mình—Not be clear the task under one's heel, i.e., not be clear the main duty of a Zen practitioner is to see into one's own nature.

11) *Cước Hạ Yên Sinh—To Turn Outward to Look for Buddha*

Hướng Ngoại Cầu Phật hay hướng ra ngoài tìm Phật. Trong thiên, từ này có nghĩa là không thấy chân tánh nhà mình, lại chạy đông chạy tây tìm kiếm bên ngoài. Chuyện về cái đầu của Diễn Nhã Đạt Đa. Tại thành Thất La có người cuồng tên Diễn Nhã Đạt Đa. Một buổi nọ bà lấy gương soi mặt, nhìn thấy lông mi và mắt hiện ra trong gương, nhưng lại không thấy được lông mi và mắt trên đầu của mình nên hoảng sợ bỏ chạy một cách điên cuồng. Ở đây mắt và đầu ví với chân tính, tất cả những gì hiện ra trong gương đều là vọng tưởng (Diễn Nhã Đạt Đa mừng khi thấy đầu trong gương ví với việc chúng sanh chấp vọng làm chân, cố chấp không bỏ. Không thấy mình vốn có đầu, trên đầu vốn có lông mi và mắt thật, được ví với chân tính)—To turn outward to look for Buddha. Yajnadatta, a crazy woman who saw her eyebrows and eyes in a mirror but not seeing them in her own head thought herself bedevilled; the eyes and head are a symbol of reality. Those in the mirror of unreality.

12) *Cửu Chứng Đại Thiên—Nine Kinds of Mahayana Dhyana for Bodhisattvas*

Chín loại thiền Đại thừa cho chư Bồ tát: Thứ nhất là Tự Tánh Thiền hay thiền quán về tự tánh của chư pháp. Thứ nhì là Nhất Thiết Thiền hay thiền quán nhằm phát triển tự giác và giác tha đến mức tối thượng. Thứ ba là Nan Thiền hay thiền quán về những vấn đề khó khăn. Thứ tư là Nhất Thiết Môn Thiền hay thiền về cửa vào tối thừa thiền định. Thứ năm là Thiệt Nhân Thiền hay thiền về những điều thiện. Thứ sáu là Nhất Thiết Hành Thiền hay thiền về thực tập và hành động Đại thừa. Thứ bảy là Trừ Phiền Não Thiền. Thứ tám là Thử Thế Tha Thế Lạc Thiền hay thiền về cách mang lại an lạc cho mọi người trong đời này và đời sau. Thứ chín là Thanh Tịnh Tịnh Thiền hay thiền về thanh tịnh nhằm chấm dứt ảo giác và phiền não để đạt được đại giác—The nine kinds of Mahayana dhyana for bodhisattvas: First, meditation on the original nature of things, or mind as the real nature, from which all things derived. Second, meditation on achieving the development of self and all others to the utmost. Third, meditation on the difficulties of certain dhyana conditions. Fourth, meditation on the entrance to all the superior dhyana conditions. Fifth, meditation on the good. Sixth, meditation on all Mahayana practices and actions. Seventh, meditation on ridding all suffers from the miseries of passion and delusion. Eighth, meditation on the way to bring joy to all people both in this life and hereafter. Ninth, meditation on perfect purity in the termination of all delusion and distress and the obtaining of perfect enlightenment.

13) *Cửu Tướng Quán—Nine Types of Meditation on Corpse*

Cửu tướng quán hay chín loại thiền quán về thân thể giúp ta thoát được luyến ái về thân: Thứ nhất là quán xác sinh lên (Vyadhmatasamjna (skt). Tưởng thấy vừa mới chết và bắt đầu sinh lên. Thứ nhì là quán xác đổi sắc bầm tím (Vinilakas (skt) hay tưởng thấy chết đổi sắc bầm xanh tím. Thứ ba là quán xác rút nhỏ lại (Vipadumakas (skt) hay tưởng thấy đang hoại diệt. Thứ tư là quán xác rỉ máu (Vilohitakas (skt) hay tưởng thấy sinh bấy nức rã và rỉ máu. Thứ năm là quán xác bị phủ đầy máu mủ (Vipuyakas (skt). Tưởng thấy chết sinh lên đầy đầy máu mủ

và sắp rã. Thứ sáu là quán xác bị thú ăn (Vikhaditakas (skt). Tưởng thấy rã ra từng khúc, làm môi cho chim thú. Thứ bảy là quán xác bị rã ra từng phần (Viksiptakas (skt). Tưởng thấy đang tan rã ra từng phần. Thứ tám là quán xác chỉ còn lại xương trắng (Asthis (skt). Tưởng nắng chan mưa gội, thấy nay chỉ còn trở lại một bộ xương trắng. Thứ chín là quán tro còn lại (Vidagdhakas (skt). Tưởng xương tiêu diệt theo thời gian, nay chỉ còn trở lại một nhúm tro—Nine types of meditation on corpse which helps free us from attachment to the human body (Nivasamjna (skt): First, contemplate on a bloated corpse. Second, contemplate on a corpse changing color to dark purple. Third, contemplate on a decaying corpse. Fourth, contemplate on blood leaking out from a corpse. Fifth, contemplate on a corpse covered with pus. Sixth, contemplate on a corpse that torn apart by wild birds and wild beasts. Seventh, contemplate on the scattered limbs of a corpse. Eighth, contemplate on left-over white bones. Ninth, contemplate on the bones reduced to ashes.

D

1) *Đạ Bán Chính Minh, Thiên Hiểu Bất Lộ—Bright at Night, But Dark on Day Time*

Nửa đêm thì sáng tỏ, đến sáng lại mờ tối. Thiên dùng từ này để chỉ hạng phàm phu đang lúc tối vẫn có sáng, nên đừng chán nản trong tu tập, vì bất cứ ai cũng có thể có lúc bùng lên giác ngộ—Zen uses this term to indicate that an ordinary person should never get discouraged because any one can burst out to an enlightened moment at any time.

2) *Danh Lợi—Fame and Gain*

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng danh lợi thuộc về đạo ma quân thứ chín. Khi thực hành thâm sâu thì tác phong và tư cách cư xử của hành giả được cải thiện. Bạn trở nên khả kính và khuôn mẫu. Có thể bạn bắt đầu chia sẻ giáo pháp với người khác, hay kinh nghiệm giáo pháp của bạn sẽ hiển lộ ra ngoài, có lẽ sự trình bày giáo pháp rõ ràng của bạn. Người ta có thể có lòng tin sâu xa nơi bạn và có thể mang đến cho bạn quà tặng và lợi lộc. Tiếng đồn về bạn có thể lan xa rằng bạn là người đắc đạo, rằng bạn ban bố những giáo pháp vĩ đại. Vào thời điểm này, bạn dễ dàng bị đạo ma quân thứ chín đánh gục. Những lời tán dương và cử chỉ kính trọng của mọi người đối với bạn sẽ in sâu vào tâm bạn. Bạn có thể bắt đầu tìm cách nhận được quà tặng, lợi lộc nhiều hơn và quý hơn ở các tín đồ một cách kín đáo, tinh tế hay thô thiển. Bạn có thể quyết định rằng mình đáng được nổi danh vì mình thực sự cao cả hơn người khác. Tham vọng bất chánh có thể vượt qua khỏi lòng thành muốn giúp đỡ người khác, dạy dỗ hay chia sẻ những hiểu biết của mình trong tu tập. Có thể bạn thật sự mong muốn chia sẻ cho người khác những thành quả mà bạn đã gặt hái được trong lúc tu tập, nhưng sự phục vụ vị tha này bị tánh tự kiêu và lòng ước muốn được đền bù xứng đáng những gì mình đã bỏ ra. Có thể bạn suy nghĩ: “Ồ, mình thật vĩ đại. Không biết có ai được như mình hay không. Mình bây giờ là hình ảnh quen thuộc đáng yêu của mọi người. Mình có thể yêu cầu Phật tử xây cho mình một ngôi chùa mới.” Thường thì đạo ma quân thứ chín tấn công hành giả nào đã đạt được kết quả tốt trong thiền tập. Tuy nhiên, đạo ma quân này có thể tấn công bất cứ người nào. Hành giả có thể cảm thấy tự hào về sự tu tập của mình và ước muốn được mọi người thừa nhận mình là một thiền sư vĩ đại. Một hành giả có một hay hai sự chứng nghiệm lý thú, nhưng không thâm sâu rất dễ bị tự đánh lừa về những thành đạt của mình. Vị ấy có thể trở nên quá tự tin. Vị ấy vội vàng muốn bước nhanh lên diễn đàn Phật giáo để dạy dỗ người khác, làm thế vị ấy trở thành đối tượng của sự tán thán ngợi khen. Vị ấy có thể sẽ dạy thiền không theo đúng giáo pháp, cũng không do tu tập thâm sâu mà có. Những người như vậy sẽ làm hại học trò nhiều hơn là mang lại lợi lạc cho họ. Muốn thắng đạo ma quân thứ chín này, động cơ đằng sau sự nỗ lực của hành giả phải là thành thật. Nếu bạn bắt đầu hành thiền với mục đích được lợi lộc, kính trọng hay danh tiếng, thì bạn sẽ không tiến bộ chút nào. Bạn sẽ gặt hái được nhiều lợi ích nếu bạn thường xuyên thẩm xét lại động cơ thúc đẩy việc hành thiền của chính mình, nhưng về sau lại đầu hàng tham ái để được lợi lộc, thì bạn sẽ trở thành nhiễm ô và chệnh mảng. Người bị nhiễm ô và chệnh mảng sẽ tiếp tục cuộc sống bất an và đầy đau khổ—Zen practitioners should always remember that fame and gain (gain, praise, honor and underserved fame) belong to the the ninth army of Mara. When you attain some depth of practice, your manner and behavior will improve. You will become venerable and impressive. You may even start to share the Dharma with others, or your experience of the Dharma may manifest outwardly in another way, perhaps in clear expositions of the scriptures. People may feel deep faith in you and may bring you gifts and donations. Word may spread that you are an enlightened person, that you give great Dharma discourses. At this point, it would be easy for you to succumb the ninth army of Mara. The honor and respect these people direct toward you could go to your head. You might begin to subtly or overtly try to extract bigger and better donations from your followers. You might decide that you deserve renown because you really are superior to other people. Or, insincere ambition might supplant a genuine wish to help others as your motivation for teaching,

for sharing whatever wisdom you have reached in your own practice. Your reflections might run as follows: “Oh, I’m pretty great. I’m popular with many people. I wonder if anyone else is as great as I am. Can I get my devotees to build me a new temple?” Usually the ninth mara attacks practitioners who have good result in meditation. However, wish for gain can attack any ordinary practitioner. One might feel proud of one’s practice and begins wishing to be acknowledged as a great practitioner. A practitioner who has had an interesting experience or two, but little depth, can become overconfident. He or she may quickly want to step out onto the Dharma scene and teach other people, thus becoming the object of admiration and praise. Such person will teach meditation that may not be in accordance with the texts, nor with deep practical experience. They may actually harm their students. To vanquish the ninth mara, the motivation behind your effort must be sincere. If you begin practicing only with the hope of getting donations, reverence, or fame, you will never make any progress. Frequent re-examination of motives can be very helpful. If you make genuine, sincere progress and later succumb to greed for gain, you will become intoxicated and negligent. It is said that a person who is intoxicated and negligent will continue a life of peacelessness and be overcome by much suffering.

3) *Dấu Tích Chứng Đắc—Trace of Awakening*

“Dấu tích của sự chứng đắc” được dùng trong Thiền tông Nhật Bản để chỉ một vị đã chứng ngộ, người được các vị khác trọng vọng và kính phục. Việc này được coi như không được ưa chuộng và không thích hợp, vì khi một vị tinh tiến xa hơn trên đường đạo, tất cả những dấu tích phải được triệt tiêu và một vị thấy đã chứng ngộ xuất hiện như một người bình thường trước đại chúng. Kỳ thật, một người đại giác hoàn toàn sống đồng điệu với kinh nghiệm đại giác của mình, không có ý thức mình đã đại giác, càng không tỏ ra như vậy; chỉ khi đó người ta mới thừa nhận là người đó thật sự đại giác trong Thiền—“Trace of awakening” is used in Japanese Zen to indicate someone who has had an initial awakening experience, whose superior behavior is noticed and admired by others. This is seen as undesirable and inappropriate, for when a person progresses further, the traces are eliminated and the awakened master appears as an ordinary person to the masses. In fact, an enlightened person lives what he has experienced of enlightenment in a complete natural way, without being aware of being 'enlightened' or giving any outward signs of it; only then in Zen is the authenticity of his enlightenment acknowledged.

4) *Di Tâm Truyền Tâm—Mind Transmitting the Mind*

Truyền thẳng từ tâm qua tâm bằng trực giác, đối lại với lấy văn tự mà truyền pháp. Thiền pháp nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tiếp xúc cá nhân trong quá trình truyền dạy giữa thiền sư và môn đệ hơn là việc nghiên cứu kinh văn. Chính vì vậy mà các thiền giả Nhật Bản ở thời kỳ đầu có khuynh hướng học tiếng Trung Hoa hay ít nhất học viết được Hán tự với mức độ thông thạo đủ để thực hiện bút đàm với các vị sư Trung Hoa. Việc truyền từ tâm sang tâm là khởi đầu của việc 'truyền đặc biệt, ngoài kinh điển', như Thiền đã tự gọi mình. Câu chuyện này bắt nguồn từ một bộ kinh mang tên 'Đại Phạm Thiên Vương Vấn Phật Kinh', kể lại một chuyến thăm của các vị Bà La Môn của một ngôi đền Ấn giáo đến thăm các môn đồ của Phật trên núi Linh Thứu, đã dâng Phật một cành hoa Kim Đan Mộc (Ba La vàng) rồi xả thân làm sàng tọa tĩnh Phật thuyết pháp. Đức Thế Tôn dâng tọa, gis cành hoa lên và vừa dùng mấy ngón tay xoay bông cho đại chúng xem, và vừa mỉm cười, nhưng không nói lời nào. Không một ai ở đó hiểu Thế Tôn muốn nhắn nhủ gì, duy chỉ một mình Ca Diếp mỉm cười đáp lại thầy mình. Khi đức Thế Tôn niêm hoa, Ca Diếp phá nhan vi tiếu (Thế Tôn niêm khởi nhất chi hoa, Ca Diếp kim triêu đắc đạo gia). Hành giả tu Thiền hãy mở mắt lớn lên mà nhìn một cách cẩn thận. Ngàn núi ngàn cách người tư duy khỏi người thật sự có mặt trong hiện tại—To be transmitted without words, or transmitted from 'master's soul to student's soul' (Ishindenshin (jap), as contrasted with the written word. Direct transmission from mind to mind (the intuitive principle of the Zen or Intuitive school). Zen stresses the importance of personal contact between master and disciple rather than the study of written texts. Thus, early Japanese monks had a strong incentive to learn to speak Chinese, or at least to write the colloquial language with sufficient fluency to be able to carry on 'brush talk' with their masters. The transmission from heart-mind to heart-mind is the beginning of the "Special transmission outside the orthodox teaching," as Zen calls itself. The story begins with a sutra, the "Ta-fan T'ien-wang Wen Fo Ching." In it it is told that once Brahma, the highest deity in the Hinduist assembly of gods, visited a gathering of disciples of the Buddha on Mount Gridhrakuta (Vulture Peak Mountain). He presented the Buddha with a garland of flowers and requested him respectfully to expound the dharma. However, instead of giving a discourse, the Buddha only took a flower and twirled it, while smiling silently, between the fingers of his raised hand. None of the gathering understood except for Kashyapa, who responded with a smile. When the World-Honored One holds up a flower to

the assembly. Mahakasyapa's face is transformed, and he smiles. Zen practitioners should open your eyes and look carefully. A thousand mountain ranges separate the one who reflects from the one who is truly present.

5) *Dị Thể Tương Tức—Different Substances With Phenomenal Identity*

Khác thể mà tương tức hay sự tương tức của vạn hữu, như sóng tức là nước, nước tức là sóng, hay sắc tức là không không tức là sắc (hai gương chiếu vào nhau và hòa nhập vào nhau thì không phải là tương tức). Sóng chỉ là một hình thức tạm thời của nước. Bản chất thật sự của sóng là nước. Hành giả tu Thiền chúng ta phải nên luôn thấy rằng bất cứ “niệm” nào của tâm ta cũng bao hàm cả vạn hữu vũ trụ. Niệm tức là một khoảnh khắc của tâm. Nó có thể là tư tưởng, ký ức, cảm giác, hay hy vọng. Từ quan điểm không gian, chúng ta có thể gọi nó là một “chất tử” của tâm. Từ quan điểm thời gian, chúng ta có thể gọi nó là “một hạt” (vi trần) thời gian. Một niệm của tâm chứa cả quá khứ, hiện tại và vị lai, và dung nhiếp được cả vạn hữu vũ trụ—Different substances with phenomenal identity, i.e. the wave is water and water is the wave; or matter is just the immaterial, the immaterial is just matter. A wave is just a temporary form of water. The fundamental essence of waves is water. We, Zen practitioners, should always see that each moment of consciousness includes the whole universe. This moment might be a memory, a perception, a feeling, a hope. From the point of view of space, we can call it a “particle” of consciousness. From the point of view of time, we can call it a “speck” of time. An instant of consciousness embraces all past, present and future, and the entire universe.

6) *Dị Thục Nhân Dị Thục Quả—Cause Ripening and Ripening of a Fruit in a Different Life*

Mọi nhân trong kiếp hiện tại đều tạo thành quả trong kiếp tới. Dị Thục Nhân là nhân sanh ra quả khác với chính nó, thí dụ như thiện nhân không sanh ra thiện quả mà lại sanh ra lạc quả; ác nhân không sanh ra ác quả, mà lại sanh ra khổ quả (lạc quả và khổ quả đều là vô ký, chứ không phải là thiện ác). Dị Thục Nhân là nhân tạo ra kết quả của nó trong một đời sống khác, như khi những thưởng phạt nhận lãnh được trong đời kế tiếp sau khi chết. Theo A Tỳ Đàm của tông Câu Xá, đây là một trong sáu căn nhân trong thuyết nhân quả. Dị Thục Quả là quả khi chạm phải một hành động xấu, người phạm phải chịu khổ đau; khi làm được một hành động tốt, người ấy hưởng sung sướng. Sung sướng và khổ đau trong tự chúng là không thuộc tính cách đạo đức, xét về nghiệp của chúng thì chúng trung tính. Do đó mà quả nầy có tên “Dị Thục” hay “chín muồi theo những cách khác nhau.” Dị thục quả là quả khổ đau hay an lạc của đời nầy là do nghiệp ác thiện của đời trước. Trong dị thục quả, cái quả khác với tính chất của cái nhân, như thiện nghiệp thì cảm lạc quả, ác nghiệp thì cảm khổ quả, cả hai lạc quả và khổ quả không còn mang tính chất thiện ác nữa, mà là vô ký (neutral), nên gọi là dị thục tức là cái nhân khi chín lại khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chủng tử nghiệp nung theo thiện ác của tập khí trong quá khứ mà có được. Chủng tử nghiệp tích lũy ý nghĩ, tình cảm, việc làm và những dục vọng trong quá khứ. Cái quả khác với tính chất của cái nhân, như thiện nghiệp thì cảm lạc quả, ác nghiệp thì cảm khổ quả, có khi cả hai lạc quả và khổ quả không còn mang tính chất thiện ác nữa, mà là vô ký (neutral), nên gọi là dị thục tức là cái nhân khi chín lại khác—Differently ripening causes produce differently ripening effects (every developed cause produces its developed effect, especially the effect of the present causes in the next transmigration). Heterogeneous cause (differential fruition), i.e. a cause producing a different effect, known as neutral, or not ethical, e.g. goodness resulting in pleasure, evil in pain. The cause ripening in a different life, a cause which produces its effect in a different life, as when retributions are obtained in the life after death. According to the Abhidharma of the Kosa School, this is one of the six chief causes in the Theory of Causal Relation. When an evil deed is committed, the doer suffers pain; when a good deed is done, he enjoys pleasure. Pleasure and pain in themselves are unmoral and neutral as far as their karmic character is concerned. Hence the name “differently ripening.” Fruit ripening divergently (pleasure and goodness are in different categories; present organs accord in pain or pleasure with their past good or evil deeds). In Maturation of effect, the effect is differing from the cause, different when cooked, or matured, i.e. the effect differing from the cause, pleasure differing from goodness its cause, and pain from evil. Maturing or producing its effects in another life. Zen practitioners should always remember that the seeds of karma accumulated from old habits (habit energy or former habit). The seeds of karma accumulated from the past thoughts, affections, deeds, and passions. Differing from the cause, different when cooked, or matured, i.e. the effect differing from the cause, pleasure differing from goodness its cause, and pain from evil. Maturing or producing its effects in another life.

7) *Diễn Nhã Đạt Đa—Enyadatta*

Diễn Nhã Đạt Đa dịch là Từ Thụ, có nghĩa là nhờ tế thần mà được trao cho. Theo Kinh Lăng Nghiêm thì Diễn Nhã cứ tưởng mình mất đầu nên dong ruổi đó đây tìm đầu cho mình. Theo quyển Ba trụ Thiền, một hôm Thiền sư An Cốc Bạch Vân thượng đường dạy chúng: "Diễn Nhã Đạt Đa là một cô gái xinh đẹp không thích gì hơn là sáng sáng ngắm mình trong gương. Một hôm, khi soi gương nàng không thấy cái đầu của mình trong gương. Nàng hoảng sợ đến phát điên và chạy lung tung tìm hỏi ai đã lấy cái đầu của nàng... Rốt cuộc, bạn bè cho rằng nàng đã thật sự bị điên, lôi nàng về nhà, trói nàng vào cột để tránh cho nàng khỏi bị thương. Việc bị trói vào cột có thể ví với việc bắt đầu tọa thiền. Với sự bất động của thân, tâm bắt đầu lắng xuống. Và trong lúc vẫn còn rối loạn, tâm của Diễn Nhã Đạt Đa vẫn tin rằng mình đã bị mất đầu, thân xác đầu sao vẫn được bảo vệ khỏi bị tiêu tán năng lượng... Thành linh, một người bạn của Diễn Nhã Đạt Đa cứ một cái đầu điếng lên đầu cô ta. Diễn Nhã Đạt Đa đau đớn và kích động, kêu lớn: 'Úi chà!' 'Đó, cái đầu của bạn đó! Nó đó!' cô bạn kêu lên. Ngay lập tức, Diễn Nhã Đạt Đa hiểu rằng nàng đã bị huyền hoặc khi nghĩ rằng mình bị mất đầu, trong khi thật ra, cái đầu của nàng vẫn còn nguyên. Tương tự như vậy, trong tọa thiền, cái 'cú' đau điếng có giá trị tối đa như vậy. Giật mình tỉnh người khi bị cây tích trượng phết vào thân, hoặc khi được thầy sáng suốt nhắc nhở đúng lúc, nếu sớm quá, sẽ không hiệu quả, giúp ta đạt đến chứng ngộ tự tánh."—Obtained from sacrifice. According to the Shurangama Sutra, Enyadatta believed that he did not have a head; therefore, he rambled here and there looking for his head. According to 'The Three Pillars of Zen', one day Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) entered the hall to teach the assembly: "Enyadatta was a beautiful maiden who enjoyed nothing more than gazing at herself in the mirror each morning. One day when she looked into her mirror she found no head reflected there... The shock was so great that she became frantic, rushing around demanding to know who had taken her head... At length her friends, believing her mad, dragged her home and tied her to a pillar to prevent her harming herself. The being bound can be compared to undertaking zazen. With the immobilization of the body the mind achieves a measure of tranquility. And while it is still distracted, as Enyadatta's mind was in the belief that she had no head, yet the body is now prevented from scattering its energies... Suddenly one of her friends gave her a terrific clout on the head, upon which, in pain and shock, she yelled, 'Ouch!' 'That's your head! There it is!' her friend exclaimed, and immediately Enyadatta saw that she had deluded herself into thinking she had lost her head when in fact she had always had it. In the same way, clouting in zazen is of the utmost value. To be jolted physically by the kyosaku (a wake-up stick) or verbally by a preceptive teacher at the right time can bring about Self-realization; however, if it is too early, it is ineffective"

8) *Diệu Pháp Không Đính Dáng Gì Đến Ngôn Ngữ Văn Tự—Wonderful Dharmas Have Nothing to Do With Languages and Words*

Vào một dịp khi Lục Tổ Huệ Năng đi ngang qua tự viện của Vô Tận Tạng Tỳ Kheo Ni, một vị danh Ni Trung Hoa vào thời nhà Đường (618-907), Ni sư muốn thử xem Lục Tổ có biết đọc không. Vì vậy bà đưa quyển kinh Đại Bát Niết Bàn và hỏi Lục Tổ: "Thỉnh Sư giảng cho đại chúng bộ kinh này." Lục Tổ nói: "Diệu pháp không dính dáng gì đến ngôn ngữ văn tự." Ni sư rất đỗi ngạc nhiên trước câu trả lời kỳ diệu của Tổ, nên lễ bái, cúng dường và thỉnh Lục Tổ trụ lại độ chúng ở đó—On one occasion, when the Sixth Patriarch passed by the temple of Bhiksuni Inexhaustible Storehouse, a Chinese famous nun who lived in the T'ang Dynasty in China, she wanted to test to see if the Patriarch knew how to read. So she handed the Mahaparinirvana Sutra and asked the Patriarch: "Master, would you please explain the Sutra to the assembly here." The Sixth Patriarch said, "Wonderful dharmas have nothing to do with languages and words." She was so surprised for this wonderful answer, and she bowed the Patriarch, offering and invited him to dwell there to save people.

9) *Đời Đời Ví Như Một Bức Tranh Thủy Mặc—Life Is Like A Chinese Ink Painting*

Tương truyền khi Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma sắp sửa rời Trung Hoa để đi về Thiên Trúc, ngài đã hỏi các đồ đệ đã lãnh hội được gì về Thiền. Một vị Ni đáp: "Chỗ hiểu của con ví như nhãn quang của ngài A Nan phóng vào cõi nước của đức Phật Bất Động Tôn Như Lai: một khi thấy rồi không bao giờ trở lại." Tính chất của cuộc đời là không trở lại và không nắm bắt được đã được các vị Thiền sư mô tả như một làn điển chớp hay một tia đá xẹt (kích thạch hỏa, thiểm điện quang). Trong quyển Thiền Luận, Tập I, Thiền sư Linh Mộc Đại Chuyết Trình Thái Lang viết: "Cuộc đời tự trải ra trên một khung vải gọi là thời gian không bao giờ tái lại: một khi đã đi qua là vĩnh viễn đi qua; và một hành động cũng lại như vậy, một khi đã làm không bao giờ trở lại được nguyên trạng hồi chưa làm được. Đời là một bức tranh thủy mặc, một khi hạ cọ xuống là hoàn tất, mãi mãi, không chần chừ, không suy nghĩ, không bôi sửa nào được phép hay có thể làm được. Đời không phải là một bức tranh sơn dầu, có thể tẩy xóa nhiều

lần cho đến khi người họa sĩ hài lòng. Với một bức tranh thủy mặc, bất cứ một nét nào đồ lên lần thứ nhì đều trở thành tì vết. Tất cả những chỉnh sửa đều hiện rõ nét ngay khi mực vừa ráo. Cuộc đời lại cũng như vậy. Chúng ta không bao giờ rút lui lại được những hành động mà chúng ta đã làm; không, những gì một lần đi qua tâm thức chẳng bao giờ có thể xóa bỏ được. Chính vì vậy mà Thiền cần được bắt lấy trong khi sự việc đang diễn ra, không phải trước đó cũng không phải sau đó. Nó là hành động của chỉ một sát na.”—When the First Patriarch Bodhidharma was leaving China, as a legend has it, he asked his disciples what was their understanding of Zen, and one of them who happened to be a nun, replied: “It is like Ananda’s looking into the kingdom of Akshobya Buddha, it is seen once and then has never been repeated.” This unrepeatable, and ungraspable character of life is delineated graphically by Zen masters who have compared it to the lightning or spark produced by the percussion of stone. In *Essays in Zen Buddhism*, Zen Master D. T. Suzuki wrote: “Life delineates itself on the canvas called time; and time never repeats: once gone, forever gone; and so is an act: once done, it is never undone. Life is a Chinese ink painting, which must be executed once and for all time and without hesitation, without intellection, and no corrections are permissible or possible. Life is not like an oil-painting, which can be rubbed out and done over time and again until the artist is satisfied.” With a Chinese ink painting, any brush stroke painted over a second time results in a smudge; the life has left it. All corrections show when the ink dries. So is life. We can never retract what we have once committed to deeds; nay, what has once passed through consciousness can never be rubbed out. Zen therefore ought to be caught while the thing is going on, neither before or after. It is an act of one instant.”

10) Dòng Truyền Thừa Tào Động Dựa Trên Trú Xứ—Dharma Lineages Based upon the Temple of Residence

Dòng truyền thừa dựa trên tự viện trú xứ hơn là vị thầy thực sự. Mặc dầu trên lý thuyết mà nói, sự truyền Pháp trong Thiền tông dựa vào cuộc gặp gỡ mặt đối mặt giữa một vị thầy và một vị đệ tử, những hình thức khác về sự truyền Pháp cũng có thể xảy ra. Dòng truyền thừa dựa trên tự viện trú xứ là một hình thức truyền pháp thông thường được đặt ra bên trong nội bộ của tông Tào Động Nhật Bản, bắt đầu từ thời trung cổ. Về sau này, vào thời Đức Xuyên, những phong trào cải cách bác bỏ việc truyền thừa này. Mặc dầu kiểu truyền thừa này không lan rộng như tông Tào Động, thỉnh thoảng vẫn xảy ra trong tông Lâm Tế vào thời trung cổ. Theo tiến trình của dòng truyền thừa dựa trên tự viện trú, một vị Tăng nhận lấy dòng truyền thừa từ những vị trụ trì trước đây của ngôi tự viện nơi mà vị Tăng ấy phục vụ như là một vị trụ trì. Nếu vị Tăng ấy nằm bên ngoài dòng truyền thừa, thì ông ta phải đổi dòng truyền thừa của chính mình. Tên của ông ta sẽ được ghi thêm vào dòng truyền thừa của ngôi tự viện này, và ông ta sẽ nhận được một biểu đồ của dòng truyền thừa mà ông ta mới được chuyển qua. Việc này xảy ra đầu cho vị Tăng này không dính dáng gì đến những vị trụ trì trước đây. Dòng truyền thừa của tự viện sẽ giữ mãi, trong khi dòng truyền thừa của cá nhân vị Tăng sẽ phải thay đổi có khi đến năm bảy lần. Ở Việt Nam, kiểu truyền thừa dựa trên tự viện trú xứ thông dụng hơn trong các tông phái Thiền hơn là các tông phái Phật giáo khác. Thói quen đổi dòng truyền thừa Pháp tùy theo tự viện nơi mà vị Tăng nhận chức trụ trì. Theo tiến trình thay đổi dòng truyền thừa Pháp (In’in Ekishi), khi một vị Tăng di chuyển từ ngôi chùa nhà của mình để trở thành trụ trì tại một tự viện khác, thì vị ấy thay đổi dòng truyền thừa. Vị ấy từ bỏ dòng truyền thừa từ vị thầy trực tiếp của mình và nhận lấy dòng truyền thừa của vị trụ trì trước đây tại ngôi tự viện mới này. Sự thay đổi xảy ra đầu cho vị Tăng ấy chưa bao giờ tu tập dưới sự hướng dẫn của vị trụ trì trước đây. Theo cách này thì một vị Tăng có thể thay đổi dòng truyền thừa đến năm bảy lần trong cuộc đời làm Tăng của mình, nếu chỉ căn cứ trên ngôi tự viện mà mình phục vụ. Thói quen đổi dòng truyền thừa Pháp thường không được xem là tương hợp với lý tưởng truyền Pháp trực tiếp từ một vị thầy trong Thiền. Theo thói quen bình thường trong nhà Thiền, một đệ tử trở thành Pháp tử của một vị thầy khi nhận sự thừa nhận chính thức về sự giác ngộ. Vào lúc đó, người ta nói vị đệ tử ấy thừa tự Pháp và trở thành Pháp tử nối pháp. Dòng truyền thừa theo kiểu này, được miêu tả giống như dòng huyết thống trong gia đình, không thay đổi căn cứ trên tự viện nơi trụ xứ. Tuy nhiên, thói quen đổi dòng truyền thừa Pháp là chuyện bình thường trong những giai đoạn nào đó của lịch sử Thiền tông. Thí dụ như trước thời Thiền sư Vạn Sơn Đạo Bạch bắt đầu phong trào cải cách vào thế kỷ thứ XVII ở Nhật Bản, thay đổi dòng truyền thừa là một thói quen thông thường đối với tông Tào Động—Dharma lineages based upon the temple of residence rather than one’s actual teacher. Although Dharma transmission in the Zen school is theoretically based upon a face-to-face encounter between a master and a disciple, other forms of Dharma transmission may occur. The practice of “Garanbô” was an institutional form of Dharma transmission common within the Sôtô school in Japan beginning in the medieval period (1185-1600). It was later rejected during the reform movements of the Tokugawa period (1600-1867). Although less widespread than in the Sôtô school, the practice was sometimes followed in Rinzai temples during the medieval period. According to the “Garanbô” process, a monk would assume the Dharma lineage of the

former abbots of the temple at which he served as abbot or headmonk. If a new head monk was from outside the temple in question, he would change his lineage (in'in ekishi). His name would be added to the Dharma lineage of the temple, and he would receive a lineage chart of its line. This occur regardless of his actual connections with the previous abbots. The Dharma lineage of the temple would thus remain constant, while the lineage of an individual monk could change several times in a career. In Vietnam, this kind of Dharma transmission practice is more common in all Zen schools and other Buddhist sects than the practice of a face-to-face encounter between a master and a disciple. The practice of changing Dharma lineage according to the temple at which a monk serves as abbot. According to the "In'in Ekishi" process, when a monk moves from his home temple to become abbot at a different temple, he changes lineage. He gives up his initial lineage inherited from his immediate master and adopts the lineage of the former abbots of the new temple. The change takes place even if the monk never practiced under any of the temple's previous abbot. In this manner, a monk could change lineage several times during the course of a career, based solely on the temples he serves. The practice of "In'in Ekishi" is not generally regarded as compatible with the Zen ideal of inheriting the Dharma (shihô) directly from one's master (isshi-inshô). According to normal Zen practice, a disciple becomes a part of the Dharma lineage of his master when he receives formal acknowledgement of enlightenment (inshô or inka). At that time, he is said to inherit the Dharma and become a Dharma heir. Lineage of this type, depicted in much the same way as blood lineage on a family, does not change based on the temple of residence. Nevertheless, "In'in Ekishi" has been the norm in some periods of Zen history. Before Manzan initiated a reform movement in seventeenth century in Japan, for example, "In'in Ekishi" was the common practice for Sôtô Zen.

11) Dòng Truyền Thừa Trong Thiền Tông Ấn Độ—Lines of Transmission in Indian Zen Sect

Lịch sử của Thiền Tông vẫn còn là một huyền thoại. Truyền thuyết cho rằng một ngày nọ, thần Phạm Thiên hiện đến với Đức Phật tại núi Linh Thứu, cúng dường Ngài một cánh hoa Kumbhala và yêu cầu Ngài giảng pháp. Đức Phật liền bước lên tòa sư tử, và cầm lấy cánh hoa trong tay, không nói một lời. Trong đại chúng không ai hiểu được ý nghĩa. Chỉ có Ma Ha Ca Diếp là mỉm cười hoan hỷ. Đức Phật nói: “Chánh Pháp Nhân Tạng nầy, ta phó chúc cho người, nầy Ma Ha Ca Diếp. Hãy nhận lấy và truyền bá.” Một lần khi A Nan hỏi Ca Diếp Đức Phật đã truyền dạy những gì, thì Đại Ca Diếp bảo: “Hãy đi hạ cột cờ xuống!” A nan liền ngộ ngay. Cứ thế mà tâm ấn được truyền thừa. Giáo pháp nầy được gọi là “Phật Tâm Tông.” Như chúng ta được biết, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã truyền giáo pháp bí mật cho ngài Ma Ha Ca Diếp qua biến cố "Niêm Hoa Vi Tiểu". Tuy nhiên, theo lịch sử Thiền tông thì sự việc nầy không xuất hiện cho mãi đến năm 800 sau Tây Lịch (vì không được các bậc tông sư đời Tùy và Đường nói đến. Đến đời Tống thì Vương An Thạch lại nói đến sự việc nầy), nhưng lại được coi như là điểm khởi đầu của Thiền Tông. Thuật ngữ Nhật Bản 'Nenge-misho' có nghĩa là 'dùng ngón tay vừa xoay bông hoa vừa mỉm cười'; từ ngữ thiền nói lên việc truyền Pháp của đức Phật Thích Ca một cách im lặng cho đồ đệ của Ngài là Ca Diếp, về sau được gọi là Đại Ca Diếp. Việc truyền từ tâm sang tâm là khởi đầu của việc 'truyền đặc biệt, ngoài kinh điển', như Thiền đã tự gọi mình. Câu chuyện nầy bắt nguồn từ một bộ kinh mang tên 'Đại Phạm Thiên Vương Vấn Phật Kinh', kể lại một chuyến thăm của các vị Bà La Môn của một ngôi đền Ấn giáo đến thăm các môn đồ của Phật trên núi Linh Thứu, đã dâng Phật một cành hoa Kim Đàn Mộc (Ba La vàng) rồi xả thân làm sàng tọa thỉnh Phật thuyết pháp. Đức Thế Tôn dâng tọa, giơ cành hoa lên và vừa dùng mấy ngón tay xoay bông cho đại chúng xem, và vừa mỉm cười, nhưng không nói lời nào. Không một ai ở đó hiểu Thế Tôn muốn nhắn nhủ gì, duy chỉ một mình Ca Diếp mỉm cười đáp lại thầy mình. Khi đức Thế Tôn niêm hoa, Ca Diếp phá nhan vi tiểu (Thế Tôn niêm khởi nhất chi hoa, Ca Diếp kim triêu đắc đáo gia). Hành giả tu Thiền hãy mở mắt lớn lên mà nhìn một cách cẩn thận. Ngàn núi ngàn cách người tư duy khỏi người thật sự có mặt trong hiện tại. Theo quyển Chìa Khóa Tu Thiền, một ông vua Việt Nam tên Trần Thái Tông đã nói: "Trong khi đang nhìn vào cành hoa mà đức Thế Tôn giơ lên trên tay, Ma Ha Ca Diếp đã bất thần tìm thấy chính mình ở nhà. Gọi đó là "Truyền Pháp Yếu." Theo sự trình bày được tóm lược phần nào về câu chuyện nầy trong thí dụ thứ 6 của Vô Môn Quan, nhân đó Đức Thế Tôn đã nói: “Ta có chính pháp nhân tạng, Niết Bàn diệu tâm, thực tướng vô tướng trao lại cho Ma Ha Ca Diếp.” Từ đó các đệ tử Phật gọi ông Ca Diếp bằng Đại Ca Diếp, và ông trở thành vị Tổ đầu tiên của dòng Thiền Ấn Độ. Câu chuyện đức Phật vẫy cành hoa trước đại chúng, cũng giống như chuyện kể "khi đức Phật vừa dẫn sanh ngài đã bước đi bảy bước, nhìn về bốn phương" không nên được hiểu theo nghĩa đen từng chữ. Phần giải thích đầu tiên cho việc đức Thế Tôn truyền chánh pháp cho Ma Ha Ca Diếp bắt đầu được truyền bá trong một quyển kinh có nguồn gốc từ Trung Hoa vào khoảng năm 1036 sau tây lịch, tức là khoảng một ngàn bốn trăm năm sau khi đức Phật dẫn sanh. Đó là vào thời nhà Tống, tột đỉnh của sự phát triển văn hóa Trung Hoa với nhiều thơ văn và điển tịch được xuất bản. Tư tưởng thần bí, truyền khẩu và những biện giải theo tông phái góp phần tạo nên

một vai trò pháp điển này. Truyền thuyết về việc đức Phật vẫy cành hoa trước đại chúng đáp ứng nhu cầu cho việc giao tiếp với người khai sáng, và ngay lập tức được tin tưởng và truyền tụng giống như một loại phúc âm hay chân lý không thể bàn cãi. Bộ sách "Tứ Nguyên Lý" (Lăng Già Kinh Tứ Quyển) được cho là của Bồ Đề Đạt Ma, thật ra được diễn đạt vào thời nhà Tống, sau thời Bồ Đề Đạt Ma khoảng sáu trăm năm, dùng cùng một ngôn từ xem như lời của đức Phật "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự." Những vị đại sư thời nhà Tống đã làm ra những trọng điểm với những huyền thoại của họ. Đầu chúng ta có nói gì đi nữa thì Thiên tông Ấn Độ khởi đầu từ Sơ Tổ Ma Ha Ca Diếp và truyền thừa được 28 đời trước khi truyền qua Trung Quốc. Theo trường phái Thiền, Thiên tông đã được lưu truyền qua từng vị tổ sư, không truyền bằng giáo pháp, nhưng chỉ lấy tâm truyền tâm và không không dùng đến văn tự—The history of Zen is mythical. It is said that one day Brahma came to the Buddha who was residing at the Vulture Peak, offered a Kumbhala flower, and requested him to preach the Law. The Buddha ascended the Lion seat and taking that flower touched it with his fingers without saying a word. No one in the assembly could understand the meaning. The venerable Mahakasyapa alone smiled with joy. The world-Honoured One said: "The doctrine of the Eye of the True Law is hereby entrusted to you, Oh Mahakasyapa! Accept and hand it down to posterity." Once when Ananda asked Mahakasyapa what the Buddha's transmission was, Mahakasyapa said: "Go and take the banner-stick down!" Ananda understood him at once. Thus the mind-sign was handed down successively. The teaching was called the 'school of the Buddha-mind.' We are told that Sakyamuni Buddha had given the secret doctrine to Mahakasyapa through the incident of "Smiling and twirling a flower between the fingers" (Buddha held up a flower and Kasyapa smiled). However, this incident does not appear till about 800 A.D., but is regarded as the beginning of the tradition on which the Ch'an or Intuitional sect based its existence. In Japanese, the term 'Nenge-misho' means 'smiling and swirling a flower between the fingers'; a Zen expression that refer to the wordless transmission of the Buddha-dharma from Sakyamuni Buddha to his student Kashyapa, later called Mahakashyapa. The transmission from heart-mind to heart-mind is the beginning of the "Special transmission outside the orthodox teaching," as Zen calls itself. The story begins with a sutra, the "Ta-fan T'ien-wang Wen Fo Ching." In it it is told that once Brahma, the highest deity in the Hinduist assembly of gods, visited a gathering of disciples of the Buddha on Mount Gridhrakuta (Vulture Peak Mountain). He presented the Buddha with a garland of flowers and requested him respectfully to expound the dharma. However, instead of giving a discourse, the Buddha only took a flower and twirled it, while smiling silently, between the fingers of his raised hand. None of the gathering understood except for Kashyapa, who responded with a smile. When the World-Honored One holds up a flower to the assembly. Mahakasyapa's face is transformed, and he smiles. Zen practitioners should open your eyes and look carefully. A thousand mountain ranges separate the one who reflects from the one who is truly present. According to Zen Keys, Vietnamese King Tran Thai Tong said: "While looking at the flower that the World-Honored One raised in his hand, Mahakasyapa found himself suddenly at home. To call that 'transmission of the essential Dharma' is to say that, for him alone, the chariot shaft is adequate transport." According to the somewhat shortened version of this episode given in example 6 of the Wu-Men-Kuan, the Buddha then said, "I have the treasure of the eye of true dharma, the wonderful mind of nirvana, the true form of no form, the mysterious gate of dharma. It cannot be expressed through words and letters and is a special transmission, outside of all doctrine. This I entrust to Mahakashyapa." After this event, Kashyapa was called Mahakashyapa, thus became the first patriarch of the Indian transmission lineage of Ch'an. The story of the Buddha twirling a flower before his assembly, like the story of the baby Buddha taking seven steps in each of the cardinal directions, need not be taken literally. The first account of his transmitting the Dharma to Mahakasyapa is set forth in a sutra of Chinese origin that is dated A.D. 1036, fourteen hundred years after the Buddha's time. This was the Sung period, a peak in the development of Chinese culture when great anthologies, encyclopedias, and directories were being produced. Myth, oral tradition, and sectarian justification all played a role in this codification. The fable of the Buddha twirling a flower filled a great need for connection with the founder, and it was picked up immediately and repeated like gospel. The 'Four Principles' attributed to Bodhidharma were also formulated during the Sung period, some six hundred years after Bodhidharma's time, using some of the same language attributed to the Buddha: 'A special transmission outside tradition, not established on words or letters.' The Sung teachers were making important points with their myths." No matter what we say, Indian Zen Sect began with the First Patriarch Maha Kasyapa and handed down to the twenty-eighth Patriarch Bodhidharma before moving to China (handing down the Patriarchs in China). According to the Zen sect, men who inherited and passed on teaching of Sakyamuni. Zen sect was transmitted from one patriarch after the other, which was not expounded in words but transmitted from mind to mind and without the use of written texts.

12) *Du Già Thiên—Yoga Meditation*

"Yoga" là từ Phạn ngữ chỉ bất cứ hình thức kỷ luật thân hay tâm. Một hình thức thiền định được phát triển ở Ấn Độ thời cổ mục đích giải thoát những hạn chế thể chất hay những khổ đau phiền não bằng cách định tâm sao cho nó hòa nhập vào chân lý của vũ trụ. Từ này thông dụng cả trong Ấn giáo, Phật giáo, và cả những truyền thống tôn giáo khác ở Ấn Độ. Theo Ấn giáo, Du già có nghĩa là kết hợp với thượng đế. Theo các truyền thống khác ở Ấn Độ thì thực tập du già có nghĩa là thực tập phát triển tình trạng thân và tâm theo cách riêng của từng tôn giáo, nhưng trong Phật giáo, từ này chỉ tương đương với thiền định trong giai đoạn đầu tập thở. Đây là lối điều thân và hơi thở sao cho thân tâm tịnh lặng. Phương pháp Du già là sự liên hệ hỗ tương giữa năm khía cạnh: cảnh, hành, lý, quả và cơ. Đây là lối điều thân và hơi thở sao cho thân tâm tịnh lặng. Phương pháp Du già là sự liên hệ hỗ tương giữa năm khía cạnh cảnh, hành, lý, quả và cơ tương ứng với cảnh, tương ứng với hành, tương ứng với lý, tương ứng với quả, và tương ứng với cơ—"Yoga" is a Sanskrit term that refers to any physical and or mental discipline. A form of meditation developed in ancient India aimed at liberating one from the physical limitations of the body or sufferings and afflictions by achieving concentration of mind and fusing with universal truth. It is common to both Hinduism and Buddhism, as well as other traditions in India. In Hinduism, yoga means to harness and unite oneself with god. In other religious traditions in India, yogic practices involve training in the development of physical and mental states that are valued by their traditions, but in Buddhism, Yoga is only equivalent to the first stage of meditative breathing practicing. This is the combination of physical and breathing exercises. Yoga method requires the mutual response or relation of the following five aspects: the mutual response or relation of state, or environment, referred to mind; the mutual response or relation of action, or mode of practice; the mutual response or relation of right principle; the mutual response or relation of results in enlightenment; and the mutual response or relation of motivity, i.e., practical application in saving others.

13) *Dục—Desire*

Trong Phật giáo, dục hay sự ham muốn đặc biệt chỉ về sự ham muốn xác thịt. Trong nhiều đoạn văn kinh, kama được dùng với hàm nghĩa "ham muốn" nói chung. Kama là khao khát thỏa mãn tính dục cũng như niềm vui được cảm thấy trong sự khoái lạc ấy. Đây là một trong những trở ngại chính trên bước đường tu tập. Dục vọng, nhục dục, hay tham dục là khao khát thỏa mãn tính dục cũng như niềm vui được cảm thấy trong sự khoái lạc ấy. Có năm loại dục vọng: sắc, thanh, hương, vị, và xúc. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về "Dục" trong Kinh Pháp Cú: Nếu buông lung thì tham ái tăng lên hoài như giống cỏ Tỳ-la-na mọc tràn lan, từ đời này tiếp đến đời nọ như vượn chuyền cây tìm trái (334). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sâu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sâu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: "Các người hãy dồn sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!" (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tược vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nảy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xem giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào tỏ bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào tỏ bị sa lưới. Hàng Tỳ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng lìa dục (343). Người đã lìa ái dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyến ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dốt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa hưởn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đừng dính mắc, xa lìa ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Những kẻ bị tư tưởng xấu ác làm tao loạn, thường cầu mong dục lạc thật nhiều. Mong dục lạc tăng nhiều là tự trói mình càng thêm chắc chắn (349). Muốn lìa xa ác tưởng hãy thường nghĩ tới bất tịnh. Hãy trừ hết ái dục, đừng để ác ma buộc ràng (350). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lìa ái dục thì không còn nhiễm ô; nhổ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lìa ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí

đại tướng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Ta đã hàng phục tất cả. Ta đã rõ biết tất cả. Ta không nhiễm một pháp nào. Ta xa lìa hết thấy, diệt trừ ái dục mà giải thoát và tự mình chứng ngộ, thì còn ai là Thầy ta nữa (353). Trong các cách bố thí, pháp thí là hơn cả; trong các chất vị, pháp vị là hơn cả; trong các hỷ lạc, pháp hỷ là hơn cả; người nào trừ hết mọi ái dục là vượt trên mọi đau khổ (354). Giàu sang chỉ làm hại người ngu chữ không phải để cầu sang bờ giác. Người ngu bị tài dục hại mình như mình đã vì tài dục hại người khác (355). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, ái dục làm hại rất nhiều thể nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa ái dục, sẽ được quả báo lớn (359)—In Buddhism, the term “desire,” is specifically referred to sexual desire. In many scriptural contexts it is used to encompass desire in general. Kama refers to desire toward sensually satisfying objects and to the joy taken in these things. It is seen as one of the primary obstacles on the spiritual path (considered to be one of the major hindrances to the Buddhist path). Sense-pleasures, desire for sense-pleasures, desire (sexual) or sensual desire, or mental defilement, refers to desire toward sensually satisfying objects and to the joy taken in these things. There are types of sensual desire: form, sound, smell, taste, and bodily feeling. Zen practitioner should always remember about the Buddha’s teachings on “Desire” in the Dhammapada: Craving grows like a creeper which creeps from tree to tree just like the ignorant man wanders from life to life like a fruit-loving monkey in the forest (Dharmapada 334). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: “Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in your mind, cut it off with wisdom (Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion. They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). Men who are disturbed by evil thoughts, swayed by strong passions and yearned only for pleasure; his craving grows more and more. Surely he strengthens his own fetters (Dharmapada 349). He who wants to subdue evil thoughts, should meditate on the impurities of the body. Be mindful to make an end of craving, and to stop Mara’s bond (Dharmapada 350). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body (Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). I have overcome myself, I do know all. I am attached to none. I have renounced all, I am free from all craving; having by myself attained supernatural knowledge, to whom shall I call my teacher? (Dharmapada 353). No gift is better than the gift of Truth (Dharma). No taste is sweeter than the taste of truth. No joy is better than the joy of Truth. No conquest is better than the conquest of craving; it overcomes all suffering (Dharmapada 354). Riches ruin the foolish, not the seekers of Nirvana. He who craves for wealth destroys himself as if he were ruining others (Dharmapada 355). Human beings are damaged by craving just like weeds damage the fields. Therefore, to give to those who rid of craving, yields great reward (Dharmapada 359).

14) Dụng—To Function

Trong Thiền, "Dụng" là tầng ngoài cùng, là cái bề mặt thể hiện và hoạt động. "Dụng" bao hàm những tác năng tinh thần hoạt động của bát thức, cả những chức vụ trí năng lẫn tình cảm, trừu tượng và tượng trưng, như là yêu,

ghét, dục vọng, lý trí, tưởng tượng, ký ức, vân vân. Đây là phương diện hiển nhiên mà ai cũng đã từng trực tiếp thể nghiệm. Phương diện này luôn là mục tiêu nghiên cứu thiết yếu trong phạm vi tổng quát của tâm lý học, nhưng lại là một chủ đề mà Thiền ít lưu tâm đến—In Zen, the "Function" or the outer layer, is the manifesting and active fact. This includes the active mental functions of all the Eight Consciousnesses, both noetic and emotional, abstract and symbolic, such as love, hate, desire, reason, fantasy, memory, and so forth. This is the obvious aspect, of which every human being has had direct experience. It has been a primary study in the general field of psychology, but it is a subject in which Zen has little interest.

15) *Duy Tiệm Vô Đốn—Only Gradual Development and There Is No Such Immediate Enlightenment*

Chỉ có tu hành tiến bộ từng bước chứ không có đốn ngộ tức thì. Theo Thiền Nguyên Chư Thuyên, có hai loại ngộ: chứng ngộ và giải ngộ. Hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ rằng phải có một sự phân biệt rõ ràng giữa giải ngộ (một sự tỉnh thức lớn: great awakening) và chứng ngộ hay đạt được đại giác tối thượng. Chứng ngộ là dùng chánh trí để chứng thực hiểu biết chân lý (sự chứng ngộ không do trao truyền mà hành giả phải tự chứng lấy). Giải ngộ là đạt được tuệ giác tương đương với tuệ giác Phật qua tu hành tiến bộ từng bước của Thiền định hay trì niệm. Giải ngộ có nghĩa là thấy "Tánh," là hiểu được bản mặt thật của chư pháp, hay chơn lý. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật thì người ta mới nói là thật sự đạt được đại giác tối thượng—According to the Complete Compilation of the Source of Zen, there are two kinds of enlightenment: awakening to the way and attaining the supreme enlightenment. Zen practitioners should always remember that a clear distinction should be made between Awakening to the Way and attaining the way or attaining Supreme Enlightenment. The experience of enlightenment or mystic insight, conviction by thinking, realization, to prove and ponder. To experience the Awakening is to achieve a level of insight and understanding equal to that of the Buddha through gradual cultivation or gradual development of Zen meditation or Buddha recitation. Awakening is to see one's nature, to comprehend the true nature of things, or the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have attained Supreme Enlightenment or attained the Way.

16) *Duyên Khởi—Dependent Origination*

Vạn sự vạn vật hay các pháp hữu vi đều từ duyên mà khởi lên, chứ không có tự tánh. Theo đạo Phật, nhân loại và các loài hữu tình đều tự tạo, hoặc chủ động hoặc thụ động. Vũ trụ không phải là quy tâm độc nhất; nó là môi trường cộng sinh của vạn hữu. Phật giáo không tin rằng vạn hữu đến từ một nguyên nhân độc nhất, nhưng cho rằng mọi vật nhất định phải được tạo thành ít nhất là hai nguyên nhân. Những sáng hóa hay biến thành của các nguyên nhân đi trước nối tiếp trong liên tục thời gian, quá khứ, hiện tại và vị lai, như một chuỗi dây xích. Chuỗi xích này được chia thành 12 bộ phận, gọi là 12 khoen nhân duyên vì mỗi bộ phận liên quan nhau với công thức như sau "Cái này có nên cái kia có; cái này sinh nên cái kia sinh. Cái này không nên cái kia không; cái này diệt nên cái kia diệt."—The theory of causation (Pratityasamutpada) means everything arises from conditions and not being spontaneous and self-contained has no separate and independent nature. According to Buddhism, human beings and all living things are self-created or self-creating. The universe is not homocentric; it is a co-creation of all beings. Buddhism does not believe that all things came from one cause, but holds that everything is inevitably created out of more than two causes. The creations or becomings of the antecedent causes continue in time-series, past, present and future, like a chain. This chain is divided into twelve divisions and is called the Twelve Divisioned Cycle of Causation and Becomings. Since these divisions are interdependent, the process is called Dependent Production or Chain of causation. The formula of this theory is as follows: From the existence of this, that becomes; from the happening of this, that happens. From the non-existence of this, that does not become; from the non-happening of this, that does not happen.

17) *Dược Thạch—Medicine Stone*

Bữa ăn trưa là bữa ăn cuối trong ngày ở các thiền viện. Vị Thiền Tăng không ăn vào buổi chiều tối. Vào thời đức Phật, vào buổi chiều tối chư Tăng có tục để hòn đá lên bụng để làm dịu cơn đói; họ gọi đó là "Dược Thạch" hay "Dược Thực". Bấy giờ chư Tăng có thể ăn thức ăn nhẹ vào buổi chiều—The mid-day meal is the last meal of the day in a Zen monastery. The Zen monk is supposed to have no evening meal. At the time of the Buddha, in the evening, monks have a custom to place a stone on their belly to relieve the hunger (to ease his conscience); they call it "medicinal food". Nowadays, monks can have a light dinner in the evening.

18) Dương Diễm Ba Trùng—Waves of Sunlight and Spots Before the Eyes

Sóng nắng và hoa đốm trước mắt hay trong hư không. Thiền tông dùng từ này để chỉ cho việc loại trừ những ý tưởng hư vọng—Waves of sunlight and spots before the eyes (compared with flowers in the sky). Zen uses this term to indicate an eradication of deluded thoughts.

19) Dương Kỳ Phái—Yang-Qi-Fang-Hui Sect

Ngũ Gia Thiền chỉ giáo pháp riêng biệt được giảng dạy từ những truyền thống có liên hệ tới những vị Thiền sư đặc biệt. Ba trong số năm truyền thống này: Tào Động, Vân Môn, và Pháp Nhãn, đi xuống từ dòng truyền thừa được truy nguyên ngược về Thanh Nguyên Hành Tư và Thạch Đầu Hy Thiên. Hai truyền thống kia: Lâm Tế và Quy Ngưỡng, được tiếp nối từ Mã Tổ Đạo Nhất và Bách Trượng Hoài Hải. Tông Lâm Tế về sau này lại sản sinh ra hai nhánh Dương Kỳ và Hoàng Long. Khi mà hai phái sau này được thêm vào Ngũ Gia thì người ta gọi đó là Thất Tông. Dương Kỳ là tên của một phái Thiền có nguồn gốc từ Thiền Sư Trung Quốc tên Dương Kỳ Phương Hội. Đây là nhánh quan trọng nhất trong hai nhánh thiền thoát thai từ thiền Lâm Tế sau khi Thiền sư Thạch Sưở Viện thị tịch. Trong truyền thống thiền Lâm Tế người ta gọi nó là Lâm Tế Dương Kỳ. Phái Dương Kỳ có nhiều thiền sư quan trọng, trong đó có Vô Môn Tuệ Khai, người sư tập bộ Vô Môn Quan. Sau này các môn đệ của Vô Môn, nhất là Kakushin, đã du nhập vào Nhật Bản dòng thiền Lâm Tế Dương Kỳ, hiện vẫn còn tồn tại. Vào cuối thời nhà Tống, khi Thiền tông bắt đầu suy thoái, dòng Lâm Tế Dương Kỳ trở thành nơi dung hợp cho tất cả các phái Thiền khác cũng đang suy yếu và biến mất. Dưới thời nhà Minh, Thiền hòa lẫn với Tịnh Độ nên mất đi tính chất riêng của nó, không còn tinh thần “tâm truyền tâm” nữa—The Five Houses of Zen refers to separate teaching lines that evolved from the traditions associated with specific masters. Three of these traditions, Ts'ao-tung, Yun-men, and Fa-yan, descended from the transmission line traced back to Ch'ing-yuan Hsing-ssu and Shih-t'ou Hsi ch'ien. The other two, the Lin-chi and Kuei-yang, proceeded from Ma-tsu Tao-i and Pai-chang Huai-hai. The Lin-chi House later produced two offshoots, the Yang-chi and Huang-lung. When these last two were added to the Five House, together they are referred to as the Seven Schools of Zen. Yang-Qi-Fang-Hui Sect, a school of Zen originating with the Chinese Ch'an master Yang-Qi-Fang-Hui. It is one of the two most important lineages into which the Lin-Chih split after Shih-Shuang Ch'u-Yuan. As a traditional lineage of Lin-Chih Zen, it is also called the Lin-Chih-Yang-Qi lineage. The Yang-Qi school produced important Zen masters like Wu-Men-Hui-K'ai, the compiler of the Wu-Men-Kuan, and his Dharma successor, Kakushin, who brought the Ch'an of Lin-Chih-Yang-Qi lineage to Japan, where as Zen it still flourishes today. As Ch'an gradually declined in China after the end of Sung period, the Lin-Chih-Yang-Qi school became the catchment basin for all the other Ch'an schools, which increasingly lost importance and finally vanished. After becoming mixed with the Pure Land school of Buddhism, in the Ming period Ch'an lost its distinctive character and ceased to exist as an authentic lineage of transmission of the Buddha-dharma “from heart-mind to heart-mind.”

20) Dứt Thị Phi, Lia Ngôn Ngữ—Getting Rid of Right and Wrong and All Forms of Language

Theo Truyền Đăng Lục, quyển V: Thiền sư Hiểu Liễu Biển Đam là một trong những học trò của Đại Sư Huệ Năng. Thiền sư Hiểu Liễu đã chứng được trạng thái Vô Tâm. Ông tin rằng hành giả tu Thiền phải dứt bỏ thị phi và mọi hình thức của ngôn ngữ—According to The Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume V: Zen master Shiao-Liao Pien-Tan was one of the disciples of Great Master Hui Neng. Zen Master Shiao-Liao realized the state of no-thought. He believed that a practitioner should be able to get rid of the mind distinguishing of right and wrong and all forms of language.

D

1) Đả Thảo Kinh Xà—To Tread on Grasses to Scare Snakes

Đạp cỏ làm cho rắn kinh sợ, ý nói chưa đủ sức sửa trị kẻ ác thì đừng làm kinh động mà bị phản ứng ngược (bị hại)—To tread on grasses to frighten snakes or to beat the grass and startle the snake; i.e., in flushing bad men from their cover, one must be ready for a counterattack.

2) Đãi Môn—Waiting at the Gate

Trước khi được nhận vào phòng đặc biệt dành cho khách Tăng, vị hành cước Tăng phải trải qua giai đoạn đứng đợi ngoài cổng thiền viện. Vị Tăng hành cước có lẽ phải đợi năm bảy ngày. Trong suốt thời kỳ chờ đợi, ông ấy ngồi ngay bên cạnh một cái bục cao trong lối vào, đầu cúi gục xuống túi hành lý và hai tay nắm vào nhau trong tư thế cầu khẩn. Đây là cách để thử thách tâm nguyện của người học. Trong văn chương Thiền học buổi sơ thời có

đây những câu chuyện về thầy thử thách sự thành khẩn và tâm quyết của những người sắp làm đệ tử mình. Có lẽ câu chuyện nổi tiếng nhất là chuyện Nhị Tổ Huệ Khả, người đã đứng trong tuyết lạnh năm bảy ngày để đợi được sự chấp nhận của Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Cuối cùng, Huệ Khả cắt đứt cánh tay của mình bằng một cái dao bén và trình lên Bồ Đề Đạt Ma như là một biểu tượng của lời hứa quyết tâm tu tập Thiền—Before being accepted to the special guest room of Zen monastery, a wandering monk must undergo a period of standing in the court or gate of a Zen monastery. The wandering monk may have to wait for several days. Throughout the waiting period, he sits at the edge of the raised platform in the entryway, with head bowed down over his baggage and hands held together in supplication. The practice is intended to test the resolve of the trainees. The Niwa-zume is a stylized version of traditional practices. Early Zen literature is filled with stories of masters testing the sincerity and determination of would-be disciples. Perhaps the most famous is the story of the Second Patriarch Hui-k'o (487-593), who stood patiently in the snow for several days awaiting recognition from Bodhidharma, the first patriarch. Finally, Hui-k'o cut his arm with a sharp knife and presented it to Bodhidharma as a symbol of his deep commitment to the practice of Zen.

3) *Đãi Ngộ Thiền—Waiting-for-Enlightenment Zen*

Đãi ngộ Thiền hay tu thiền đợi ngộ. Tông Tào Động đã từng chỉ trích tông Lâm Tế vì tông này tọa thiền với mục đích: đợi giác ngộ. Đây không phải là mục đích chính của nhà Thiền vì thiền không mong cầu bất cứ thứ gì kể cả cái gọi là giác ngộ—Ts'ao-Tung tsung criticized Lin-Chih tsung for sitting meditation with a purpose of waiting for enlightenment. This is not the main purpose of Zen, for meditation is not expecting for anything including a so-called enlightenment.

4) *Đại Ba Và Thiền Sư Hakuju—O-nami and Zen Master Hakuju*

Vào đầu thời Minh Trị, có một nhà đô vật nổi tiếng tên O-nami, tiếng Nhật có nghĩa là “Đại Ba (những đợt sóng lớn)”. O-nami vừa có sức mạnh vô song lại vừa giỏi thuật đô vật. Trong những trận đấu riêng tư không có khán giả, O-nami đánh bại cả thầy dạy mình, nhưng khi thi đấu trước công chúng, anh ta lại bối rối đến nỗi để thua cả những đệ tử của mình. O-nami cảm thấy là mình nên tìm đến sự trợ giúp của một vị thiền sư. Khi ấy có một vị hành cước Thiền Tăng tên là Hakuju vừa mới ghé lại ở một ngôi chùa nhỏ gần đó. O-nami liền tìm đến gặp gỡ và nói cho ông ta biết trở ngại của mình. Vị hành cước Tăng bảo: “Tên của anh có nghĩa là những đợt sóng lớn, vậy đêm nay anh hãy ở lại chùa này và cố hình dung ra mình là những đợt sóng lớn đó. Hãy nghĩ rằng anh không còn là một nhà đô vật luôn lo lắng, sợ sệt nữa, mà là những đợt sóng lớn cuốn phăng đi hết thảy mọi thứ phía trước, nhấn chìm tất cả những gì cản đường. Hãy làm đúng như thế và anh sẽ trở thành nhà đô vật vĩ đại nhất trên xứ sở này.” Nói xong vị hành cước Tăng lui về nghỉ ngơi. O-nami ngồi xuống đó thiền định, cố hình dung chính mình là những đợt sóng lớn. Ban đầu, anh nghĩ đến rất nhiều chuyện, nhưng dần dần cảm giác mình là những đợt sóng ngày càng lớn hơn, rồi lớn hơn nữa. Chúng cuốn phăng đi tất cả những bó hoa cắm trong bình. Ngay cả tượng Phật trên điện cũng bị nhấn chìm trong nước. Trước buổi bình minh, anh đã cảm thấy cả ngôi chùa không còn gì khác ngoài những đợt sóng tràn của mặt biển bao la. Đến sáng vị hành cước Tăng thấy O-nami vẫn còn đang ngồi thiền trong điện Phật, một nụ cười thoáng nhẹ trên khuôn mặt ngài, vị hành cước Tăng vỗ nhẹ lên vai của O-nami và nói: “Giờ thì không còn thứ gì có thể làm cho anh bối rối được nữa. Anh chính là những đợt sóng lớn, anh sẽ cuốn phăng đi mọi thứ ở phía trước.” Ngay ngày hôm đó, O-nami đã tham dự vào những trận đấu đô vật và đều mang lại chiến thắng. Từ đó về sau này, khắp nước Nhật không còn ai có thể đánh bại được anh—In the early days of the Meiji era (1868-1912) there lived a well-known wrestler called O-nami, meaning Great Waves. O-nami was immensely strong and knew the art of wrestling. In his private bouts he defeated even his teacher, but in public he was a bashful that his own pupils threw him. O-nami felt he should go to a Zen master for help. Hakuju, a wandering Zen monk, just stopped in a little temple nearby, so O-nami went to see him and told him of his trouble. The teacher advised: “Great Waves is your name, so stay in this temple tonight, imaging that you are those billows. You are no longer wrestler who is afraid. You are those huge waves sweeping everything before them, swallowing all in their path. Do this and you will be the greatest wrestler in the land.” The teacher retired. O-nami sat in meditation trying to imagine himself of waves. He thought of many different things. The gradually turned more and more to the feeling of the waves. As the night advanced the waves became huger and huger. They swept away the flowers in their vases. Even the Buddha in the shrine was inundated. Before dawn the temple was nothing but the ebb and flow of an immense sea. In the morning the teacher found O-nami meditating, a faint smile on his face. He patted the wrestler's shoulder, and said: “Now nothing can disturb you. You are those waves.

You will sweep everything before you.” The same day O-nami entered the wrestling contests and won. After that, no one in Japan was able to defeat him.

5) *Đại Bát Niết Bàn—Great Nirvana*

Đại nhập diệt hay sự nhập diệt lớn. Đại Thừa giải thích đây là sự chấm dứt dục vọng và ảo tưởng của mọi sinh hoạt trong luân hồi sanh tử, nó vượt ra ngoài mọi khái niệm. Đây không phải là một sự hoại diệt hoàn toàn hay chấm dứt hiện hữu, sự tái xuất hiện của Nhiên Đăng Cổ Phật cùng với Phật Thích Ca trên đỉnh Linh Thứu đã làm sáng tỏ ý nghĩa này. Đây là một trạng thái vượt ra ngoài mọi ngôn từ diễn đạt của con người—The great or final entrance into extinction and cessation (Mahaparinirvana). It is interpreted in Mahayana as meaning the cessation or extinction of passion and delusion of mortality, and of all activities, and deliverance into a state beyond these concepts. In Mahayana it is not understood as the annihilation, or cessation of existence; the reappearance of Dipamkara (who had long entered nirvana) along with Sakyamuni on the Vulture Peak supports this view. It is a state above all terms of human expression.

6) *Đại Cơ Đại Dụng—Great Opportunity, Great Power and Great Capability*

Thuật ngữ Thiền này rất khó dịch sang Việt ngữ, huống là Anh ngữ. Đại cơ có nghĩa là cơ hội lớn, và đại dụng có nghĩa là sức mạnh và khả năng lớn. Thuật ngữ này ngụ ý rằng Thiền sư biết cách dạy đệ tử trong các hoàn cảnh khác nhau một cách hết sức xảo diệu và thích ứng. Khi đại dụng có nghĩa là sức mạnh và khả năng lớn, được phối hợp với đại cơ, thì thành ngữ này trở nên nhiều ý nghĩa và mạnh mẽ hơn. Tuy nhiên, nghĩa tổng quát thì thuật ngữ này ám chỉ thiền pháp vi diệu và thực tiễn là một trong những giáo pháp vĩ đại cho chúng ta tiếp nhận và truyền trao—This Zen phrase is very difficult to translate even into Vietnamese, let alone English. "Ta chi" means "great opportunity", and "Ta Yung" means "great power and capability." The term implies that the Zen master knows how to instruct his disciples under different circumstances with great skill and flexibility. When "ta yung," meaning great power and capability, is combined with "ta chi", the phrase becomes more expressive and powerful. However, the general meaning of this phrase implies the wonderful and practical teaching of Zen is one of the great teachings for us to receive and transmit.

7) *Đại Dụng Đường Đường—To Be Open For All*

Bởi vì thiền pháp vi diệu và thực tiễn nên sự tiếp nhận và truyền trao ở đâu cũng vậy, vốn công khai chứ không giấu diếm—Because the teaching of Zen is wonderful and practical, so it is open for all of us to receive and transmit.

8) *Đại Dụng Hiện Tiền—To Transmit the Dharma At Once*

Thiền pháp vi diệu và thực tiễn, vì thế chúng ta nên tiếp nhận và truyền trao ngay bây giờ—Because the teaching of Zen is wonderful and practical, so we should receive and transmit it right now.

9) *Đại Dụng Hiện Tiền, Bất Tôn Quy Tắc—To Be Flexible and Not to Be Bound to the Rigid Rules*

Công việc trước mắt là mỗi người chúng ta phải thực tiễn áp dụng thiền pháp vi diệu, và cố gắng đừng để bị lệ thuộc vào phép tắc cứng nhắc—An immediate task is that each one of us should practically apply the wonderful teachings of Zen, and try not to be bound to the rigid rules and regulations.

10) *Đại Địa Một Nhân Phùng—Everywhere on Earth, No One Can Be Found to Mend*

Khắp nơi trên trái đất không tìm thấy một người để may vá lại. Thiền tông dùng từ này để chỉ cho cảnh giới bất khả đắc. Tất cả các sự vật đều bất khả đắc hay ở ngoài tầm hiểu biết, vì không có sự vật nào như tự tính và những tướng vẻ bên ngoài của nó cả. Ngoài “Tâm” ra thì những ý niệm như Phạm Thiên, vân vân đều bất khả đắc hay không thể biết được. Chân thực, thực tánh, tự tánh, vân vân là bất khả đắc và không thể hiểu được, vì đây là những tướng trạng của “như như.”—Zen uses this term to indicate a realm that is beyond the reach of knowledge. All things are beyond the reach of knowledge because there are no such things as self-substance and its outward signs. Apart from “Mind-Only” such notions as Brahma, etc, are not to be known. Truth, or reality, or self-nature are unattainable and incomprehensible, for they are the marks of Suchness.

11) *Đại Giải Thoát—Great Liberation*

Dai-gedatsu, thuật ngữ Thiền Nhật Bản chỉ sự giải thoát toàn hảo; đồng nghĩa với Niết bàn. Qua đại giải thoát, sự thống nhất niết bàn và ta bà được thực hiện—Dai-gedatsu, a Japanese Zen term, which literally means 'great liberation', an expression for complete enlightenment, or the attainment of Buddhahood; a synonym for 'nirvana'. Through the 'great liberation', the unity of nirvana and samsara is realized.

12) *Đại Hải Bát Bất Tư Nghi—The Eight Marvellous Characteristics of the Ocean*

Tám pháp bát tư nghi của biển cả: sâu dần dần (càng ra xa càng sâu), chẳng thể tới đáy, cùng một vị mặn, thủy triều chẳng bao giờ quá hạn, có nhiều châu báu, có chúng sanh thân lớn trú ngụ, chẳng dung chứa xác chết, và nhận khắp muôn dòng mưa lũ đổ vào mà vẫn không tăng giảm—The eight marvellous characteristics of the ocean: Its gradually increasing depth, its unfathomableness, its universal saltiness, its punctual tides, its stores of precious things, its enormous creatures, its objection to corpses, and its unvarying level despite all that pours into it.

13) *Đại Nghi—Great Doubt*

Đại nghi hay đại nghi vấn là phương pháp đạt đến sự hiểu biết rất khoa học trong nhà Thiền. Trong khoa học, chúng ta được dạy là đừng bao giờ tin bất cứ một điều gì trừ phi sự thật của nó được chứng minh bằng thực nghiệm. Phật giáo, đặc biệt là Thiền tông Phật giáo có cùng một tư thế như vậy. Chúng ta không tin mù quáng vào bất cứ việc gì; đúng ra, chúng ta phải chứng minh sự thật cho chính mình trước khi tin. Tiến trình tâm thức của hành giả phải trải qua một vài giai đoạn nhất định trước khi được mở ngộ. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng không phải cái ngộ nào cũng đến từ một cao độ tập trung phi thường. Tuy nhiên, một sự kinh nghiệm tương đương phần nào như vậy vẫn phải có để chuẩn bị cho bất cứ cái ngộ nào, nhất là cho người mới phát tâm tu thiền. Đó là lúc tấm gương của tâm, hoặc miếng đất của ý thức hay tâm địa chừng như được lắng sạch đến độ không còn một mảy bụi nào. Vậy khi tất cả suy lường đều nhất thời ngưng đứng, khi bật cả đến ý thức dụng công giữ đứng một ý nghĩ tập trung ở một tiêu điểm; nghĩa là, nói theo kiểu nói của các thiền sư, khi tâm hay năng tri với đối tượng của tâm hay sở tri đều dung thông nhau, và đồng nhất mật thiết đến nỗi cả cái biết đồng nhất ấy cũng bật luôn để tất cả chỉ còn là một tấm gương phản chiếu một tấm gương khác, đó là lúc hành giả có cảm tưởng sống trong một cung điện pha lê, đầu đầu cũng trong suốt, cũng tươi mát, cũng nhẹ nhàng như phao nổi. Tuy nhiên, đó chưa phải là cứu cánh, mà chỉ mới là cơ duyên chuẩn vị để hoàn tất cho cái gọi là 'Ngộ'. Nếu hành giả cố giữ trạng thái này thì sẽ không có cơ hội chứng ngộ Thiền. Theo thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, thuật ngữ "Đại Nghi" chỉ vào trạng thái chuẩn bị ấy. Trạng thái ấy phải đổ vỡ tan tành, và nổ bùng trong giai đoạn tiếp theo, tức "Kiến Tánh" hoặc "Mở Ngộ". Sự bùng nổ ấy chẳng khác gì hơn là hiện tượng thường diễn ra khi cái thế quân bình mong manh ấy lắc lư vì lý do này hay lý do khác. Một viên đá được ném xuống mặt hồ tĩnh lặng là cơn chấn động lan rộng liền khắp mặt hồ. Sự bùng nổ này cũng có cái gì hơi giống như vậy. Một tiếng động chạm vào cửa tâm thức khép kín là loan truyền ngay qua toàn thể cá nhân. Và cá nhân ấy tỉnh thức theo nghĩa sống động nhất của danh từ. Cơ duyên tỉnh thức ấy không nhất thiết phải là tiếng chuông chùa nghe vọng lại từ xa, mà có thể bất cứ thứ gì, như đọc một bài thơ, thấy một cái gì đó đang xê dịch, cảm xúc trên một va chạm trên làn da, miễn đó là một trạng thái tập trung đến cực độ là sẽ có nổ bùng trong ngộ. Đức Phật dạy mọi chúng sanh đều có Phật tánh. Nếu như vậy thì Phật tánh ở đâu? Chúng ta phải tìm ra nó cho chính chúng ta trong khi vẫn tiếp tục nghi ngờ cho đến khi tìm ra nó. Cái gì xảy ra nếu chúng ta không có mối "đại nghi vấn"? Nếu chúng ta chỉ học và lập lại như kết những lời Phật dạy thì chẳng có gì hay ho cả. Chúng ta phải tự chứng minh những lời ấy bằng cách tìm kiếm trong tâm chúng ta, cũng như trong thế giới quanh ta. Như vậy, nghi là một phần rất quan trọng trong Thiền tập. Một vị Thiền sư có thể dạy nhiều điều. Chúng ta có thể tin một số điều và có thể không tin một số điều khác. Điều nào nên chấp nhận hay gạt bỏ đều tùy thuộc ở quyền phán đoán của chúng ta. Chúng ta có quyền phán đoán; kỳ thật, tốt hơn hết là chúng ta nên tự phán đoán cho chính mình. Có lúc ông thầy đúng, mà cũng có lúc thầy sai. Vì thế chúng ta không nên tin tưởng một cách mù quáng. Đại nghi là từ ngữ đặc biệt quan trọng trong truyền thống Thiền Lâm Tế của Nhật Bản, liên hệ mật thiết với Thiền Sư Bạch Ẩn (Hakuin). Bạch Ẩn kinh qua sự liệt bại bất ổn và lộn xộn trong buổi đầu tu tập thiền của ông, nhưng cuối cùng ông đã vượt qua tất cả những thứ này trong một lúc mãnh liệt của sự chứng ngộ. Trong những lời thuyết giảng của ông, ông đã nói: "Dường như tôi bị tê cứng giữa khối băng đá trải dài đến vạn dặm. Tất cả những ý định và mục đích của tôi đều chạy ra khỏi tâm tôi chỉ còn lại có mỗi một công án về 'Không' mà thôi." Sau vài ngày trong trạng thái ấy, ông nghe tiếng chuông chùa và tiếng vỡ vụn của khối băng đá. Tất cả những nghi tình trước đây của ông đều biến mất. Sau đó ông quyết định rằng chính nhờ những nghi tình bối rối trước đây là những thành phần cốt yếu đã đưa ông tới tiến trình chứng ngộ

và mức độ của sự chứng ngộ tương hợp với sức mạnh của nghi tình—Great doubt (Dai-gidan) is a method of attaining understanding very scientifically. In science we are told never to believe anything unless its truth has been demonstrated experimentally. Buddhism, especially Zen Buddhism takes the same stand. We are not to believe anything blindly; rather we must demonstrate its truth to ourselves. Practitioners' mental process has to go through some certain steps before the opening of enlightenment takes place. Zen practitioners should always remember that every enlightenment is not preceded by such an extraordinary degree of concentration. However, an experience more or less like these must be the necessary antecedent to all enlightenment, especially to that which is to be gone through at the outset of the study. The mirror of mind or the field of consciousness then seems to be so thoroughly swept clean as not to leave a particle of dust on it. When thus all mentation is temporarily suspended, even the consciousness of an effort to keep an idea focused at the centre of attention is gone, that is, when, as the Zen followers say, the mind is so completely possessed or identified with its object of thought that even the consciousness of identity is lost as when one mirror reflects another, the subject feels as if living in a crystal palace, all transparent, refreshing, buoyant, and royal. But the end has not yet been reached, this being merely the preliminary condition leading to the consummation called enlightenment (satori). If the mind remains in this state of fixation, there will be no occasion for its being awakened to the truth of Zen. According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, First Series* (p.258), the state of 'Great Doubt' (taigi), as it is technically known, is the antecedent. It must be broken up and exploded into the next stage, which is looking into one's nature or the opening of enlightenment. The explosion, as it is nothing else, generally takes place when this finely balanced equilibrium tilts for one reason or another. A stone is thrown into a sheet of water in perfect stillness, and the disturbance at once spreads all over the surface. It is somewhat like this. A sound knocks at the gate of consciousness so tightly closed, and it at once reverberates through the entire being of the individual. He is awakened in the most vivid sense of the word. The occasion may not necessarily be the hearing of a temple bell, it may be reading a stanza, or seeing something moving, or the sense of touch irritated, when a most highly accentuated state of concentration bursts out into an enlightenment. The Buddha taught that every living being has the Buddha-nature. If so, where is the Buddha-nature? We have to discover it for ourselves and keep on doubting until we discover it. What happens if we do not have "great doubt"? It does no good if we only learn and repeat the words of the Buddha as a parrot does. We must prove them to ourselves by searching into our minds, as well as into the world around us. Doubt is therefore a very important part of Zen practice. A Zen master can teach many things. Some of his teachings we may believe, others we may not believe. What is accepted and rejected depends upon our judgment. We have the right to judge; in fact, it is best to judge for ourselves. Sometimes the master may be right, sometimes he may be wrong. Therefore, we must not believe and follow him blindly. Great doubt is a particularly important term in the Japanese Lin-Chi Zen sect, closely associated with Hakuin Zenji (1686-1769). Hakuin experienced paralyzing uncertainty and confusion early in his meditative training, but eventually overcame them in an intense moment of awakening. In Hakuin's words: "It was as though I was frozen solid in the midst of an ice sheet extending tens of thousands of miles. To all intents and purposes I was out of my mind and the "Wu" koan alone remained." After several days like this, he heard the sound of a temple bell and the ice shattered. All his former doubts vanished. Subsequently he decided that such perplexity is an essential ingredient of the awakening process and that the level of realization is comparable to the intensity of the doubt.

14) Đại Ngộ—Great Enlightenment

Một lời nói hay câu trả lời mà người phê bình thêm vào để hoàn tất một công án. Thuật ngữ có nghĩa là "chữ đưa ra để thế cho chữ khác" và ám chỉ đặc biệt cho những trường hợp trong đó người phê bình đưa ra câu trả lời của chính mình khi người đệ tử trong cuộc tham vấn không trả lời được. Thuật ngữ được dùng trong hai loại trả lời mà những vị thầy thường đưa ra theo truyền thống trong những công án đã được biên soạn sẵn. Một kiểu khác là đưa ra câu trả lời thay thế, một lời nói với ý kiến khác hơn là ý trong câu trả lời của người đệ tử. Thuật ngữ "Daigo" nguyên thủy chỉ cho những lời phê bình phát ra tự nhiên từ những vị thầy trong những cuộc vấn đáp với đệ tử của họ. Nếu những đệ tử không đáp được câu hỏi, vị thầy sẽ đưa ra lời bình để giúp cho đệ tử. Trong Bích Nham Lục, tấc 86, Vân Môn tự trả lời cho câu hỏi của mình thay cho những đệ tử. Khi ngài hỏi: "Mỗi người tự có ánh sáng của chính mình, nhưng nếu cố gắng tìm kiếm, thì tất cả đều là đen tối. Ánh sáng này là cái gì?" Trong chúng hội không ai trả lời được. Đoạn Vân Môn đưa ra hai câu đáp: "Sảnh đường và cổng tự viện," và "Dầu cho người ta có thưởng thức một thứ gì đó cũng chẳng bằng chẳng thưởng thức thứ gì cả."—An alternative saying or answer that a commentator appends to a koan to complete the case. The term literally means "words offered in place of another" and refers specifically to cases in which the commentator provides an answer of his own devising when

the disciple in the original exchange (mondo) was unable to reply. The term is used for one of two basic kinds of answers that masters would traditionally provide for kōan in compilations of historical cases. The other major style of appended answer is the *betsugo* (alternative answer), a saying with a different opinion. The term "Daigo" originally referred to the spontaneous comments that masters made during actual question-and-answer sessions with their disciples. If the students failed to respond to a question, the master would make a comment in their stead. In the Pi-Yen-Lu, case 86, for example, Yun men answered his own question in place of his students. When he asked, "Each person possesses their own light, but if one tries to search for it, all is darkness. What is this light?" He received no response. Then he gave two answers, "The monastery halls and gate," and "Even something one enjoys is not better than nothing."

15) *Đại Ngộ Và Nghi Tinh—Great Enlightenment and Inquiring Spirit*

Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, Cao Phong là người chủ trương tu tập công án như vậy: "Công án tôi thường đặt cho các môn nhân là 'vạn pháp qui Nhất, Nhất qui hà xứ?' Tôi khuyên họ hãy tham cứu câu này. Tham cứu câu ấy tức là đánh thức một mối nghi tình lớn đối với ý nghĩa cứu cánh của công án. Vạn pháp thiên sai vạn biệt được qui về Một, nhưng rồi Một trở về đâu? Tôi bảo họ, hãy đem hết sức mạnh bình sinh mà đeo mối mối nghi tình này, đừng lúc nào xao lãng. Dù đi, đứng, nằm, ngồi, hay làm các công việc, đừng để thời giờ luống trôi qua. Rồi ra cái Một trở về đâu? Hãy cố mà đi tìm một câu trả lời chính xác cho câu hỏi này. Đừng buông trôi mình trong cái vô sự; đừng luyện tập tưởng tượng phiêu du, mà hãy cố thực hiện cho được cái trạng thái toàn nhất viên mãn bằng cách đẩy nghi tình lướt tới, bền bỉ và không hở. Rồi các người sẽ thấy mình như một kẻ bệnh ngặt, chẳng còn muốn ăn uống gì nữa. Lại như một thằng khờ, không hiểu cái gì ra cái gì hết. Khi công phu đến đây, giờ là lúc tâm hoa của các người bùng nổ." Thật vậy, chúng ta không hề khởi công án hiện tiền, mà phải đặt nó vào trong tâm bằng tất cả sức mạnh của nghi tình. Một khi công án được chỉ trì bởi một tinh thần như thế, thì theo Thiền Sư Đại Huệ, nó giống như một ngọn lửa cháy lớn đốt cháy tất cả những con sâu hý luận đang xăm tới. Và cũng chính vì vậy mà tất cả các Thiền sư đều đồng ý rằng "Trong sự tham Thiền, điều trọng yếu nhất là giữ vững nghi tình; nghi tình càng mạnh, ngộ càng lớn. Quả thực chẳng bao giờ có ngộ nếu không có nghi. Thiền Sư Cổ Âm Tịnh Cầm, vào khoảng cuối thế kỷ thứ 15, đã nói rõ về nghi tình và đại ngộ như sau: "Công phu có thể được thực hành tốt đẹp nhất là ở nơi không có tiếng động và tạp loạn: hãy dứt bỏ tất cả những điều kiện quấy nhiễu, hãy dừng lại suy tư và nghĩ tưởng, để hết tâm trí vào việc tiến hành công án, đừng bao giờ buông thả nó ra khỏi trung tâm của 'thức,' dù khi đi, đứng, nằm hay ngồi. Đừng bao giờ quan tâm đến việc mình đang ở trong cảnh ngộ nào, dù khi vừa lòng hay trái ý, mà luôn luôn hãy cố giữ lấy công án trong lòng, phản quang tự chiếu, và tự hỏi ai là kẻ đang theo đuổi công án chẳng biết mệt thế, và tự hỏi như vậy không ngớt. Cứ tiến hành như thế, hết sức là hăng hái, nghi chính kẻ đang nghi, chắc chắn sẽ đến lúc không còn nghi vào đâu được nữa, tưởng như các người đã đi đến chính tận nguồn của dòng suối và thấy mình đang bị những ngọn núi vây hãm chung quanh. Đây là lúc gốc cây cùng sắn bìm chẳng chặt gãy đổ, tức là khi sự phân biệt chủ khách hoàn toàn bị xáo trộn, khi kẻ bị nghi và cái bị nghi hòa hợp thành một khối duy nhất. Một khi thức tỉnh từ sự hợp nhất này, thì cái ngộ lớn sẽ hiện đến. Hòa Thượng Thiên Kỳ Thụy đã có lời khuyên về 'nghi tình và đại ngộ' như sau: "Hãy gột sạch tâm khỏi tất cả những khôn ngoan lừa lọc của thế gian, hãy dứt ra khỏi mình những tham sân do ngã chấp, và đừng để những mối suy nghĩ nhị biên (phân hai) quấy phá, để cho tâm thức được lau chùi sạch sẽ. Khi đã thanh lọc được như vậy rồi, hãy để khởi công án trước tâm 'Vạn pháp qui Nhất, Nhất qui hà xứ?' Hãy nghiền ngẫm vấn đề này từ thủy chí chung, hoặc bằng nhiều nghi vấn, hoặc đơn độc một suy nghĩ, hoặc chỉ nghiền ngẫm cái Một ở nơi đâu. Bất cứ bằng cách nào, cứ để cho hết thấy đầu mối của các câu hỏi ghi đậm trên ý thức của các người, khiến cho nó trở thành cái độc nhất là cái đích chú tâm. Nếu các người để phân biệt lý luận xen và o chưỡi dây liên tục bền bỉ của những nghi tình, kết quả sẽ làm sụp đổ hết cả công trình tu tập. Một khi các người chẳng được công án trước tâm, chẳng có cơ duyên nào để chứng ngộ hết. Lúc đó sự tu tập thiền quán của các người chẳng khác khác nào nấu cát mà muốn thành cơm. Cái cốt yếu bậc nhất là khơi dậy cái đại nghi và gắng thấy cho được cái Một qui về đâu. Lúc nghi tình được giữ linh hoạt liên tục, khiến cho những giải đãi, hôn trầm, tán loạn không còn cơ hội móng khởi; không cầu tìm kiếm ráo riết, rốt rồi thời cơ cũng sẽ đến, đây là lúc tâm hoàn toàn nhập định. Thế là dù đi hay đứng, dù nằm hay ngồi là không phải để ý hấn vào những việc đang làm ấy, cũng không hay biết mình đang ở đâu, đồng hay tây, nam hay bắc; quên luôn cả lục tình; ngày đêm như nhau cả. Nhưng đây chỉ là mối nửa đường của ngộ, chứ chưa phải là ngộ hoàn toàn. Các người cần phải nỗ lực kỳ công và quyết liệt để xuyên qua đây, một trạng thái siêu thoát nơi đó hư không sẽ bị đập vỡ thành từng mảnh và vạn hữu đều được qui về cái bình đẳng toàn diện. Đây lại như mặt trời ló dạng khỏi mây mù, thì các pháp thế gian hay xuất thế gian đều hiện ra rõ rệt." Thật vậy, chúng ta không hề khởi công án hiện tiền, mà phải đặt nó vào trong

tâm bằng tất cả sức mạnh của nghi tình. Một khi công án được chi trì bởi một tinh thần như thế, thì theo Thiền Sư Đại Huệ, nó giống như một ngọn lửa cháy lớn đốt cháy tất cả những con sâu hý luận đang xâm tởi. Và cũng chính vì vậy mà tất cả các Thiền sư đều đồng ý rằng ‘Trong sự tham Thiền, điều trọng yếu nhất là giữ vững nghi tình; nghi tình càng mạnh, ngộ càng lớn. Quả thực chẳng bao giờ có ngộ nếu không có nghi—According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays in Buddhism, Book II*, Zen master Kao-Feng-Yuan-Miao talked about the koans as follows: “The koan I ordinarily give to my pupils is ‘All things return to One; where does the One return?’ I make them search after this. To search after it means to awaken a great inquiring spirit for the ultimate meaning of the koan. The multitudinousness of things is reducible to the One, but where does the One finally return? I say to them: ‘Make this inquiry with all the strength that lies in your personality, giving yourself no time to relax in this effort. In whatever physical position you are, and in whatever business you are employed, never pass your time idly. Where does the One finally return? Try to get a definite answer to this query. Do not give yourself up to a state of doing nothing; do not exercise your fantastic imagination, but try to bring about a state of identification by pressing your spirit of inquiry forward, steadily and uninterruptedly. You will be then like a person who is critically ill, having no appetite for what you eat or drink. Again you will be like an idiot, with no knowledge of what is what. When your searching spirit comes to this stage, the time has come for your mental flower to burst out.” In fact, we can’t just hold up a koan before the mind, we must make it occupy the very center of attention by the sheer strength of an inquiring spirit. When a koan is cultivated with such a spirit, according to Zen master Ta-Hui, it is like a great consuming fire which burns up every insect of idle speculation that approaches it. Therefore, it is almost a common sense saying among Zen masters to declare that, ‘In the mastery of Zen the most important thing is to keep up a spirit of inquiry; the stronger the spirit the greater will be the enlightenment that follows; there is, indeed, no enlightenment when there is no spirit of inquiry. Zen master Ku-Yin-Ching-Ch’in, late in the fifteenth century, has this saying regarding the inquiring spirit and great enlightenment: “Searching and contriving (kung-fu) may best be practised where noise and confusion do not reach; cut yourself off from all disturbing conditions; put a stop to speculation and imagination; and apply yourself wholeheartedly to the task of holding on to your koan, never letting it go off the center of consciousness, whether you are sitting or lying, walking or standing still. Never mind in what condition you are placed, whether pleasing or disagreeable, but try all the time to keep the koan in mind, and reflect within yourself who it is that is pursuing the koan so untiringly and asking you this question so unremittingly. As you thus go on, intensely in earnest, inquiring after the inquirer himself, the time will most assuredly come to you when it is absolutely impossible for you to go on with your inquiry, as if you had come to the very fountain of a stream and were blocked by the mountains all around. This is the time when the tree together with the entwining wistaria breaks down, that is, when the distinction of subject and object is utterly obliterated, when the inquiring and the inquired are fused into one perfect identity. Awakening from this identification, there takes place a great enlightenment that brings peace to all your inquiries and searchings. Most Venerable T’ien-Ch’i-Shui’s advice to students of Zen as follows: “Have your mind thoroughly washed off of all cunning and crookedness, sever yourselves from greed and anger which rise from egotism, and let no dualistic thoughts disturb you any longer that your consciousness is wiped perfectly clean. When this purgation is effected, hold up your koan before the mind ‘All things are resolvable into the One, and when is this One resolved? Where is it really ultimately resolved? Inquire into this problem from beginning to end, several as so many queries, or undividedly as one piece of thought, or simply inquire into the whereabouts of the One. In any event, let the whole string of questions be distinctly impressed upon your consciousness so as to make in the exclusive object of attention. If you allow any idle thought to enter into the one solid uninterrupted chain of inquiries, the outcome will ruin the whole exercise. When you have no koan to be held before your minds, there will be no occasion for you to realize a state of enlightenment. To seek enlightenment without a koan is like boiling sands which will never yield nourishing rice. The first essential thing is to awaken a great spirit of inquiry and strive to see where the One finally resolves itself. When this spirit is kept constantly alive so that no chance is given to languor or heaviness or otioseness to assert itself, the time will come to you without your specially seeking it when the mind attains a state of perfect concentration. That is to say, when you are sitting, you are not conscious of the fact; so with your walking or lying or standing, you are not all conscious of what you are doing; nor are you aware of your whereabouts, east or west, south or north; you forget that you are in possession of the six senses; the day is like the night, the vise-versa. But this is still midway to enlightenment, and not enlightenment itself. You will have yet to make another final and decided effort to break through this, a state of ecstasy, when the vacuity of space will be smashed to pieces and all things reduced to perfectiveness. It is again like the sun revealing itself from behind the clouds, when things worldly and super-worldly present themselves in perfect objectivity.” In fact, we can’t just

hold up a koan before the mind, we must make it occupy the very center of attention by the sheer strength of an inquiring spirit. When a koan is cultivated with such a spirit, according to Zen master Ta-Hui, it is like a great consuming fire which burns up every insect of idle speculation that approaches it. Therefore, it is almost a common sense saying among Zen masters to declare that, "In the mastery of Zen the most important thing is to keep up a spirit of inquiry; the stronger the spirit the greater will be the enlightenment that follows; there is, indeed, no enlightenment when there is no spirit of inquiry."

16) Đại Phụng Sự—Great Determination

Theo Phật giáo Đại Thừa, một khi chúng ta có một tấm lòng từ ái sâu sắc, chúng ta sẽ cảm thấy có trách nhiệm mang lại hạnh phúc cho người khác và giải thoát họ khỏi khổ đau phiền não. Nơi lòng bi mẫn, chúng ta chỉ muốn người khác được thoát khỏi khổ sở, trong đại nguyện chúng ta làm một cái gì đó để giúp đỡ họ—According to the Mahayana Buddhism, once we have deep compassion, we would feel responsible to bring others happiness and to free them from sufferings and afflictions. Whereas in compassion, we only want others to be happy and to be free from misery, in great determination (great perseverance, great resolution), we make vows to do some thing about helping them.

17) Đại Sinh Mệnh—The Great Life

Một Thiền gia đã ngộ không những chỉ biết cái phương diện chiếu diệu của ý thức, mà quan trọng hơn hết còn biết cả cái phương diện không của tâm. Chiếu diệu mà không chấp trước, hoặc cái Tính Không Chiếu Diệu thì được Thiền ca ngợi là "đại sinh mệnh"—An enlightened Zen Buddhist not only knows the illuminating aspect of the consciousness but, most important of all, he also knows the void aspect of the mind. Illumination without attachment, or the Illuminating-Voidness, is praised as "the great life."

18) Đại Sự Liễu Tất—Completion of the Great Matter

Đại sự liễu tất hay việc lớn đã xong. Trong thiền, từ đại sự liễu tất có nghĩa là hành giả đã đi đến sự lãnh ngộ thiền—In Zen, the term completion of the great matter means practitioners have already reached the realization of Zen.

19) Đại Thừa Thiền—Mahayana Meditation

Thiền Đại Thừa hay là thiền được chuyên chở bằng cỗ xe lớn. Đây chính là một loại thiền Phật giáo vì mục đích của nó là kiến tánh ngộ đạo trong cuộc sống hằng ngày của mình. Trong thực hành thiền Đại thừa, khởi đầu là ý thức về chân tánh, nhưng khi đã ngộ thì chúng ta mới nhận ra rằng tọa thiền còn hơn là một phương tiện để ngộ, vì tọa thiền là sự thực hiện thật sự của chân tánh. Trong Thiền Đại Thừa thì đối tượng là giác ngộ, nên người ta dễ nhận lầm tọa thiền chỉ là một phương tiện mà thôi. Kỳ thật tất cả những vị Thầy đã ngộ đạo đều cho rằng tọa thiền chính là sự thực hiện của Phật tánh vốn có chứ không phải chỉ là một kỹ thuật để đạt được sự ngộ đạo. Nếu tọa thiền không khác hơn một kỹ thuật như thế, người ta sẽ thấy rằng sau khi ngộ đạo thì tọa thiền sẽ không còn cần thiết nữa. Nhưng chính Đạo Nguyên đã chỉ rõ rằng ngược lại mới đúng, CÀNG CHỨNG NGỘ SÂU CÀNG THẤY CẦN THỰC HÀNH. Đây là phương pháp tu thiền định dựa trên kinh điển Đại Thừa. Thiền Đại Thừa là loại thiền đốn ngộ hay thượng thừa thiền. Thiền Đại Thừa nhấn mạnh: "Ai cũng có thể thiền định, đi đến đại ngộ và đạt thành Phật Quả."—Great Vehicle Zen, this is a truly Buddhist Zen, for it has its central purpose, seeing into your essential nature and realizing the way in your daily life. In the practice of Mahayana Zen your aim in the beginning is to awaken to your true-nature, but upon enlightenment you realize that meditation is more than a means to enlightenment. It is the actualization of your true-nature. The object of the Mahayana Zen is Awakening, it is easy to mistakenly regard meditation as but a means. However, any enlightened masters point out from the beginning that meditation is in fact the actualization of the innate Buddha-nature and not merely a technique for achieving enlightenment. If meditation were no more than such a technique, it would follow that after awakening meditation would be unnecessary. But T'ao-Yuan himself pointed out, precisely the reverse is true; THE MORE DEEPLY YOU EXPERIENCE AWAKENING, THE MORE YOU PERCEIVE THE NEED FOR PRACTICE. This is the method of practicing meditation which is based on the Mahayana Sutras. Mahayana Meditation is considered as "Instant Awakening Meditation," or "Supreme Meditation." Mahayana Meditation emphasizes: "Everyone is able to meditate, is able to be awakened instantly and attain the Buddhahood."

20) *Đại Tín Căn—Great Root of Faith*

Đây là một trong ba yếu tố khiến cho việc tu tập Thiền được thành tựu, hai yếu tố kia là đại nghi và đại quyết. Khi chúng ta nguyện công phu thiền quán, chúng ta phải khởi lòng tin mãnh liệt vào khả năng của tâm mình ngay từ lúc mới bắt đầu, rồi chúng ta phải duy trì lòng tin mãnh liệt này trong suốt tiến trình tu tập thiền. Tuy nhiên, lòng tin trong Phật giáo, nhất là lòng tin trong nhà Thiền khác xa với lòng tin trong các tôn giáo khác. Các tôn giáo đòi hỏi chúng ta phải đặt lòng tin vào một đấng tối cao, cũng như phải chấp nhận mọi đề nghị liên quan đến bản chất, khả năng và hành vi của đấng tối cao ấy. Chúng ta có thể gọi thứ lòng tin này là “lòng tin nơi tha lực.” Trái lại, lòng tin trong Phật giáo có nghĩa là tin ở chính chúng ta. Theo lời Phật dạy, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, nghĩa là có khả năng để trở thành một vị Phật. Chúng ta chưa thành Phật vì chúng ta chưa khám phá ra cái Phật tánh ấy. Lòng tin mãnh liệt nói trong nhà Thiền có nghĩa là tin rằng Phật tánh hiện diện trong chúng ta, và nếu chịu tu tập theo cách mà Đức Phật đã dạy, chúng ta cũng có thể khám phá ra cái Phật tánh này. Việc khám phá ra Phật tánh không phải là dễ. Nó đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực không ngừng nghỉ, phải có một cuộc phấn đấu khó khăn và lâu dài trong chính chúng ta. Vì sự khó khăn này mà nhiều người đã bỏ đạo sau lúc bắt đầu; do đó mà không có nhiều vị Phật trên thế gian này. Đây là lý do tại sao chúng ta rất cần có lòng tin. Điều tối quan trọng đầu tiên là phải tin vào khả năng sẵn có của mình, phải tin vào chủng tử giác ngộ ở trong chúng ta, và không bao giờ để mất lòng tin dù có gặp muôn ngàn trở ngại trên bước đường tu tập, từ bên trong lẫn bên ngoài. Theo Thiền Sư Thích Thiên Ân trong Triết Lý Thiền và Thực Hành Thiền, chúng ta có thể tin rằng chúng ta có khả năng thành Phật, vì Đức Phật cũng từng là một con người như chúng ta. Máu Ngài cũng đỏ và nước mắt Ngài cũng mặn; thân và tâm Ngài cũng không khác chúng ta. Trước lúc giác ngộ, Ngài cũng có những ham muốn, ưu tư, xung đột và nghi ngại. Song nhờ thiền quán mà Ngài tự đào luyện và khám phá ra Phật tánh, vì vậy mà Ngài trở thành Phật hay Bạc Giác Ngộ. Chúng ta cũng thế, dù có bao nhiêu vấn đề, bao nhiêu nhược điểm, bao nhiêu trở ngại, chúng ta vẫn có khả năng thành Phật. Nếu chúng ta phát triển lòng tin này và duy trì đến tận cùng, thì không có trở ngại nào dù lớn cách mấy mà chúng ta không vượt qua được. Có người cho rằng con người là do môi trường tạo nên, nhưng theo Phật giáo, chính con người tạo ra môi trường, và do đó cũng chính con người tạo ra mình. Mỗi cá nhân chúng ta trở nên như thế nào tùy thuộc tâm của mỗi chúng ta. Thế giới trở nên như thế nào tùy thuộc vào tâm tập thể của mọi người. Nhờ chí hướng của chúng ta, nhờ khả năng tạo dựng của tâm ta, chúng ta có thể biến đổi thế giới thành một thế giới tốt đẹp hơn, cũng như chính chúng ta sẽ trở thành người tốt hơn. Thiền tông có nói “Luân hồi là Niết Bàn, và Niết Bàn là Luân Hồi.” Thế giới có luân hồi hay Niết Bàn đều hoàn toàn tùy thuộc vào trạng thái tâm của chính chúng ta. Nếu tâm chúng ta giác ngộ thì thế giới này là Niết Bàn; nếu tâm chúng ta chưa giác ngộ, thì thế giới này là luân hồi với đầy dẫy khổ đau phiền não. Một vị Thiền sư có nói “Nước chỉ có một bản chất, nhưng nếu con bò uống vào thì nước ấy thành sữa, còn nếu con rắn uống vào thì nó trở thành loại nọc độc.” Cũng như thế, cuộc sống có đầy hạnh phúc và đầy phiền muộn đều tùy thuộc vào trạng thái tâm của chúng ta, chứ chẳng tùy thuộc vào thế giới. Vậy người con Phật nên tìm cách biến đổi tâm của chính mình, đưa nó đến trạng thái tĩnh thức, và điều này đòi hỏi ngay từ bước đầu một lòng tin mãnh liệt, tin ở chính chúng ta như ở tiềm năng của tâm mình—This is the first step in the three factors making for success in the cultivation of Zen; two other steps are: a great ball of doubt and a fierce tenacity of purpose. When we undertake the practice of Zen, we have to arouse great faith in the capacity of our mind at the very beginning, and we have to maintain this great faith throughout our entire practice of meditation. But the kind of faith called for in Zen Buddhism differs from the kind of faith required in other religions. Other religions demand that we place faith in a supreme being and that we give our assent to various propositions concerning his nature, attributes, and deeds; we can call this kind of faith “faith in others.” In contrast, faith in Zen Buddhism means faith in ourselves. According to the Buddha’s teaching, every living being has a Buddha nature. We are not yet Buddha because we have not discovered that Buddha nature. The great faith in Buddhism, especially in Zen Buddhism means faith that the Buddha nature is present within us and that by cultivating the Way taught by the Buddha, we can come to a realization of that Buddha nature. To realize our Buddha nature is not easy. It calls for relentless work, a long and difficult struggle within ourselves. Because of its difficulty many people who begin abandon the way; therefore, there are not many Buddhas in the world. This is why faith is so necessary. The first and most important thing is that we believe in our own capacity, that we believe in the seed of enlightenment within us and that we do not abandon this faith no matter how many obstacles, internal or external, we meet on the way. According to Zen Master Thich Thien An in “Zen Philosophy-Zen Practice,” we can believe that we have the potential of becoming a Buddha because the Buddha was just a man like us. He also had red blood and salty tears; his body and mind were not so different from our own. Before his enlightenment, he had passions, worries, conflicts, and doubts. But through meditation he cultivated himself and discovered his Buddha-nature, thereby becoming a Buddha or Enlightened One. Even

though we have all kinds of problems, weaknesses, and barriers, we also have the potential to become Buddhas. If we develop this faith and follow it through to the end, there is no barrier so big that it cannot be overcome. Many people say man is created by the environment, but in Buddhism, man creates the environment and himself. Whatever we become as individuals depends upon our own minds. Whatever the world becomes depends upon the collective minds of men. Through the direction of our will, the formative faculty of the mind, we can change the world into a better world and ourselves into better people. According to the Zen Sect, “Samsara is Nirvana and Nirvana is Samsara.” Whether the world is Samsara or Nirvana depends entirely on our state of mind. If our mind is enlightened, then this world is Nirvana. If our mind is unenlightened, then this world is Samsara, full of sufferings and afflictions. A Zen Master said: “Water is of one essence, but if it is drunk by a cow, it becomes milk; while if it is drunk by a snake, it becomes poison.” In the same way whether life is blissful or sorrowful depends on our state of mind, not on the world. So we must seek to transform the mind, to bring it into the awakened state, and this requires at the outset great faith, faith in ourselves and in the powers of the mind—See Ba Yếu Tố Khiến Cho Việc Tu Tập Thiền Được Thành Tự.

21) *Đại Tử Nhất Phiền—One Time of Great Death*

Cổ đức dạy: “What is it to die the Great Death?” Đại tử là cái chết lớn, từ ngữ của nhà Thiền ám chỉ cái chết của “cái tôi” dẫn đến sự tái sinh lớn hay đại giác thâm sâu. Đây không phải là cái chết của thân thể, mà là cái chết của ảo ảnh về cái tôi, của sự mù quáng. Theo Thiền tông thì Đại Tử Để Nhân là người đã tận diệt phiền não và vọng thức. Trong thiền, từ ngữ có nghĩa là chẳng phải tự hủy thân xác mình, mà là xả bỏ sự chấp trước của thân tâm. Cái chết lớn mà nhà Thiền ám chỉ ở đây là cái chết của “cái tôi” dẫn đến sự tái sinh lớn hay đại giác thâm sâu—Cổ đức dạy: “Chết cái Chết Lớn là thế nào?” The great death; a Ch’an expression for the death of ego, which leads to “great rebirth” or “profound enlightenment.” This expression does not refer to physical death, but rather to the death of the illusion of ego, of delusion. According to the Zen Sect, great death means one who has swept away completely all illusions, or all consciousness. In Zen, this expression does not refer to physical death, but rather to the death of the illusion of ego, of delusion. The great death; a Ch’an expression for the death of ego, which leads to “great rebirth” of “profound enlightenment.”

22) *Đại Tử Thiền—The Great Death of Zen*

Đại Tử Thiền hay Cái Chết Của Tự Ngã. Itachi Jitoku là một võ sĩ phục vụ dưới trướng của một lãnh chúa. Một lần, ông đã to tiếng thẳng thắn tranh cãi với một quan chức cao cấp. Kết quả là ông bị bãi chức và bị nhốt trong một tòa lâu đài. Trong suốt mười ba năm, Itachi Jitoku đã ngồi trong một căn phòng trong cảnh tù tội. Theo quy định của vị lãnh chúa, tù nhân không được phép đọc bất cứ thứ gì ngoại trừ kinh Phật, vì thế Itachi Jitoku đã mượn nguyên bộ Đại tạng Kinh và bắt đầu bỏ thì giờ ra đọc hết biển pháp Phật giáo. Cuối cùng Itachi Jitoku được tha và phục hồi chức vị. Lúc bấy giờ ông đã trên 60 tuổi. Ngay khi được trả tự do, ông đã tìm đến tham vấn với thiền sư nổi tiếng Ekkei để thâm nhập sâu hơn kiến giải của mình. Ngay khi Itachi Jitoku bước vào cửa, vị thiền sư đã nhảy bổ đến đánh ngay. Vị võ sĩ nổi cơn thịnh nộ và bỏ đi. Từ trước tới giờ chưa từng có ai dám đánh ông, ngay cả cha ông cũng chưa hề đánh ông như thế. Sau đó ông tìm đến thiền sư Dokuon, một thiền sư nổi tiếng khác, và vẫn chưa hết giận Itachi Jitoku đã tuyên bố có ý định thách đấu quyết tử với thiền sư Ekkei. Thấy người võ sĩ có vẻ nghiêm trọng, thiền sư Dokuon cười nói: "Lão thiền sư Ekkei luôn sẵn lòng xả thân vì Đạo. Cho dù ông vô cớ giết ông, tôi chắc là ông ấy chẳng hờn trách gì ông đâu. Tuy nhiên, ông ấy chỉ muốn giúp ông mà thôi. Ông không biết được cái lực mà ông ấy có trong cái nắm đấm ấy đâu! Và chẳng nếu ông vô cớ giết ông ấy, thì điều đó có khác gì một vụ ám sát. Tại sao ông không bình tĩnh ngồi xuống suy xét và vượt qua những chướng ngại trong tâm mình? Tôi tin chắc là ông sẽ thấy lão sư Ekkei từ ái biết đường nào!" Cảm thấy được xoa dịu phần nào, Jitoku nghe lời khuyên của thiền sư Dokuon trở về nhà đóng cửa, tĩnh tâm tham thiền. Trong ba ngày đêm ông đã tập trung hết năng lực vào nội quán cho đến khi đạt được Đại Tử của Thiền, trong đó mọi chướng ngại của cái ngã đều tan biến. Trở lại gặp thiền sư Dokuon, Jitoku nói: "Giờ đây tôi nhận ra rằng lão thiền sư Ekkei vẫn chưa ra đòn thẳng tay cho lắm. Nếu lúc trước lão sư đấm cho tôi chết, không nghi ngờ gì nữa là giờ đây tôi sẽ còn thâm ngộ hơn nhiều."—The Great Death of Zen or the death of the ego. Itachi Jitoku was a knight in the employ of a certain barony when he ran afoul of a highly placed bureaucrat by speaking out too frankly and directly. As a result, he was relieved of duty and imprisoned in a castle. For thirteen years Jitoku sat in one room, indifferent to the privations of captivity. The rules of the barony allowed prisoners no reading material save Buddhist texts, so Jitoku borrowed a copy of the whole canon and began to read it through, passing his time absorbed in the ocean of Buddhist teachings. At length Jitoku was pardoned and restored to his former status. Now over sixty years old, he

went to see the noted Zen master Ekkei to deepen his understanding. As soon as Jitoku entered the door, the Zen master jumped on him and punched him. The knight was enraged and he left. No one had ever struck him before, not even his father. After that he went to Dokuon, another Zen master, and angrily declared his intention to challenge Ekkei to a duel to the death. Seeing that the knight was serious, Zen master Dokuon smiled and said, "Old Ekkei has always been willing to give his life for the sake of the truth. Even if you kill him, I'm sure he won't resent it. However, he was simply trying to help you. You don't know what power he has in his fist! If you kill him for no good reason, it will be no more than an assassination. Why not take a step back and try to achieve a breakthrough? I'm sure you will see how kind Ekkei was to you." Feeling somewhat mollified, Jitoku took Dokuon's advice and went home to meditate. For three days and three nights he concentrated all of his energy, until he finally attained the Great Death of Zen, in which the barriers of the ego are dissolved. Returning to Dokuon, Jitoku said, "Now I realize that Ekkei was still pulling his punches. If I had left him beat me to death, no doubt I'd have made an even greater breakthrough!"

23) *Đại Xuất Thế—Great Renunciation*

Một trong những nét nổi bật của câu chuyện về cuộc đời Đức Phật với sự kiện Ngài là một con người trong kiếp tái sinh lần cuối của mình. Tuy nhiên, tin tức này có thể làm cho người ta suy nghĩ lệch lạc, bởi vì Ngài không còn là một con người bình thường. Là một vị Phật thì không phải là người mà cũng không phải là thần linh, nhưng lại vượt xa bản chất của hai thứ vừa kể. Mặc dù sự xuất chúng này, truyền thống đạo Phật nhắc nhở một đời sống gương mẫu của Đức Phật trong giai đoạn làm người của Ngài như là một phượng tiện đi vào vấn đề cơ bản về kiếp sống của con người, vấn đề đi đến sự giác ngộ là một giải pháp. Sau lần tái sinh cuối cùng, vị Bồ Tát được đặt tên là Tất Đạt Đa, có nghĩa là "một người có mục đích của mình thành tựu." Những nhà tiên tri đương thời lập tức nhận ra rằng Ngài là một cậu bé đặc biệt. Ngay khi còn bé, Ngài đã có trong mình 32 tướng hảo của một con người vĩ đại, chứng tỏ sự độc tôn của Ngài. Mẹ của Ngài sau khi hoàn tất nhiệm vụ thiêng liêng của mình, đã qua đời khi Ngài vừa mới sinh ra được 7 ngày và tái sinh nơi cõi trời Đâu Suất. Tương lai của Thái tử Tất Đạt Đa đã được tiên đoán hai lần và vào cả hai dịp đều cho thấy rằng Ngài sẽ là một vị vua của vũ trụ hoặc một vị Phật, khắp thế gian đều biết đến quyền lực và sự công bằng của Ngài, hoặc là một vị Phật, dẫn dắt đời sống tôn giáo và đưa nhân loại thoát khỏi vô minh. Nếu Thái tử Tất Đạt Đa theo đuổi đời sống của một bậc gia trưởng, Ngài sẽ trở thành một đại vương, nhưng nếu Ngài từ bỏ thế tục Ngài sẽ trở thành Phật. Các nhà tiên tri báo cho vua Tịnh Phạn sự kiện này để bảo đảm tương lai của hoàng tộc của đứa con trai của Ngài. Vua cha phải tìm cách ngăn chặn để không bao giờ cho Thái tử trông thấy những cảnh khổ cùng bất hạnh của cuộc sống. Vì vậy nhà vua cho xây ba tòa cung điện cho con trai mình và có đội quân bảo vệ, nhiệm vụ của họ là ngăn không cho Thái tử trông thấy những đặc tính thật sự mà con người phải trải qua. Thái tử Tất Đạt Đa Cổ Đàm là một chàng trai trẻ đầy tài năng và cá tính độc đáo và Ngài vượt trội những người cùng lứa tuổi ở lãnh vực tài năng và học vấn. Được sống trong chăn êm nệm ấm cùng với tất cả những thỏa thích không thể tưởng được của cuộc sống trần tục, Ngài vẫn chưa biết được sự đau đớn của kiếp người mà không một ai có thể tránh được. Sử thi mô tả những cảnh huy hoàng tráng lệ chung quanh Ngài, không thiếu một thứ gì, ví dụ như lời ca tiếng hát trầm bổng của âm nhạc du dương với nhiều vũ nữ có sắc đẹp mê hồn và từng cung điện cho mỗi mùa. Vào thời gian Thái tử kết hôn cùng công chúa Gia Du Đà La khi Ngài ở tuổi 29, sự việc dường như thể là Ngài sẽ tiến tới con đường nối nghiệp vua cha mà chẳng có mấy may ngờ rằng thế giới bên ngoài cung điện an toàn, có đầy những thỏa thích dục lạc này lại có một thực tế vô cùng nghiệt ngã. Tuy nhiên, vào một ngày nọ, Ngài ao ước được nhìn thấy những gì vượt qua những thành lũy của những người lính canh. Vua cha cố khuyên can Thái tử, nhưng thất bại, nên sau đó phải ra lệnh quét dọn làm sạch sẽ bất cứ điều gì có thể làm cho Thái tử khó chịu. Trong 4 lần đi dạo ngoài thành, theo truyền thống Phật giáo là "Bốn Hình Ảnh," Thái tử Tất Đạt Đa đã đối mặt với lão bệnh và tử, và cuối cùng là hình ảnh một đạo sĩ khổ hạnh đang đi tìm con đường để vượt qua sự khổ. Ngài vô cùng xúc động với hình ảnh thứ tư này, và phát nguyện từ bỏ cuộc đời xa hoa của mình và đi tìm chân lý về thân phận con người. Sau khi đi đến quyết định này, Tất Đạt Đa trở về cung điện, ở đây Ngài được thông báo là vợ Ngài sinh cho Ngài một đứa con trai. Ngài không lấy làm vui sướng với tin mừng này và kêu lên "Một sự trói buộc (rahula) ra đời." Do đó vua cha ra sắc lệnh đặt tên cho đứa cháu trai mình là La Hầu La. Trong cung điện, nhà vua dùng mọi nỗ lực để làm khuây khỏa nỗi lòng của Thái tử Tất Đạt Đa nhưng đều vô ích. Thái tử không còn quan tâm đến những dục lạc và hoàn toàn cảm thấy buồn ngủ trên chiếc ghế trường kỷ. Vào một nửa đêm khi Ngài tỉnh giấc rồi trông thấy những nàng ca kỹ và những vũ công xinh đẹp nằm sóng soài trong phòng khách của Ngài, đối với Ngài lúc này giống như những xác chết và cảm thấy tinh thần đau đớn. Ngài quyết định đi đến "sự xuất gia vĩ đại" ngay chính đêm đó Ngài ra lệnh cho người đánh xe là Xa Nặc, chuẩn bị cho mình ngựa Kiền Trắc. Trước khi rời bỏ cung điện, Ngài

ghé qua căn phòng của vợ mình, đứng ở ngưỡng cửa và ngửi thấy mùi hoa lài, lòng Ngài đầy xao xuyến. Ngài trông thấy công chúa Gia Du Đà La nằm ngủ với bàn tay tựa trên mình La Hầu La, lòng Ngài thôi thúc muốn ẵm đứa con thơ của mình vào lòng lần cuối, nhưng Ngài không dám làm như vậy vì sợ rằng mình sẽ đánh thức họ và như thế sẽ cản trở cho sự ra đi của mình. Trong những lúc bình thường, việc rời bỏ cung điện là không thể xảy ra, có hàng trăm binh sĩ vũ trang ở các cổng thành. Nhưng một vị trời mở cổng thành trong khi những vị khác làm giảm bớt âm thanh của tiếng vó ngựa Kiền Trắc rồi đưa những người dân trong thành vào giấc ngủ say. Nhanh chóng vượt qua không trung cùng với mọi tinh tú trên bầu trời, Thái tử Tất Đạt Đa, Xa Nặc và ngựa Kiền Trắc đến bờ sông Anoma. Ở đó Thái tử khuyên Xa Nặc nên trở về hoàng cung để báo tin cho hoàng gia về sự ra đi của Ngài. Con ngựa Kiền Trắc không chịu đựng được sự chia ly với chủ mình và chết ngay tại chỗ lúc ấy. Nó được tái sinh vào cõi trời 33 tầng. Cởi bỏ y phục của hoàng gia, Thái tử dùng chiếc gương của mình cắt đứt mái tóc dợn sóng, xong rồi tung lên trời và nói: “Nếu ta trở thành Phật, hãy để những tóc này nằm yên trên bầu trời, nếu không hãy để nó rơi xuống đất.” Với thiên nhân, vị trời Đế Thích thấy được nên vội nắm bắt lấy mớ tóc ấy và cho vào chiếc hộp ngọc. Một vị Phạm Thiên dâng cho Thái tử ba bộ y, một chiếc bát và những vật dụng của một nhà sư: một dao cạo, một cây kim, một cái lọc nước, và một chiếc thắt lưng. Từ đây Thái tử Tất Đạt Đa cất bước trên con đường không thể từ bỏ được để đi đến giải thoát trí tuệ hoàn hảo và hoàn toàn dập tắt được ngọn lửa khổ đau—One of the most prominent features of the Buddha’s life-story is the fact that in his final existence he was human. This information can be misleading, however, because he was much more than an ordinary person. Being a Buddha is being neither human nor god, but going beyond the nature of both. In spite of this distinction, the Buddhist tradition recalls the exemplary life of the Buddha in his human phase as a means of introducing the basic problem of human existence, the problem to which enlightenment is the solution. After his final birth the Bodhisattva was named Siddhartha, meaning “one whose goal is accomplishment.” The seers immediately recognized that he was a special child. Even in infancy he bore the thirty-two marks of a great man, attesting to his uniqueness (see Thirty-two auspicious marks). His mother, her mission accomplished, died seven days after his birth and was reborn amid the contented gods of the Tusita Heaven. Siddhartha’s future was prophesied twice on both occasions it was revealed that he would be either a universal king, known throughout the lands for his power and justice, or a Buddha, leading a religious life and setting humankind free from ignorance. If Siddhartha followed the life of a householder he would become a great king, but if he renounced the world he would become a Buddha. King Suddhodana was told that in order to ensure his son’s royal future, he must prevent him from ever seeing the miseries of life. The king thus built three palaces for his son, and surrounded them with guards whose duty was to prevent the prince from seeing the true character of human experience. Siddhartha Gautama was a unique and talented youth. His radiance knew no bounds and he excelled his contemporaries in skill and learning. Cushioned by all the imaginable delights of worldly life, he remained ignorant of the inevitable pain of the human condition. The Buddhacharita describes his splendid surroundings in great detail, evoking, for example, the soft voices and charming music of many dancing girls and the radiant pavilions suited to every season. In time the prince married the fair Yasodhara, and at the age of twenty-nine it seemed as if he would proceed along the road to kingship without ever suspecting the outside the delights of his secure haven there was much harsher reality. One day, however, he wished to see beyond the perimeter of his guarded dwellings. The king tried to dissuade him, but on failing in this attempt he ordered the city to be cleared of anything that might discomfort the prince. In four outings, known in the Buddhist tradition as “the Four Sights,” Siddhartha encountered old age, disease, death, and finally, an ascetic who was seeking a way to transcend such suffering. He was deeply affected by this fourth encounter and vowed to abandon his princely life and seek the truth about the human condition. Having taken this resolve, Siddhartha returned to the palace, where he was notified that his wife had given birth to a son. He could not find happiness in this, and retorted, “A fetter (Rahula) has been born.” The king consequently decreed that his grandson should be named “Rahula”. At the palace all attempts to entertain Siddhartha failed. He was no longer interested in the delights of the senses and merely fell asleep on the couch. When he awoke in the middle of the night he saw the beautiful singers and dancers sprawled inelegantly over his parlor, they seemed to him like corpses and caused him mental anguish. He resolved to carry through his “great renunciation” that very night and instructed his charioteer Chandaka to prepare his great horse Kanthaka. Before leaving the palace, he visited his wife’s chambers. Standing at the threshold and smelling the jasmine, his heart was filled with longing. He saw the fair Yasodhara sleeping with her hand resting on Rahula, and felt the urge to pick his son up for the last time, but he did not dare to do so for fear that he might wake them and jeopardize his departure. Under normal circumstances leaving the palace would have been impossible. There was hundreds of armed men at each of the town’s massive gates. But one heavenly deva gently swung open the gate while others muffled the sound of

Kanthaka's hoofs and plunged the town's inhabitants into a deep slumber. Swiftly riding through the air, accompanied by celestial hosts of all kinds. Siddhartha, Chandaka, and Kanthaka arrived at the river Anoma. There the Bodhisattva did Chandaka to return to the palace to inform his family of his departure. Kanthaka could not bear to part with his master and died on the spot. He was reborn in the Tavatimsa Heaven, the Heaven of the Thirty-Three Gods. Shedding his royal attire, the Bodhisattva cut off his flowing hair with one stroke of his sword and tossed into the air, saying, "If I am to become a Buddha, let it remain in the sky; if not, let it fall to the ground." With his divine eye, Indra, king of the gods, saw this gesture and caught the Bodhisattva's hair in jewel casket. The god Brahma offered the Bodhisattva three saffron robes, an alms bowl, and the other requisites of a monk: a razor, a needle, a water strainer and a belt. Siddhartha was now set on the irrevocable path to liberation, at the end of which he would attain perfect wisdom and completely extinguish the flame of suffering.

24) *Đại Ý Phật Pháp—The Great Meaning of the Buddhist Teaching*

Nghĩa lý hay mục tiêu quan trọng và thiết yếu của Phật pháp, công án nói về cơ duyên vấn đáp giữa Thiền sư Lâm Tế Nghĩa Huyền và Định Thượng Tọa. Theo thí dụ thứ 32 của Bích Nham Lục, một hôm, Thượng Tọa Định hỏi Lâm Tế: "Thế nào là đại ý Phật Pháp?" Lâm Tế bước xuống giỡng thiền, nắm Thượng Tọa Định và đánh cho một tát tai, rồi xô ra. Thượng Tọa Định đứng sững. Vị Tăng đứng bên cạnh bảo: "Thượng Tọa Định sao chẳng lễ bái?" Thượng Tọa Định vừa lễ bái xong bỗng nhiên đại ngộ. Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, xem kia thế ấy, thẳng ra thẳng vào, thẳng qua thẳng lại mới là Lâm Tế chánh tông, có tác dụng thế ấy. Nếu thấu được có thể đổi trời làm đất, tự được thọ dụng. Thượng Tọa Định là loại này, bị Lâm Tế một chưởng, lễ bái đứng dậy liền biết chỗ rơi. Thượng Tọa Định là người miền Bắc Trung Hoa, rất thật thà ngay thẳng, sau khi đã được lại chẳng xuất sư. Sau này, Sư toàn dùng cơ của Lâm Tế, quả là xuất sắc. Một hôm Thượng Tọa Định đi trên đường gặp Nham Đầu, Tuyết Phong, Khâm Sơn ba người. Nham Đầu hỏi: "Ở đâu lại?" Sư thưa: "Lâm Tế lại." Nham Đầu hỏi: "Hòa Thượng mạnh khỏe?" Sư nói: "Đã qui tịch." Nham Đầu nói: "Ba người chúng tôi tìm đến lễ bái, mà phước duyên cạn mỏng, lại nghe qui tịch, chẳng biết Hòa Thượng lúc bình sanh có những ngôn cú gì, xin Thượng Tọa nhắc lại vài tác xem?" Thượng Tọa Định liền nhắc: "Một hôm Lâm Tế dạy chúng: 'Trên khối thịt đỏ, có một vị chơn hơn không ngôi vị thường từ diện môn các ông ra vào, người chưa chứng cứ hãy xem, xem!' Có vị Tăng bước ra hỏi: 'Thế nào là chơn hơn không ngôi vị?' Lâm Tế liền nắm đứng bảo: 'Nói, nói!' Vị Tăng suy nghĩ. Lâm Tế liền xô ra, nói: 'Chơn hơn không ngôi vị là cái gì? Cục cứt khô.' Sau đó Lâm Tế trở về phương trượng." Nham Đầu bất giác le lưỡi. Khâm Sơn nói: "Sao chẳng nói phi chơn hơn không ngôi vị?" Thượng Tọa Định nắm đứng bảo: "Chơn hơn không ngôi vị cùng phi chơn hơn không ngôi vị cách nhau nhiều ít, nói mau! Nói mau!" Khâm Sơn không nói được khiến mặt vàng thành xanh. Nham Đầu, Tuyết Phong lại gần lễ bái thưa: "Vị Tăng này mới học không biết phải quấy, xúc não Thượng Tọa, cúi mong từ bi tha thứ." Thượng Tọa Định nói: "Nếu chẳng phải hai thầy già này xin, sẽ giết con quỉ đái dưới sàng này." Lại một hôm, Thượng Tọa Định ở Trấn Châu đi thọ trai về đến cây cầu, gặp ba vị tọa chủ, một vị hỏi: "Thế nào là chỗ sâu của sông Thiền đến tột đáy?" Sư nắm đứng toan ném xuống cầu, hai vị tọa chủ kia kêu cứu liền hỏi: "Thôi! Thôi! Y xúc phạm đến Thượng Tọa, mong từ bi tha thứ." Sư nói: "Nếu không phải hai tọa chủ xin, cho y xuống tột đáy." Xem thủ đoạn của Thượng Tọa Định, toàn là tác dụng của Lâm Tế—The important meaning or aim of Buddha-dharma, the koan about the potentiality and conditions of questions and answers between Zen master Lin-chi I-hsuan and Ting Shang Tso (Elder Ting). According to example 32 of the Pi-Yen-Lu, one day, Elder Ting asked Lin Chi, "What is the great meaning of the Buddhist Teaching?" Lin Chi came down off his meditation seat, grabbed and held Ting, gave him a slap, and then pushed him away. Elder Ting stood there motionless. A monk standing by said, "Elder Ting, why do you not bow?" Just as Elder Ting bowed, he suddenly was greatly enlightened. According to Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, see how he was, directly leaving, directly entering, directly going, directly coming. This indeed is the True School of Lin Chi, to have such dynamic function. If you can go all the way through, then you can overturn the sky and make it into earth, attaining the use of the endowment yourself. Elder Ting was such a fellow; slapped once by Lin Chi, as he bowed and rose he immediately understood the ultimate. He was a man of the North, extremely simple and direct. Once he had attained this, he did not appear in the world thereafter. He thenceforth made complete use of the ability of Lin Chi; unavoidably his sharpness came through. One day on the road he met Yen T'ou, Hsueh Feng and Ch'in Shan. Yen T'ou asked, "Where do you come from?" Elder Ting said, "Lin Chi." Yen T'ou said, "Is the teacher in good health?" Elder Ting said, "He has already passed on." Yen T'ou said, "We three were going especially to pay him our respects; our good fortune is shallow and thin, that we find he has 'returned to silence.' When the teacher was living, what did he have to say? Elder, please cite one or two examples for us." Elder Ting then cited one day when Lin Chi instructed the assembly by saying, "In the lump of red flesh there is a true man

with no station: he is always going in and out through the gates of your senses; those who have not witnessed proof of this, look! Look!" At the time there was a monk who came forth and asked, "What is the true man with no station?" Lin Chi immediately grabbed him and said, "Speak! Speak!" The monk hesitated, whereupon Lin Chi pushed him away and said, "The true man of no station: what a piece of crap he is!" Then Lin Chi returned to the abbot's room. Hearing this, Yen T'ou unconsciously stuck out his tongue in awe. Ch'in Shan said, "Why did he not say, 'Not a true man of no station'?" Elder Ting grabbed him and said, "How far apart are 'a true man of no station' and 'not a true man of no station'? Speak quickly! Speak quickly!" Ch'in Shan did not speak; his face turned yellow and green. Yen T'ou and Hsueh Feng approached and bowed and said, "This novice does not know good from bad; he has offended you, Elder Ting: we hope you will be merciful and forgive his error." Elder Ting said, "If not for you two old fellows, I would have choked this bed-wetting sprite to death." Again, once in Chen Chou, as he was returning from a vegetarian feast, he rested on a bridge. There he met three lecturing monks. One of them asked, "What is the meaning of 'Where the river of Ch'an is deep, you must plumb the very bottom'?" Elder Ting grabbed him and was about to throw him off the bridge, when the other two lecturers frantically tried to rescue him, saying, "Stop! Stop! He has offended you, Elder Ting, but we hope you will be merciful." Elder Ting said, "If not for you two, I would have left him plumb the very bottom." Observe such methods of his. This is wholly the dynamic function of Lin Chi.

25) *Đảm Phật Bằng Gia Tẩu—To Carry the Buddha From House to House*

Đảm Phật bằng gia tẩu hay vác Phật lê lét từng nhà. Trong thiền, từ này ám chỉ sự chỉ trích các hành cước Tăng chưa tỏ ngộ đi đến các nơi tham học làm Phật, mà chẳng tự biết "Phật tại tâm"—In Zen, the term is used to criticize wandering unenlightened monks who don't know that "mind here and now is Buddha"; instead, they go from place to place to seek Buddha from other Zen masters.

26) *Đan Điền—Manipura-Chakra*

Điểm nằm ở dưới cùng giữa cơ quan sinh dục và hậu môn. Người luyện Yoga mà nhập vào được "Đan Điền" sẽ thắng được sự gắn bó trần thế và không còn sợ chết. Điểm giữa ngang rún (cai quản gan và dạ dày). Hành giả tập trung vào đây sẽ có khả năng khám phá ra những kho báu bị dấu kín. Hành giả tập trung vào điểm này không còn sợ lửa, ngay cả khi ném vào lửa, người ấy vẫn sống mà chẳng sợ. Hành giả nào tập trung được vào điểm này cũng sẽ không còn sợ nước, đạt được nhiều khả năng về tâm thần và trực giác, sẽ làm chủ hoàn toàn các giác quan, mọi tham sân si mạn nghi tà kiến đều bị xóa sạch. Trong văn chương Thiền của Nhật Bản, đan điền để chỉ huyết "Đan Điền" là nơi trụ đích thực của tâm linh, tọa lạc nơi vùng bụng dưới, và các thiền sinh thường được khuyến khích nên tập trung tỉnh thức hơi thở vào vùng này—It is located at the lowest part between the root of the genitals and the anus (Svadhishthana-Chakra). Cultivators who are able to practice and penetrate to the muladhara-chakra conquer the quality of earth and no longer fears bodily death. "Muladhara-Chakra" lies within the energy channel in the navel region. Cultivators who concentrate on his no longer fear of fire, even if he were thrown into a blazing fire, he would remain alive without fear of death. Cultivators who are able to concentrate on this also no longer fear of water, acquire various psychic powers, intuitive knowledge, complete mastery of his senses. All greed, hatred, ignorance, arrogance, doubt and wrong views are completely eliminated. In Japanese Zen literature to refer to a person's "spiritual true physically located in the lower adomen, and students are commonly encouraged to focus their mindfulness of breathing in this area.

27) *Dẫn Hữu Ngôn Thuyết, Vô Thực Nghĩa—All Teachings With Words Are Without Real Meaning*

Thiền dạy chúng ta nắm bắt sự việc ngay trong lúc này mà không dùng đến ngôn thuyết hay lập tức đảm nhận (trực hạ thừa đương), vì Thiền nhấn mạnh rằng nếu có ngôn thuyết đều không thực nghĩa. Tất cả những việc tụng kinh, lễ bái, sám hối, vân vân, đều là hữu vi, tất cả đều thuộc phương tiện thiện xảo trong ngôn giáo—Zen is to teach us to take up the thing right at this very moment without using any words at all, for Zen emphasizes that all teachings with words are without real meaning. All other Dharma practices, such as prostration, penitance, reciting sutras, etc., are all doing something; they are therefore, relative means and expedient teachings.

28) *Đào Phong Phó Hác—Avoiding High Mountains, But Falling Into Deep Creek*

Tránh núi cao lại lọt xuống khe sâu. Từ này có nghĩa là tránh chỗ chiến lại bị sa vào bếp lửa, hay tránh vỏ dưa lại gặp vỏ dừa. Trong thiền, từ này ám chỉ hành giả chưa buông bỏ được những gì cần buông bỏ—Here the term

means 'out of the frying-pan into the fire' or to move from bad to worse. In Zen, this term implies practitioners who have not yet released what need be released.

29) *Đảo Lý Môn Nghênh—To Wear Shoes in Wrong Foot When Hurrying to Welcome Guests*

Vì gấp ra cửa tiếp khách nên mang ngược giày. Trong thiền, từ này có nghĩa là hành giả nên luôn tập trung tư tưởng trong tu tập thiền định, chớ không nên lơ đãng bất cứ giờ phút nào—To wear shoes in the wrong foot when hurrying to the door to welcome guests. In Zen, the term means practitioners should always try their best to concentrate to practice Zen, and not be absent-minded at any time.

30) *Đảo Thoái Tam Thiên—To Run Away Three Thousand Miles*

Thoái Đảo Tam Thiên hay bỏ chạy ba ngàn dặm. Trong thiền, từ này chỉ cho người học trò không dám đương đầu với vị thầy có cơ phong bén nhạy—In Zen, the term is used to express that a student would not confront a sensitive and talented Zen master.

31) *Đạo Đức và Tín Ngưỡng—Ethics and Beliefs*

Có phải nhà Thiền hủy bỏ hay thay thế những luật lệ tổng quát hay những niềm tin thông thường đã được đức Phật tuyên dạy hay không? Câu trả lời là một Thiền gia trung bình không thay đổi những thứ này khi tu tập Thiền. Ông ta vẫn suy nghĩ rằng nếu ông ta không chứng ngộ được Phật tâm trong đời hiện tại này thì ông ta sẽ phải tái sanh ở một nơi nào đó trong một thân hình khác và tiếp tục tìm cầu cái Phật tâm của chính mình—Does Zen cancel or replace the general rules of conduct and the common beliefs taught by Buddha? The answer is that the average Buddhist Zenist does not alter these when he takes up Zen. He still thinks that if he does not gain realization of Buddha-mind during the lifetime of the present body, he will be born again somewhere else in another body and continue his quest for his own Buddha-mind.

32) *Đạo Lộ Diệt Khổ—The Path of Elimination of Sufferings*

Đó là con đường tu tập cần trọng nội tâm thế nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ này quả thật rất khó, nhưng nếu chúng ta với sự chánh niệm và hoàn toàn tỉnh thức, bước lên trên đó thận trọng từng bước, chúng ta cũng có ngày đến đích—The essential steps of the path to the removal of suffering to Nibbana are pointed out by the Buddha. It is the way of careful cultivation of the mind so as to produce unalloyed happiness and supreme rest from the turmoil of life. The path is indeed very difficult, but if we, with constant heedfulness, and complete awareness, walk it watching our steps, we will one day reach our destination.

33) *Đạo Phật Chết—Dead Buddhism*

Đạo Phật chết là đạo Phật qua những hình thức tổ chức rườm rà, nghi lễ cổ điển, cúng kiến, kinh kệ bằng những ngôn ngữ xa lạ làm cho giới trẻ hoang mang. Từ đó giới trẻ nhìn về những ngôi chùa như một viện dưỡng lão của ông già bà cả, cho những người thiếu tự tin, hoặc cho những thành phần mê tín dị đoan. Ngoài ra, đạo Phật chết có mặt khi giáo lý nhà Phật chỉ được nói suông chứ không được thực hành. Nói rằng tin Phật chưa đủ; nói rằng biết giáo lý nhà Phật chỉ để nói thì thà là đừng biết. Thời gian bay nhanh như tên bay và ngày tháng bay qua như thoi đưa. Sóng trước đùa sóng sau. Cuộc đời lại cũng qua đi nhanh như vậy. Vô thường chẳng chờ ai, tuổi già theo liền bên tuổi trẻ trong từng lúc, và chẳng mấy chốc chúng ta rồi sẽ già và hoại diệt chẳng để lại dấu vết gì. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng nếu chỉ tin suông theo Phật mà không hành trì, cũng không hơn gì tin theo đạo Phật chết. Điều này cũng giống như chúng ta đi vào một nhà hàng để đọc thực đơn chơi cho vui chứ không kêu món để ăn, chẳng có lợi ích gì cho mình cả. Vì thế, chúng ta nên luôn nhớ rằng Đạo mà không được thực hành là Đạo chết hay Đạo cùng; đức mà không đạt được bởi tu trì chỉ là đức giả—Dead Buddhism is a kind of Buddhism with its superfluous organizations, classical rituals, multi-level offerings, dangling and incomprehensible sutras written in strange languages which puzzle the young people. In their view the Buddhist pagoda is a nursing home, a place especially reserved for the elderly, those who lack self-confidence or who are superstitious. Furthermore, there exists a dead Buddhism when the Buddhadharma is only in talking, not in practice. It's not enough to say that we believe in the Buddha; it's better not to know the Buddhadharma than knowing it only for talking. Time flies really fast like a flying arrow, and days and months fly by like a shuttlecock. The water waves follow one after another. Life is passing quickly in the same manner. Impermanence avoids nobody, youth is followed by old age moment after moment, and we gradually return to the decay and extinction

of old age and death, leaving no trace or shadow. Sincere Buddhists should always remember that if we merely believe in Buddhism without practicing, it's no better than believing in a dead Buddhism. It's like going into a restaurant and reading the menu to enjoy ourselves without ordering any food for eating. It does not benefit us in the least. Thus, we should always bear in mind that if the Way is not put in practice, it's a dead or dead-end Way; if the virtue is not achieved by cultivating, it's not a real virtue.

34) *Đáp Đề Túc Tướng—A Veteran General of the Dharma Assembly*

“Viện chủ và đồ chúng ngồi quanh Pháp Đường,
Nghe ngựa gỗ hí thời không kiếp.
Dầu gươm Viện chủ chưa từng chạm,
Quỷ ma tinh yếu đã rạch bương,
Trước sức mạnh của Viện chủ,
Quỷ ma đành vội rút!”

“The veteran general (monastery's abbot) of the Dharma assembly sits surrounded;
In timeless time the neighs of wooden horses (no mind) are heard.
Though the general's sword is untouched,
the demons' vitals are slashed.
Before the general's might they beat a hasty retreat!”

35) *Đạp Phá Thảo Hài—To Wear Out Grass Shoes*

Đi rách giày cỏ. Trong thiền, từ này chỉ việc các vị hành cước Tăng cứ tiếp tục đi đó đi đây cầu Phật mà không được gì hết, để rồi cuối cùng bị vua Diêm La tính tiền những đôi giày đã sử dụng này—In Zen, the term means wandering Zen monks who keep going from place to place to seek Buddha, and not to attain anything. In the end of their life, King of hell will send them bills for those torn shoes.

36) *Đạt Tâm—Mind of Understanding*

Đạt Tâm hay tâm thông triệt pháp tính hay tâm lãnh ngộ. Theo Phật giáo, trí tuệ không phải là sự chất đống của tri thức. Trái lại, nó là sự vũng vầy để thoát khỏi các tri thức ấy. Nó đập vỡ những tri thức cũ để làm phát sinh những tri thức mới phù hợp với thực tại hơn. Khi Copernicus phát hiện trái đất quay xung quanh nó và quay xung quanh mặt trời, có biết bao nhiêu ý niệm cũ về thiên văn học bị sụp đổ, trong đó có ý niệm trên và dưới. Thuyết Lượng Tử hiện thời đang phấn đấu mãnh liệt để vượt thoát các ý niệm đồng nhất và nhân quả vốn là những ý niệm căn bản xưa nay của khoa học. Khoa học cũng đang dần thân trên con đường rũ bỏ ý niệm như đạo học. Cái hiểu biết nơi con người được diễn dịch thành khái niệm, tư tưởng và ngôn ngữ. Cái biết ở đây là tri thức thu lượm được bằng cách chất chứa. Nó là cái thấy trực tiếp và mau lẹ. Về mặt tình cảm thì gọi là cảm xúc. Về mặt tri thức thì gọi là tri giác. Nó là một trực giác chứ không phải là kết quả của suy luận. Có khi nó hiện hữu tràn đầy trong chúng ta, nhưng chúng ta không diễn dịch nó thành khái niệm được, không dùng hình thức tư duy để chuyên chở nó được và do đó không diễn tả được thành lời. Không thể diễn tả nên lời, đó là tâm trạng của chúng ta vào lúc đó. Có những tri thức được nói trong đạo Phật là “bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết,” nghĩa là không thể suy tư, nghị luận và lập thành học thuyết được. Ngoài ra, sự hiểu biết còn là miếng chắn giúp bảo vệ hành giả khỏi sự tấn công của tham, sân và si. Con người thường hành động sai quấy là do bởi vô minh hoặc không thấy rõ được chính mình, không thấy rõ những khát vọng muốn đạt hạnh phúc cũng phương cách nào để đạt được chân hạnh phúc. Sự hiểu biết còn giúp hành giả có khả năng triệt tiêu nhiễm trước và tăng cường đức tính tốt nơi chính mình—Basic understanding (Hiểu biết căn bản) or knowledge. According to Buddhism, understanding is not an accumulation of knowledge. To the contrary, it is the result of the struggle to become free of knowledge. Understanding shatters old knowledge to make room for the new that accords better with reality. When Copernicus discovered that the Earth goes around the sun, most of the astronomical knowledge of the time had to be discarded, including the ideas of above and below. Today, physics is struggling valiantly to free itself from the ideas of identity and cause effect that underlie classical science. Science, like the Way, urges us to get rid of all preconceived notions. Understanding, in human, is translated into concepts, thoughts, and words. Understanding is not an aggregate of bits of knowledge. It is a direct and immediate penetration. In the realm of sentiment, it is feeling. In the realm of intellect, it is perception. It is an intuition rather than the culmination of reasoning. Every now and again it is fully present in us, and we find we cannot express it in words, thoughts, or concepts. “Unable to describe it,” that is our situation at such moments. Insights like this are spoken of in Buddhism as “impossible to

reason about, to discuss, or to incorporate into doctrines or systems of thought.” Besides, understanding also means a shield to protect cultivator from the attack of greed, hatred and ignorance. A man often does wrong because of his ignorance or misunderstanding about himself, his desire of gaining happiness, and the way to obtain happiness. Understanding will also help cultivators with the ability to remove all defilements and strengthen their virtues.

37) *Đắc Cá Nhập Đầu (Đến gần chỗ vào Đạo)—To Draw Near the Entrance of the Way*

Trong nhà Thiền, hành giả muốn đến gần chỗ vào Đạo, phải đạt được trạng thái "dung hoá", nghĩa là bên trong chẳng thấy có thân tâm, bên ngoài chẳng có thế giới. Chỉ khi ấy mới là lúc vị hành giả bắt đầu tiến gần đến chỗ vào Đạo. Chỉ ngay trong trạng thái đó, hành giả mới thấy được Đạo tròn đầy như thái hư, chẳng thiếu chẳng thừa—In Zen, a practitioner who wants to draw near the entrance of the Way must first attain the state of flexible hollowness sees no world without and nobody or mind within. Only then can he be considered as having drawn near the entrance of the Way. Only right in that state, a Zen practitioner is able to see the Way is like the great Void, is all-inclusive. It lacks nothing and nothing remains in it.

38) *Đắc Thất—Gain and Loss*

Đức Phật dạy: “Phật tử nên can đảm chấp nhận sự thua thiệt. Ta phải trực diện với sự thua lỗ một cách bình thản và lấy nó làm một cơ hội để trau dồi những đức hạnh cao siêu.” Trong thời Đức Phật còn tại thế, một lần ngài đi khất thực tại một làng. Do sự can thiệp của Ma vương, Đức Phật không nhận được chút đồ ăn nào cả. Khi Ma vương hỏi châm biếm, “Ngài có đói không?” Đức Phật vui vẻ giải nghĩa thái độ tinh thần của những ai thoát khỏi mọi chướng ngại. Ngài đáp: “Sung sướng thay, chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống an vui như các vị thần ở cõi Trời Quang Âm. Một dịp khác, Đức Phật và các đệ tử của Ngài an cư vào mùa mưa tại một ngôi làng theo lời mời của một người Bà La Môn. Người này quên hẳn việc tiếp tế thực vật cho Đức Phật và Tăng Già. Trong suốt ba tháng, ngài Mục Kiền Liên đã phải xung phong dùng thần thông đi xin đồ ăn, thế mà Đức Phật không hề có một lời phàn nàn và chịu dùng cỏ khô của ngựa do một ông lái ngựa cứng dướng—The Buddha taught: Buddhists should courageously accept losses. One must face these losses with equanimity and take them as an opportunity to cultivate our sublime virtues. At the time of the Buddha, once the Buddha went seeking alms in a village. Owing to the intervention of Mara, the Buddha did not obtain any food. When the Mara questioned the Buddha rather sarcastically whether he was hungry or not, the Buddha solemnly explained the mental attitude of those who were free from impediments, and replied: “Ah, happily do we live, we who have no impediments. Feeders of joy shall we be even as the gods of the Radiant Realm.” On another occasion, the Buddha and his disciples observed the rainy season in a village at the invitation of a brahmin who, however, completely forgot to attend the needs of the Buddha and the Sangha. Throughout the period of three months, although Venerable Moggallana volunteered to obtain food by his psychic powers, the Buddha making no complaint, was contented with the fodder of horses offered by a horse dealer.

39) *Đăng Và Quang—Lamp and Light*

Ngon đèn và Ánh sáng của nó, đây là một trong những ẩn dụ mà Lục Tổ thích dùng để biểu thị sự đồng nhất. Lục Tổ nói rằng đèn là "thân" của ánh sáng, và ánh sáng là "dụng" của đèn, và ngài chỉ ra rằng Thiền và Bát nhã cũng giống như vậy—This is one of Hui-neng's favorite similes, to illustrate unity. The Sixth Patriarch said that the lamp is the "body" for the light, and the light is the "use" of the lamp, and pointed out that dhyana (meditation) and prajna (wisdom) are similarly related.

40) *Đầu Bắc Diện Tây—Head North Face West*

Theo Kinh Niết Bàn: “Đầu quay về phương bắc, mặt ngoảnh sang phương tây, nằm nghiêng về bên phải, đó là tướng Niết Bàn của Như Lai.” (Bấy giờ Đức Thế Tôn, ba lần nhập thiền định, ba lần dạy bảo tứ chúng xong, người bèn nằm nghiêng trên giường thất bảo, đầu quay về phương bắc, chân chỉ phương nam, mặt ngoảnh sang phương tây, lưng quay về phương đông. Tối nửa đêm, người chứng đệ tử thiền, tịch nhiên lặng lẽ. Vào lúc ấy trong khoảnh khắc, Ngài chứng Đại Bát Niết Bàn.)—According to The Nirvana Sutra: “Head north face west, lying on the right side, the proper attitude in which to sleep, the position of the dying Buddha.”

41) *Đầu Đà Giới Hạnh—Austerity*

Đầu Đà (Hạnh đầu đà, thầy Tỳ kheo thực hành hạnh này để loại trừ phiền não. Người hành hạnh đầu đà giữ một số qui điều chặt chẽ, tri túc, từ bỏ, hạn chế các nhu cầu, chẳng hạn giữ hạnh: Chỉ dùng một bộ y gồm: y vai trái, y

nội, y hai lớp; ăn ngày một bữa, sống trong rừng). Tu hành khổ hạnh hay phép tu tẩy rửa, rũ sạch ba loại tham trước về quần áo, đồ ăn, và nơi ở. Những cách thực hành khổ hạnh được Phật cho phép, mà người ta có thể bắt buộc mình phải theo trong một thời gian nhất định nhằm củng cố ý chí và trừ bỏ các dục vọng và các đam mê. Hạnh Đầu Đà bao gồm 12 hạnh và luật cho người tu theo pháp “Khất Thực”: Thứ nhất là mặc quần áo rách rưới. Thứ nhì là mặc áo dài có ba mảnh. Thứ ba là ăn xin để ăn. Thứ tư là mỗi ngày chỉ ăn một lần. Thứ năm là từ chối mọi thức ăn khác. Thứ sáu là chỉ ăn những thứ đựng trong bát xin bố thí. Thứ bảy là sống nơi hẻo lánh và cô độc. Thứ tám là sống nơi nghĩa địa. Thứ chín là sống dưới gốc cây. Thứ mười là sống ngoài trời. Thứ mười một là sống nơi mình chọn. Thứ mười hai là ngồi mà chẳng bao giờ nằm. Truyền thống nhà Thiền vẫn còn duy trì nhiều hình thức đã được thay đổi của khổ hạnh được tu tập bởi những hình thức khác trong Phật giáo, đặc biệt là cuộc sống trong khuôn viên tự viện. Cũng giống như chư Tăng Ni Phật giáo khác, cuộc sống Thiền viện theo truyền thống độc thân, ăn trước giờ Ngọ, hạn chế trong ăn uống, không uống rượu và những chất cay độc, không ăn đồ gia vị và thịt, và duy trì một chương trình nghiêm ngặt thức dậy sớm và ngủ nghỉ tương đối ít. Những cách tu tập này nhằm làm tăng sự định tĩnh trong thiền tập và làm giảm thiểu chướng ngại vào những giá trị của trần tục. Đồng thời, các Thiền Tăng duy trì một sức khỏe lành mạnh cho thân thể, mà đức Phật cảm thấy nó góp phần tích cực vào cuộc đời tu tập thiền định. Tuy nhiên, có một số thí dụ nổi tiếng trong văn chương Thiền về những hành giả bỏ ra tu tập khổ hạnh ở những mức độ phi thường trong việc họ nhất tâm tìm cầu giác ngộ. Người ta nói Bồ Đề Đạt Ma, Sơ Tổ Thiền tông Trung Hoa, đã diện bích chín năm trong thiền định; ngài đã quyết tâm đạt được mục tiêu của mình đến độ không còn sử dụng được tay chân nữa. Người ta nói Huệ Khả, Nhị Tổ Thiền tông Trung Hoa, đã cắt đứt cánh tay của chính mình để chứng tỏ cho Bồ Đề Đạt Ma thấy được sự quyết tâm của mình trong việc cầu Pháp. Những Thiền Tăng khác, như Thiền Sư Bàn Khuê Vĩnh Trác, đi theo gương tu ép xác khổ hạnh cực đoan của đức Phật cho đến khi mạng sống của họ bị đe dọa. Cũng giống như đức Phật, Bàn Khuê Vĩnh Trác đã tìm thấy câu trả lời là không thành tựu được giác ngộ bằng tự ép xác khổ hạnh—A monk engaged in austerities, hard practice or discipline to shake off or cleanse sins. To get rid of the trials of life; discipline to remove them and attain nirvana. To practise or to cultivate to release from ties to clothing, food, and dwelling. Mendicant conducts include twelve conducts and precepts which those who practice the Dharma of “Food Begging” must accord to. Ascetic practices accepted by the Buddha that one may take on oneself in order to develop contentedness and will power and in order to shake off the passions. The twelve such ascetic practices are: First, wearing patched robes. Second, wearing a robe made of three pieces. Third, eating only begged food. Fourth, eating only one meal a day. Fifth, refraining from all other food. Sixth, taking only what is given and placed in the begged bowl. Seventh, living in a secluded, solitary place. Eighth, living in a cemetery or charnel ground. Ninth, living under a tree. Tenth, living in the open. Eleventh, living in whatever place presents itself. Twelfth, sitting only, never lying down. The Zen tradition maintains many of the modified forms of ascetic practice observed by other forms of Buddhism, especially within the monastic setting. Like other Buddhist monks and nuns, Zen monastic traditionally remain celibate, consume food only before the noon hour, limit their diet to exclude liquor, intoxicants, some spices and meats, and maintain a strict schedule of early rising and relatively short period of sleep. These practices are intended to promote concentration during meditation and to reduce attachment to worldly values. At the same time, they are designed to maintain the physical health of the body, which the Buddha felt contributed positively to the meditative life. Nevertheless, there are a number of notable examples in Zen literature of practitioners who displayed extraordinary levels of ascetic practice in their single-minded quest for enlightenment. Bodhidharma, the First Patriarch, is said to have spent nine years facing a wall in meditation; he was so intent on attaining his goal that he lost the use of his arms and legs. Hui-k'o (487-593), the Second Patriarch, is said to have cut off his own arm in order to demonstrate to Bodhidharma his absolute dedication to pursuing the Dharma. Other Zen monks, such as the Japanese monk Bankei Yôtaku, followed the Buddha's example and practiced forms of extreme asceticism until it threatened their lives. Like the Buddha, Bankei found that the answer was not achieved through self-punishment.

42) *Đệ Nhứt Nghĩa Đế—Ultimate Truth*

Chân đế có nghĩa là bản chất tối hậu của thực tại, là vô vi, là không sanh không diệt. Nó ngang hàng với tánh không và chân thân, và nó trái lại với tục đế, có sanh có diệt bởi nhân duyên và vô thường. Chơn như tuyệt đối, siêu việt, hay chân không tuyệt đối, đây là những gì chư Phật đã dạy, tùy duyên mà bất biến. Chân lý chỉ có bậc giác ngộ mới nhận biết trong đó tất cả các hiện tượng cả bên trong (tư tưởng và cảm xúc) và thế giới vật chất bên ngoài đều không thật hữu. Đây là một trong hai đế, chân lý thâm diệu, tên gọi đối lại với tục đế. Đệ nhứt nghĩa đế còn gọi là chân đế, Thắng nghĩa đế, Niết bàn, chân như, thực tướng, trung đạo, pháp giới, chân không, vân vân

(theo Đại Thừa Nghĩa Chương, đệ nhất nghĩa đế còn gọi là chân đế, đối lại với tục đế hay vọng đế). Vào thế kỷ thứ sáu, tổ Bồ Đề Đạt Ma thấy cần phải đến Trung Hoa để truyền tâm ấn cho những người có căn cơ Đại Thừa. Chủ đích của chuyến đi truyền giáo của ngài là vạch bày những lớp mê, chẳng lập ngôn ngữ văn tự, chỉ thẳng tâm người để thấy tánh thành Phật. Không lâu sau khi đến Trung Hoa (khoảng năm 520 sau Tây lịch), ngài bệ kiến vua Lương Võ Đế. Lương Võ Đế hỏi: "Thế nào là Thánh đế đệ nhất nghĩa?" Tổ đáp: "Rỗng thên không Thánh." Lương Võ Đế hỏi: "Đối diện với trần là ai?" Tổ đáp: "Chẳng biết." Rõ ràng là cả vị thầy và nhà vua không có ấn tượng tốt đẹp về nhau. Cuộc bệ kiến chấm dứt và Bồ Đề Đạt Ma sang nước Ngụy, ở đó, theo truyền thuyết, ngài ngồi diện bích chín năm ở chùa Thiếu Lâm. Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, Thánh Đế Đệ Nhất Nghĩa có nghĩa là chân đế và tục đế không hai. Qua chân đế chúng ta hiểu được cái phi hữu; và qua tục đế chúng ta hiểu được cái phi vô. Đây chính là chỗ cực diệu cùng huyền của giáo lý nhà Phật—Ultimate truth means the final nature of reality, which is unconditioned (asamskrta) and which neither is produced nor ceases. It is equated with emptiness (sunyata) and truth body (dharma-kaya) and is contrasted with conventional truths (samvrti-satya), which are produced and ceased by causes and conditions and impermanence (anitya). The absolute Truth, transcending dichotomies, as taught by the Buddhas. The absolute truth, or the truth of the void, manifest's illumination but is always still, and this is absolutely inexplicable. This ultimate truth which can only be perceived by an enlightened individual in that all phenomena both internal (thoughts and feelings), and external (the outside physical world) do not have any inherent existence. This is one of the two truths, the highest truth, the supreme truth or reality, the ultimate meaning, the paramount truth in contrast with the seeming; also called Veritable truth, sage-truth, surpassing truth, nirvana, bhutatathata, madhya, sunyata, etc... In the sixth century, Bodhidharma saw that he need to go to China to transmit the Mind seal to people who had the capability of the Great Vehicle. The intent of his mission was to arouse and instruct those mired in delusion. Without establishing written words, he pointed directly to the human mind for them to see nature and fulfill Buddhahood. Shortly after arriving in China, in about 520 A.D., he visited Emperor Wu of Liang. "What is the meaning of the dharma?" the emperor asked. "Vast emptiness without holiness," Bodhidharma replied. "Who is standing before me now?" The emperor asked. Bodhidharma replied, "I don't know." Evidently neither the master nor the emperor were particularly impressed with the other. The interview ended and Bodhidharma departed for the adjacent state of Wei, where he is alleged to have spent nine years sitting facing a wall in the Shaolin temple. According to Bodhidharma, the Highest Meaning of the Holy Truth means the real truth and the conventional truth are not two. By the real truth we understand that it is not existent; and by the conventional truth we understand that it is not non-existent. This is the most esoteric and most abstruse point of Buddhist doctrines.

43) Đến Thấy Và Tin—Come and See and Believe

Đến xem để nhận xét hay đến để tin theo. Các tôn giáo khác cho rằng Thượng đế ban giáo pháp của Ngài dưới hình thức một thông điệp cho một người, rồi người này truyền bá đến những người khác, cho nên họ cần phải tin người này dù rằng cái gọi là “Đấng Sáng Tạo” mà người đó tuyên bố lúc nào cũng vô hình đối với họ. Còn trái lại, bất cứ khi nào Đức Phật nói việc gì, việc đó đã được Ngài trực nghiệm giá trị của nó qua bản thân Ngài như một con người bình thường. Ngài tuyên bố không có thần linh. Không bao giờ Ngài cho rằng bất cứ việc gì là đều do nhận được từ nguồn tin bên ngoài. Trong suốt quá trình hoằng pháp của Ngài, Ngài luôn khẳng định các người dự thính cứ tự do hỏi Ngài, chất vấn Ngài về giáo lý của Ngài để tự họ có thể hiểu được chân lý. Chính vì vậy mà Ngài khẳng định: “Hãy đến xem nhận xét, chứ không phải đến để tin.” Phật tử chơn thuần nên tự hỏi cái nào đáng tin cậy hơn, lời xác nhận do kinh nghiệm bản thân của một người có thật, hay tin cậy vào một người mà họ cho rằng đã nghe thấy từ một người nào đó và người này lúc nào cũng vô hình—Other religions believe that God gives his doctrine in the form of a message to one man who then spread it to others, so they must believe what the man has said even though the so-called “Creator” he has claimed is always invisible to them. The Buddha on the other hand, whenever the Buddha spoke anything, it was because he had personally experimented the validity of the saying for himself as an ordinary human being. He claimed no divinity. He never claimed anything like receiving knowledge from outside sources. Throughout His ministry He always asserted that His listeners were free to question Him and challenge His Teachings so that they could personally realize the truth. Therefore He said: “Come and see, not come and believe.” Sincere Buddhists should ask ourselves which is more to reliable, the testimony of one who speaks from personal experience, or that of one who claims to have heard it from someone else who is always invisible.

44) *Địa Ngục—Hells*

Địa ngục, một trong sáu đường sanh tử luân hồi, là con đường đi xuống, nơi không vui mà chỉ có khổ sở. Theo Vi Diệu Pháp của Ngài Bhikkhu Bodhi, địa ngục là cảnh giới sinh tồn thấp nhất, nơi có nhiều cảnh khổ, nơi chúng sanh phải trả những nghiệp bất thiện đã tạo trong quá khứ. Đây không phải là địa ngục trường cửu, đến lúc trả xong nghiệp xấu, chúng sanh bất hạnh có thể tái sanh vào một cảnh giới khác, an vui hạnh phúc nhờ vào các nghiệp thiện. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về “Địa ngục” trong Kinh Pháp Cú: Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục (306). Không ngăn trừ ác hạnh thì dù mặc áo cà sa, người ác cũng sẽ vì nghiệp ác, chết phải đọa địa ngục (307). Phá giới chẳng tu hành, thà nuốt hừng sắt nóng hừng hực lửa đốt thân còn hơn thọ lãnh của tín thí (308). Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú bị khùng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310). Cũng như vụng nắm cổ cô-sa (cỏ thơm) thì bị đứt tay, làm sa-môn mà theo tà hạnh thì bị đọa địa ngục (311). Những người giải đãi, nhiễm ô và hoài nghi việc tu phạm hạnh, sẽ không làm sao chứng thành quả lớn (312). Việc đáng làm hãy làm cho hết sức! Phóng dăng và rong chơi chỉ tăng thêm trần dục mà thôi (313). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác như định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành như định thọ vui (314). Như thành quách được phòng hộ thế nào, tự thân các người cũng phải nên phòng hộ như thế. Một giây lát cũng chớ buông lung. Hễ một giây lát buông lung là một giây lát sa đọa địa ngục (315). Không đáng hổ lại hổ, việc đáng sợ lại không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (316). Không đáng sợ lại sợ, việc đáng sợ lại không, cứ ôm tà kiến ấy, địa ngục khó lánh xa (317). Lỗi biết rằng lỗi, không lỗi biết rằng không lỗi, giữ tâm chánh kiến ấy, đường lành thấy chẳng xa (319)—Hell or earth prison, one of the six gati or ways of transmigration, the downward path to hell. A place of joyless and suffering. The realm of hell beings. There are different kinds of hells. According to the Abhidharma, composed by Bhikkhu Bodhi, Hell (Niraya) is the lowest plane of existence, the place of most intense suffering. It is said that beings in the Hell have to suffer the result of their evil deeds in the past. This is not a permanent hell, once these beings pay all retributions for their past unwholesome karmas, they can be reborn in a better and happier plane owing to their past wholesome karmas. Zen practitioner should always remember about the Buddha’s teachings on “Hells” in the Dhammapada Sutta: The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells (Dharmapada 306). A yellow saffron robe does not make him a monk. He who is of evil character and uncontrolled or unrestrained; such an evil-doer, by his evil deeds, is born in a woeful state (Dharmapada 307). It is better to swallow a red-hot iron ball than to be an immoral and uncontrolled monk feeding on the alms offered by good people (Dharmapada 308). Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310). Just as kusa grass cuts the hand of those who wrongly grasped. Even so the monk who wrongly practised asceticism leads to a woeful state (Dharmapada 311). An act carelessly performed, a broken vow, and a wavering obedience to religious discipline, no reward can come from such a life (Dharmapada 312). Thing should be done, let’s strive to do it vigorously, or do it with all your heart. A debauched ascetic only scatters the dust more widely (Dharmapada 313). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for after doing it one does not grieve (Dharmapada 314). Like a frontier fortress is well guarded, so guard yourself, inside and outside. Do not let a second slip away, for each wasted second makes the downward path (Dharmapada 315). Those who embrace the wrong views, are ashamed of what is not shameful, and are not ashamed of what is shameful, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 316). Those who fear when they should not fear, and don’t fear in the fearsome, embrace these false views, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 317). Those who perceive faults in the faultless, and see no wrong in what is wrong; such men, embracing false doctrines, will not be able to avoid the hell (Dharmapada 318). Those who perceive wrong as wrong and what is right as right, such men, embracing right views and go to the blissful state (Dharmapada 319).

45) *Điềm Tĩnh—To Keep Calm or Cool*

Điềm tĩnh không phải là sự nhu nhược; ngược lại, một thái độ điềm tĩnh lúc nào cũng cho thấy là một người có văn hóa. Thật ra, khi mọi vấn đề đều thuận lợi, không quá khó khăn cho một người giữ được thái độ điềm tĩnh, nhưng giữ được thái độ này trong những tình huống bất lợi thì quả thật là khó, mà chính cái khó này mới đáng để thành tựu, vì nhờ sự điềm tĩnh và kiểm soát như vậy mà chúng ta cũng có được nhân cách. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng

chỉ có những người ồn ào, ba hoa và lảng xãng mới là những người mạnh mẽ, đầy quyền lực. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, “Cái gì trống rỗng thì kêu to, cái gì đầy thì yên lặng. Theo Kinh Suttanipata, hạng ngu như một nửa hộp nước nhỏ, bực trí như ao đầy. Người thường xuyên trau dồi tâm điềm tĩnh khó có thể bị nao núng khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Người ấy cố gắng thấy các pháp đúng theo viễn cảnh của nó, nghĩa là thấy được vì sao các pháp có mặt để rồi hoại diệt. Không còn lo lắng và bất an, người ấy cố gắng để thấy tính chất mong manh của các vật mỏng manh, dễ vỡ. Hãy làm cho tâm yên tĩnh tiến tới, dù vận may hay rủi, với từng bước chân của chính mình, giống như chiếc kim đồng hồ ung dung từng nhịp, từng nhịp trong cơn bão đầy sấm sét.”—Calmness is not weakness; on the contrary, a calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too hard for a man to be calm when things are favorable, but to be composed when things are wrong is hard indeed, and it is this difficult quality that is worth achieving; for by such calm and control he builds up strength of character. It is quite wrong to imagine that they alone are strong and powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. According to the Anguttara Nikaya, “Emptiness is loud, but fullness, calm. The fool’s a half-filled little tin box; the sage, a lake. The man who cultivates calmness of mind rarely gets upset when confronted with the vicissitudes of life. He tries to see things in their proper perspective, how things come into being and pass away. Free from anxiety and restlessness, he will try to see the fragility of the fragile. According to Suttanipata, quiet mind... go on, in fortune or misfortune, at their own private pace, like a clock during a thunderstorm.”

46) *Diễn Đảo Tưởng—Delusive Thinking*

Tư tưởng có tính cách diễn đảo là một lối suy tưởng khác của con người. Giả sử bây giờ chúng ta đang nhìn bức tường trong căn phòng của chúng ta; cặp mắt cho chúng ta biết rằng đó là một bề mặt thẳng đứng bằng phẳng vững vàng và im lặng trước chúng ta. Chúng ta bước tới một bước để sờ vào nó, và thấy rằng bức tường là cái gì chắc, lạnh, và đặc. Rồi chúng ta nhớ lại những gì mà các môn lý hóa nói về một bức tường. Họ quả quyết rằng nó gồm nhiều hợp chất và thành phần khác nhau hàm chứa vô số nguyên tử, điện tử và phân tử, vân vân, tất cả không ngớt vận động ở những tốc độ khó tin trong vô số các quỹ đạo của chúng. Như vậy cảm quan và tâm thức của chúng ta cho chúng ta biết những câu chuyện khác biệt tận gốc rễ về cùng một sự vật. Chúng ta nên nghe theo cái nào? Con người chúng ta mãi mãi bị oanh tạc bởi những tin tức mâu thuẫn được chuyển tải bằng những tác nhân cảm giác khác nhau; nhưng may mắn là chúng ta có một nhà hoà giải tốt, tâm thức, nó tổng hợp, bổ sung, và làm dịu đi những xung đột giữa các tác nhân của nó, những tác nhân này thường xuyên báo cáo về tổng hành dinh từ những tiền đồn khác nhau của chúng. Mặc dầu cái tâm thức của chúng ta chính nó là một tác nhân đáng kể, thực tiễn, minh mẫn, và giàu tưởng tượng, mối quan tâm chính của nó trong đời sống hằng ngày của chúng ta không phải là để kiểm soát xem các cảm quan có truyền đạt tin tức đáng tin cậy nhất hay không, nó cũng không để phán quyết những phát hiện mâu thuẫn, nhưng nó trông coi những tác nhân này có làm việc hòa điệu với nhau hay không mà thôi. Nhưng ở đây một câu hỏi nghiêm trọng khởi lên: Cái thái độ thực dụng của tâm thức con người có tất yếu xác đáng không, và cái tiến trình bổ sung và hòa giải này, có lẽ đi đến kết quả là hủy hoại chân lý hay không? Nếu "đúng là đúng" và "sai là sai", như lý trí chúng ta nói cho chúng ta biết, và "đúng" không thể nào có thể đồng thời là "sai", chúng ta phải chấp nhận cái nào, bức tường "tĩnh" của đôi mắt hay bức tường "động" của tâm thức? Theo quan điểm của đôi mắt, bức tường "tĩnh" là đúng, theo quan điểm của tâm thức thì bức tường "động" là đúng, nhưng theo quan điểm từ lỗ mũi thì cả hai đều sai. Không thể nào định nghĩa đúng và sai mà không có một mẫu mực tuyệt đối. Trên căn bản chúng chỉ có ý nghĩa khi một mẫu mực nào đó được thiết lập. Không có một tiêu chuẩn như vậy, thì cả đúng và sai đều trở nên vô nghĩa. Vì thế mà các triết gia và tư tưởng gia trong mọi thời đại vẫn cố tìm kiếm một mẫu mực tuyệt đối và cứu cánh. Có người tranh cãi rằng đó là lý trí; người khác thì cho rằng đó là Thượng đế, hoặc ý chí của ngài mới có thể được xem như tuyệt đối. Giải quyết cuối cùng cho vấn đề này hầu như không thể nào có được. Sự tìm kiếm và những lập luận vẫn tiếp tục cho đến vô cùng tận. Trong khi chúng ta chưa có thể đưa ra kết luận tối hậu nào, triết lý Hoa Nghiêm của Phật giáo Đại Thừa đề nghị cho chúng ta một giải pháp, triết lý này chủ trương rằng nếu bất cứ một tiêu chuẩn nào từ bản chất vốn duy nhất và "cố định", tiêu chuẩn đó không bao giờ được xem là tuyệt đối hoặc tối hậu, vì nếu tuyệt đối, nó phải "dung nhiếp tất cả", một tiêu chuẩn của toàn thể, và vì thế không phải là một tiêu chuẩn bình thường được thiết lập một cách vô đoán để đo lường một cái này với một cái khác. Một tiêu chuẩn như vậy thì chỉ là vô đoán và "cố định chết cứng"; chính cái bản tính của nó cách biệt nó với cái toàn thể năng động của Pháp giới. Tiêu chuẩn tuyệt đối dung nhiếp, thẩm nhập và bao trùm tất cả. Nó không phải là một tiêu chuẩn, nhưng, đúng ra, nó là một cảnh giới tuyệt diệu, một trạng thái tương nhập viên mãn của tất cả các Pháp, cảnh địa kỳ diệu bất khả tư nghì của Phật quả. Hình như chúng ta có một bản năng thúc dục tìm kiếm Chân Lý, nhưng lại có phần thiếu khả năng tìm kiếm nó. Sự khó xử trong việc thiết lập một tiêu chuẩn tuyệt đối chỉ là một trong những khó khăn làm

bối rối nhân loại ngay từ buổi đầu của nền văn minh. Sự tìm kiếm chân lý của nhân loại vẫn còn là một ám ảnh không bao giờ chấm dứt. Các tư tưởng gia Phật giáo qui kết tình trạng khó khăn này cho cái phương thức tư tưởng điên đảo của nhân loại mà theo họ nếu không chuyển hóa phẩm chất của nó, hẳn sẽ mãi mãi lôi kéo con người xuống vũng lầy của sự đeo đuổi vô ích. Một vực thẳm khác mà tâm thức nhân loại không thể nối kết được những chia cách giữa những cảnh giới của "liễu tri gián tiếp" và "chứng tri trực tiếp". Chúng ta có thể hiểu cơ cấu nguyên tử của một vật, nhưng chúng ta không thể thấy hay thể nghiệm nó một cách trực tiếp được. Tâm thức chỉ có thể cho chúng ta kích thước gián tiếp của sự vật; chúng không thể đặt chúng ta tiếp xúc trực tiếp với sự vật ấy được. Chúng ta có thể mang ơn cái ý tưởng vĩ đại về "tất cả trong một, và một trong tất cả"; nhưng cái mà chúng ta thật sự thấy quanh mình vẫn chỉ là "tất cả trong tất cả, và một trong một". Với chuyên cần công phu và suy tưởng sâu xa chúng ta có thể hiểu được chân lý thâm sâu của Tánh Không, tánh không của vạn hữu như kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa đã dạy; nhưng tất cả những gì chúng ta thấy và thể nghiệm trong đời sống hằng ngày thì ở trong cảnh giới hiện hữu và sinh tồn của cõi Ta bà. Tất cả những tình trạng khó xử này đều do cái mà Phật giáo gọi là "điên đảo tưởng của nhân loại"—Delusive thinking is another human way of thinking. Suppose we are looking at the wall in our room; our eyes tell us that it is an upright, smooth surface standing stably and silently before us. We walk one step forward to touch it, and find that it is something firm, cold, and solid. Then we remember what chemistry and physics have to say about a wall. They assert that it is composed of various compounds and elements containing innumerable atoms, electrons, protons, etc., all constantly moving at incredible speeds in their innumerable orbits. So our senses and our minds tell us radically different stories about the same thing. To which should we listen? We human beings are perpetually bombarded by discordant information conveyed by our different "sense-agents"; but fortunately we have a good "compromiser" or "arbitrator", the mind, which synthesizes, integrates and smooths out the conflicts between its agents, which are constantly reporting to "headquarters" from their various outposts. Although our conscious mind is a remarkable agent in itself, practical, intelligent, and imaginative, its main concern in our everyday lives is not to check on whether the senses have conveyed the most reliable information, nor to give a verdict on their discordant findings, but rather to see that these agents work harmoniously together. But here a serious question arises: Is the pragmatic approach taken by the human mind necessarily sound, and does not this integrating and "compromising" process result, perhaps, in a mutilation of the truth? If "right is right" and "wrong is wrong", as our reason tells us, and "right" cannot possibly be "wrong" at the same time, whose findings should we accept, the static wall of the eye or the "dynamic wall" of the mind? From the viewpoint of the eyes, the static wall is right; from that of the mind, the "dynamic wall"; but from that of the nose, both are wrong. It is impossible to define right and wrong without an absolute standard. Fundamentally they are meaningful only when a certain standard or criterion has been established. Without such a standard, right and wrong both become meaningless. An absolute and final standard has thus been sought by philosophers and thinkers throughout all ages. Some argue that it is reason; others, that only God, or His Will, can be regarded as absolute, and so on. The final settlement of this problem seems well-nigh impossible. The search and the arguments go on ad infinitum. While no final conclusion can be drawn, the Hua Yen philosophy of Mahayana Buddhism suggests one solution. It holds that if any standard is by nature exclusive and "fixed", it can never be considered as "absolute" or final, for if absolute, it must be "all-inclusive", a standard of totality, and so not an ordinary standard arbitrarily established to measure one thing against another. Such a standard cannot be otherwise than arbitrary and "deadly fixed"; its very nature sets it apart from the dynamic totality of Dharmadhatu. The absolute standard should include, permeate, and embrace all. It is not a standard as such, but is, rather, a realm of wonder, a state of the perfect interpenetration of all Dharmas, the indescribable and inexplicable marvel of Buddhahood. We seem to have an instinctive urge to seek the Truth, but somehow lack the capacity to find it. The dilemma of trying to set up an absolute standard is merely one of the many puzzles that have harassed mankind since the dawn of civilization. Man's search for Truth has been a never-ending obsession. Buddhist thinkers attribute this predicament to the delusive way of human thinking which, they say, if not qualitatively transformed, will drag man down for ever into the morass of futile pursuit. Another gulf that the human mind cannot bridge separates the realms of "indirect understanding" and "direct realization". We can understand the atomic structure of a thing, but we cannot see or experience it directly. Our minds can only give us the indirect measure of a thing; they cannot put us in direct contact with it. We can appreciate the grand idea of "all in one, and one in all"; but what we actually see around us is still the "all in all, and one in one". With hard work and deep thinking we may come to understand the profound truth of Emptiness (Sunyata), the void nature of being as taught by the Prajnaparamita; but all that we see and experience in our daily lives is within the

samsaric realm of existence and subsistence. All these predicaments are caused by what Buddhists call "the delusive way of human thinking."

47) *Điều Phục Tâm—Regulate One's Mind*

Còn gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy quay trở lại hướng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình. Thật vậy, Ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta cho phép tâm buông lung với những tư tưởng xấu xa, tâm có thể gây nên những tai họa, lắm khi tổn hại đến tánh mạng. Nhưng ngược lại, một cái tâm thấm nhuần tư tưởng thiện lành có thể chữa lành một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm tập trung vào chánh tư duy và chánh tinh tấn cũng như chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) thì ảnh hưởng của nó thật sâu rộng vô cùng. Vì vậy mà một cái tâm thanh tịnh và thiện lành sẽ làm cho cuộc sống mạnh khỏe và thư giãn hơn. Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người với cùng một tâm tánh giống nhau. Tư tưởng của con người diễn đạt ra lời nói và hành động. Sự lặp đi lặp lại của lời nói và hành động khởi lên thói quen và cuối cùng thói quen lâu ngày sẽ biến thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những hành động được hưởng bởi tâm, và như vậy tâm tánh của mỗi người khác nhau. Như vậy để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống chúng ta cần phải khảo sát tường tận những hóc hiểm sâu tận trong tâm chỉ có thể hoàn tất được bằng cách duy nhất là phải nhìn trở lại sâu vào bên trong của chính mình dựa trên giới đức và đạo hạnh của thiền định. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức, là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý, như đau đớn và sung sướng, phiền muộn và hạnh phúc, thiện ác, sống chết, đều không do một nguyên lý ngoại cảnh nào mang đến, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta cũng như những hành động do chính những tư tưởng ấy mang đến. Điều phục tâm có nghĩa là hướng dẫn tâm chúng ta đi theo thiện đạo và tránh xa ác đạo. Theo giáo thuyết nhà Phật, luyện tâm không có nghĩa là hội nhập với thần linh, cũng không nhằm đạt tới những chứng nghiệm huyền bí, hay tự thôi miên, mà nhằm thành tựu sự tĩnh lặng và trí tuệ của tâm mình cho mục tiêu duy nhất là thành đạt tâm giải thoát không lay chuyển. Trong một thời gian dài chúng ta luôn nói về sự ô nhiễm của không khí, đất đai và môi trường, còn sự ô nhiễm trong tâm chúng ta thì sao? Chúng ta có nên làm một cái gì đó để tránh cho tâm chúng ta đừng đi sâu hơn vào những con đường ô nhiễm hay không? Vâng, chúng ta nên làm như vậy. Chúng ta nên vừa bảo vệ vừa thanh lọc tâm mình. Đức Phật dạy: "Từ lâu rồi tâm chúng ta đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những nợ bợn trong tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm, và chỉ có phương cách gội rửa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi." Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: "Dầu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người nơi chiến trường, người chinh phục vĩ đại nhất vẫn là người chinh phục được chính mình." Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi. Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uống công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín. Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà. Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: "Một niệm thiện vừa mới phát sanh." Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: "Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi." Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm—To control one's mind or to tame the mind also called or to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-centered, etc. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure

within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society. Remember all man-made calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don't know how to tame their minds. As a matter of fact, Outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that if the mind is allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, it can cause disaster, can even cause one's death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to fine two men of the same mind. Man's thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man's mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real nature of life, one has to explore the innermost recesses of one's mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddhist point of view is that the mind or consciousness is the core of our existence. Of all forces the force of mind is the most potent. It is the power by itself. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions. To tame the mind means to try to guide our minds to follow the wholesome path and to stay away from the unwholesome path. According to Buddhism teachings, training the mind doesn't mean to gain union with any supreme beings, nor to bring about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind and insight for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. For a long long period of time, we all talk about air, land and environment pollution, what about our mind pollution? Should we do something to prevent our minds from wandering far deep into the polluted courses? Yes, we should. We should equally protect and cleanse our mind. The Buddha once taught: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them." Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself." This is nothing other than "training of your own monkey mind," or "self-mastery," or "control your own mind." It means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, "self-mastery" is the greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. Zen practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness. The purpose of practicing meditation to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: "A wholesome thought has just arisen." If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: "An unwholesome thought has just arisen." Don't dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind.

48) *Điểu Sào Thương Hải Đễ, Ngư Dực Thạch Sơn Đâu—Birds Build a nest in the Ocean, Fish Jumps Over the Mountain Peak*

Chim làm tổ dưới biển, cá nhảy qua đỉnh núi. Từ này có nghĩa là sự kỳ đặc của thiên ở chỗ chỉ dạy hành giả thoát ra ngoài sự hiểu biết về nghĩa lý quy ước, cũng như đẹp bỏ vọng tâm phân biệt—Birds build a nest in the ocean, and fish jumps over the mountain peak. The term means special and wonderful characteristics of Zen which teach practitioners on how to escape the knowledge of conventional meanings, and to get rid of all discriminated and deluded thoughts.

49) *Đinh Sát Cước Chân—To Tread Upon Someone's Heels*

Bám theo sát gót, từ này có nghĩa là hành giả phải bám theo sự giác ngộ thiền sát gót, không được lỡ một giây—*To tread upon someone's heels, the term means practitioners should tread upon the heel of enlightenment of Zen without missing a second.*

50) *Đinh Trì Trường Trí—To Criticize Delay to Find Way to Deal With*

Thiền tông chỉ trích bất cứ sự trì hoãn để tìm cách đối phó nào. Trong thiền, hành giả phải loại bỏ bất cứ hình thức ý niệm tư tưởng nào—*Zen criticizes any delay to find way to deal with. In Zen, practitioners must get rid of any kind of thoughts.*

51) *Định Lực—The Power of Meditation*

Định lực là sức mạnh của Tam Ma địa nhằm loại bỏ đam mê dục vọng. Định lực thiền quán có thể phá vỡ mọi loạn tưởng, một trong ngũ lực. Đây là năng lực tinh thần đặc biệt do tập trung tinh thần đem lại. Định lực đặc biệt mang lại một sự nhanh trí thường xuyên và năng lực luôn luôn đáp ứng thích hợp với các hoàn cảnh, dù có bất ngờ và khó khăn đến thế mấy. Theo thiền sư Bạch Vân Huệ Hiểu, định lực còn lớn hơn cả khả năng tập trung theo nghĩa thông thường. Nó là một loại khả năng động mà khi được huy động, nó làm cho chúng ta có thể hành động ngay tức khắc, dù là trong những tình huống bất ngờ nhất, theo một lối hoàn toàn thích hợp với hoàn cảnh, mà không cần phải huy động hết tinh thần của chúng ta. Ai đạt được định lực, người đó không còn là nô lệ cho những đam mê của chính mình nữa, bất chấp môi trường sống của mình như thế nào. Bao giờ cũng làm chủ bản thân và hoàn cảnh sống của mình, người đó có thể hành động hoàn toàn tự do và với một sự bình đẳng hoàn toàn về tinh thần. Tuy nhiên đây là định lực có thể phát ra nhiều khả năng khác thường, tự nó không thể nhỏ được gốc rễ của thế giới quan ảo tưởng của hành giả được. Trước sự hấp dẫn và những khả năng thần diệu của "định lực", thiền sư Thạch Đầu Hy Thiên đã nhắc lại: "Trong tông phái của chúng ta, sự hiểu bản tính Phật của chúng ta phải được đặt lên hàng đầu, chứ không phải là những bài thực tập thiền đơn giản, hay những khả năng do sự tập trung đem lại"—*Force of concentration, or powers of mind-control, or the power of samadhi means the ability to concentrate one's mind or the power of meditation (dhyana) which leads to eliminate all passions and desires. The power of abstract or estatic meditation, ability to overcome all disturbing thoughts, the fourth of the five powers (bala). This is the power of mind and this particular power or force that arises from the concentrated mind and that is brought about through training in sitting meditation (zazen). This power of meditation makes possible continuous presence of mind as well as the ability, even in unexpected or difficult circumstances, spontaneously to do the right thing. According to the modern Zen master Hakuun Ryoko Yasutani, the power of samadhi is more than the ability to concentrate in the usual sense of the word. It is a dynamic power which, once mobilized, enables us even in the most sudden and unexpected situations to act instantly, without pausing to collect our wits, and in a manner wholly appropriate to the circumstances. One who has developed this power of samadhi is no longer a slave to his passions, neither is he at the mercy of his environment. Always in command of both himself and the circumstances of his life, he is able to move with perfect freedom and equanimity. While it is true that many extraordinary powers flow from the power of samadhi, nevertheless through it alone we cannot cut the roots of our illusory view of the world. Since the power of samadhi and the miraculous powers that can arise from it constitute for many people an extraordinary lure, the great Chinese Zen master Shih-t'ou Hsi-t'ien stressed: "In our school the realization of Buddha-nature takes priority and not mere devotional practices or the accumulation of awakened powers."*

52) *Định Nghiệp Bất Định Nghiệp—Fixed Karma and Non-fixed Karma*

Trong vòng luân hồi sanh tử, chúng sanh đã từng tạo ra vô số nghiệp tội khác nhau, nhưng ước lược lại mà nói thì có hai loại: Định Nghiệp và Bất Định Nghiệp. Định Nghiệp là thứ nghiệp nhất định phải bị quả báo chứ không thể nào tránh khỏi. Trong khi Bất Định Nghiệp là loại nghiệp có thể bị quả báo, mà cũng có thể tránh được, hoặc là chuyển từ nặng thành nhẹ, hay chuyển quả báo sớm thành ra quả báo muộn. Tuy nhiên, dù là định nghiệp hay bất định nghiệp, người Phật tử nên luôn nhớ một sự thật tuyệt đối rằng: "Tất cả các tội nghiệp tạo ra, không tội nghiệp nào mà chẳng có quả báo cả."—*Along the circle of births and deaths, sentient beings have created infinite types of karma, but overall, there are two kinds of karma: fixed or determinate karma and non-fixed or indeterminate karma. Fixed karma is a kind of karma that is certain to have karmic consequences and is absolutely unavoidable. While the non-fixed karma is a kind of karma that has potential for having karmic retribution, but it is*

also possible to avoid or change from heavy to light consequences, or change from early retribution to later. Generally speaking, no matter what kind of karma, Buddhists should remember an absolute truth that: “No karma created will go without having karmic retribution.”

53) *Định Tâm—Collected Mind*

Định tâm là tâm thiền định hay Tâm định tĩnh trong thiền định. Tâm định ngược lại với tâm tán loạn. Tâm định bằng thiền, đối lại với tâm tán với những loạn động. Đây là tâm của những bậc Thánh. Tâm chuyên chú vào thiền định. Đây là trạng thái ý thức trong đó tinh thần hoàn toàn tập trung được thu hút vào sự suy tưởng về một sự vật và chỉ còn là một với nó. Sự nhập định này không phải là sự tập trung đơn giản theo nghĩa thông thường nhằm đưa toàn bộ năng lượng của tâm từ cái ở đây (chủ thể) tới một cái ở kia (đối tượng) vì thái độ này thể hiện bằng một nỗ lực chủ động căng thẳng; trong khi 'định tâm' là một trạng thái tiếp nhận 'thụ động' về căn bản mà tinh thần vẫn tĩnh thức. Năng lực 'định tâm' là một trong những điều kiện căn bản đối với việc tu tập tọa thiền—The meditative mind or mind fixed on goodness, the mind of Dhyana or the mind of meditation. A heart of concentration in meditation. A settled mind verse A wandering mind. A mind organized by meditation or disorganized by distraction. The characteristic of the saint and sage. A mind fixed on goodness. Collected mind is a state of consciousness in which the mind is fully and integrally collected and absorbed by one thing with which it has become one. This collectedness is not concentration in the conventional sense, which usually refers to a directedness from here (subject) to there (object) and thus, in contrast to collectedness is a dualistic state and is generally brought about by active pushing. In contrast to this, collectedness is characterized by 'passive' though wakeful receptivity. The ability to 'collect the mind' is an essential prerequisite for the practice of sitting meditation (zazen).

54) *Đói Ăn, Khát Uống, Mệt Ngủ Nghỉ—Eat When You're Hungry, Drink When You're Thirsty, and Sleep When You're Tired*

Một hôm, có một vị Tăng trẻ đến hỏi thầy mình: “Bạch thầy, con phải tu Đạo như thế nào?” Vị thầy nói: “Đói thì ăn, khát thì uống, mệt thì ngủ nghỉ.” Vị Tăng nói: “Đó chẳng phải là điều mà hầu hết mọi người đều làm hay sao?” Vị thầy nói: “Ồ không đâu! Hầu hết mọi người khi ăn thì họ có ngàn thứ mong muốn; khi ngủ thì họ cố tháo gỡ ngàn mối lo toan.”—One day, a young monk came and asked his master, “Master, how should I practice the Tao?” The master said, “Eat when you're hungry; drink when you're thirsty; and sleep when you're tired.” The young monk said, “Isn't that what most people do anyway?” The master said, “Oh no! That's not what most people do. Most people entertain a thousand desires; when they eat and try to untie a thousand knots while they sleep.”

55) *Đồ Độc Cổ—A Drum Smearred With Poison to Destroy Those Who Hear It*

Trống có trét thuốc độc khiến người nghe phải chết ngay. Thiền tông dùng từ này để dụ cho lời nói tùy cơ duyên có thể giúp cho hành giả phá trừ được vọng niệm. Đồng thời, nó cũng có thể giúp hành giả nhổ tận gốc tham sân si—Zen uses the term to imply that appropriate speeches can help practitioners get rid of deluded thoughts. At the same time, it can also help practitioners eradicate greed, anger and ignorance.

56) *Đổ Bì Thiên—Zen Is Full in One's Belly*

Đổ bì thiên hay Thiền một bụng, chỉ cho thiền pháp cạn cợt, không dứt trừ được gốc rễ sanh tử luân hồi—The term is used to indicate practitioners' method of mysticism is shallow, and cannot help them to go beyond the cycle of birth and death.

57) *Độc Ảnh Cảnh—Object-Domain of Mere Shadow or Illusion*

Theo giáo sư Takakusu trong "Triết Học Phật Giáo Yếu Nghĩa." độc ảnh cảnh là những điều kiện tưởng tượng hay phân biệt tà vọng nhất thời, ảo tưởng và không thật. Đây chỉ là ảo giác. Hình bóng chỉ xuất hiện tự nơi tưởng tượng và không có hiện hữu thực sự. Lẽ dĩ nhiên, nó không có bản chất nguyên bản, như một bóng ma vốn không có hiện hữu. Chỉ có trung tâm giác quan thứ sáu hoạt động và tưởng tượng ra loại cảnh này. Tuy nhiên, theo Bát Thức Qui Củ Tụng, bộ luận được viết bởi ngài Huyền Trang vào thế kỷ thứ VII, trong đó giải thích tiêu chuẩn của tám thức, đặc biệt là Đệ Lục Thức liên hệ với ba cảnh trong câu tụng sau đây: "Nó bao hàm ba tính, ba lượng, và ba cảnh." Câu này dẫn tả Đệ Lục Thức bao hàm cả ba tính: thiện, ác, và trung tính; ba lượng: hiện lượng, tỷ lượng, và phi lượng; và ba cảnh: tính cảnh, độc ảnh cảnh, và đối chất cảnh. Như thế, qua "Bát Thức Qui Củ Tụng" chúng ta biết rằng Đệ Lục Thức không phải chỉ duyên các hình ảnh ảo tưởng mà đặc tính là thuộc phi lượng mà còn duyên cả

tính cảnh thuộc hiện lượng, và trong vài trường hợp duyên cả với đối chất cảnh—According to Prof. Junjiro Takakusu in "The Essentials of Buddhist Philosophy" (p.88), an object-domain of mere shadow is imaginary or illusory conditions, ideal and unsubstantial. The shadow-image appears simply from one's own imagination and has no real existence. Of course, it has no original substance as a ghost which does not exist at all. Only the six sense-center, functions on it and imagines it to be. However, according to the "Standard Recitation on the Eight Consciousnesses", a commentary written by Hsuan-Tsang (600-664) in the seventh century, that explains the standards of eight consciousnesses, especially the Sixth Consciousness in relation to the three object-realms in the following sentence: "It includes the three natures, three measurements, and also three object domains." This sentence describes the Sixth Consciousness as embracing all the three natures: good, bad, and neutral; the three measurements: direct, indirect, and erroneous; and the three object-realms of nature, of mere shadow, and of the original substance. Thus, through "Pa Shih Kuei Chu Sung" (Standard Recitation on the Eight Consciousnesses), we know that the Sixth Consciousness functions not merely on the delusive images which characteristically belong to the erroneous measurement but also functions on the object-realms of nature which belongs to the direct measurement, and in some cases on the object of the original substance.

58) *Độc Ngưu Tiên Thân—The Former Lives of a Young Buffalo*

Tiền thân của con nghé. Thiền tông dùng từ này để chỉ trích các thiền sư ngày nay chỉ là tiền thân của con nghé, chứ không phải là con nghé ngay trong lúc này. Tưởng cũng nên nhắc lại, con nghé chỉ cho tông tượng của Thiền tông—The former life or lives of a young buffalo. In Zen, this term expresses nowadays Zen masters are only former lives of a young buffalo, and not a buffalo itself at the present time. It should be mentioned that a young buffalo (buffalo calf) is the symbol of the master workman of a sect who founded its doctrines.

59) *Độc Túc Quỷ—One-Legged Animal*

Con quỷ một chân. Quỷ là một loại thú đặc biệt, chỉ có một chân mà đi được. Thiền tông dùng từ này để nói rằng thiền pháp là hết sức kỳ diệu—It is a kind of one-legged animal, but it has the ability to walk. Zen uses this term to say that Zen is extremely wonderful.

60) *Đốn Giáo—Sudden Teaching*

Đốn ngộ là giáo pháp tối thượng thừa có công năng giúp giác ngộ tức thì. Giáo pháp này liên hệ với trường phái Hoa Nghiêm và Thiền. Đốn ngộ giảng về thực chứng chân lý tức thì không tùy thuộc vào những thời giảng thuyết bằng lời hay qua những giai đoạn khác nhau. Phương pháp đốn giáo này được những người thượng căn thượng trí áp dụng, vì những người này có khả năng hiểu được chân lý bằng trực giác. Đốn giáo là giáo pháp đốn ngộ hay ngộ cấp kỳ tức là pháp môn trực chỉ dành cho những hành giả thượng căn trong nhà Thiền. Lý thuyết giác ngộ bất thân do Thiền Nam Tông chủ trương, ngược lại với Thiền Bắc Tông hay phái đại giác tuần tự của Tiểu Thừa. Trường phái này do Lục tổ Huệ Năng, tổ thứ sáu của dòng Thiền trung Hoa chủ xướng. Đốn ngộ dành cho những bậc thượng căn thượng trí. Đốn ngộ là giáo pháp tối thượng thừa có công năng giúp giác ngộ tức thì. Giáo pháp này liên hệ với trường phái Hoa Nghiêm và Thiền. Đốn ngộ giảng về thực chứng chân lý tức thì không tùy thuộc vào những thời giảng thuyết bằng lời hay qua những giai đoạn khác nhau. Vì lẽ "Ngộ" đập thẳng vào căn bản của cuộc sống, nên đạt ngộ đánh dấu một khúc quanh quyết định cho cuộc tu tập của hành giả. Tuy nhiên, cái ngộ ấy phải là toàn triệt, phải "tiết đoạn" mới có được kết quả thỏa đáng. Ngộ chính thật là một cuộc cách mạng nội tâm cùng tuyệt. Vì Thiền thuộc phạm vi cá tánh, chẳng phải trí thức, nghĩa là Thiền nảy mầm lên từ ý chí như nguyên lý đầu tiên của cuộc sống. Một trí óc tinh nhuệ có thể không xô nổi cánh cửa huyền vi của đạo Thiền, nhưng một bản lãnh oai hùng uống ngay được ngọn nước đầu nguồn. Không biết trí thức có phải chỉ là phiến diện chạm sơ bên ngoài rìa của cá thể con người hay không, nhưng thực sự thì ý chí mới chính là con người, nên Thiền kêu gọi đến ý chí. Hễ nắm chặt được then máy ấy là có "Ngộ Thiền." Tuy nhiên, hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng sẽ là quá kiêu ngạo khi thật tin rằng mình có thể trở nên giác ngộ hay đốn ngộ sau một vài ngày tu tập. Ngược lại, hành giả cần phải kiên trì tinh tấn tu tập, giống như một dòng nước chảy mãi không ngừng—Perfect sudden teaching, sudden teaching, perfect and immediate teaching, a supreme teaching which enables ones to attain enlightenment immediately, or the doctrine that enlightenment or Buddhahood may be attained at once, or immediate teaching of the higher truth without preliminary stages. It is usually associated with the Avatamsaka and Zen schools. Sudden teaching expounds the abrupt realization of the ultimate truth without relying upon verbal explanations or progression through various stages of practice. This sudden method or the method of the Buddhavamsaka-Sutra, which is to be used with the most talented students who understand the truth directly.

Instantaneous or Sudden Doctrine is Dharma teachings which will lead to a fast awakening and enlightenment such as Zen Buddhism, reserved for those at the highest level of cultivators. The doctrine of “sudden” enlightenment (instantly to apprehend, or attain to Buddha-enlightenment) associated with the Southern school of Zen in China, in contrast with the Northern school of “gradual” enlightenment, or Hinayana or other methods of gradual attainment. This school was founded by the sixth patriarch Hui-Neng. Immediate awakening or Immediate teaching or practice for awakening for the advanced. Perfect sudden teaching, sudden teaching, perfect and immediate teaching, a supreme teaching which enables ones to attain enlightenment immediately, or the doctrine that enlightenment or Buddhahood may be attained at once, or immediate teaching of the higher truth without preliminary stages. It is usually associated with the Avatamsaka and Zen schools. Sudden teaching expounds the abrupt realization of the ultimate truth without relying upon verbal explanations or progression through various stages of practice. As enlightenment at the primary fact of existence, its attainment marks a turning point in a Zen practitioner's life. The attainment, however, must be thorough-going and clear-cut in order to produce a satisfactory result. Enlightenment is really a mental revolution that is so complete. Zen is a matter of character and not of the intellect, which means that Zen grows out of the will as the first principle of life. A brilliant intellect may fail to unravel all the mysteries of Zen, but a strong soul will drink deep of the inexhaustible fountain. We don't know if the intellect is superficial and touches only the fringe of one's personality, but the fact is that the will is the man himself, and Zen appeals to it. When one becomes penetratingly conscious of the working of this agency, there is the opening of enlightenment and the understanding of Zen. However, Zen practitioners should always remember that if you expect to become enlightened or attain a sudden enlightenment after a few days of cultivation, it would be too presumptuous. On the contrary, you should apply sustained effort on a regular basis, like the continual flowing of a stream.

61) Đốn Ngộ Nhất Thời—Momentary Enlightenment

Sự Chứng ngộ diễn ra một cách đường đột; và đó là một kinh nghiệm trong nhất thời. Thực sự, không phải là đường đột và nhất thời, thì không phải là ngộ. Đốn là đặc điểm của dòng Thiền Huệ Năng, kể từ khởi nguyên của nó vào cuối thế kỷ thứ bảy. Đối thủ của Ngài là Thần Tú, nhấn mạnh trên sự khai triển tuần tự của tâm thức. Như vậy các đồ đệ của Huệ Năng hiển nhiên là những người tích cực chủ trương giáo lý đốn ngộ. Kinh nghiệm đốn ngộ nảy nở ra một nhãn giới hoàn toàn mới mẻ ngay trong một khoảnh khắc (ekamuhurtena) và toàn thể đời sống bấy giờ được đánh giá từ một quan điểm mới mẻ hẳn—Momentary experience, enlightenment comes upon one abruptly and is a momentary experience. In fact, if it is not abrupt and momentary, it is not enlightenment. This abruptness is what characterizes the Hui-Neng school of Zen ever since its proclamation late in the seventh century. His opponent Shen-Hsiu was insistent on a gradual unfoldment of Zen consciousness. Hui-Neng's followers were thus distinguished as strong upholders of the doctrine of abruptness. This abrupt experience of enlightenment, then, opens up in one moment (ekamuhurtena) an altogether new vista, and the whole existence appraised from quite a new angle of observation.

62) Đông Bích Đả Tây Bích—There Is Nothing In a House

Trong nhà không có một vật. Trong thiên, ý nói xưa nay không một vật, không lại thêm không hay đệ nhưt nghĩa không. Chư pháp từng bỗng lai không. Đây là một đề mục thiền quán—There is not a thing in the house. In Zen, the term means originally not a thing exists, or not a thing before any thing existed. All things come from the Void. This is a subject for meditation.

63) Đông Dũng Tây Mọt—East Floats West Sinks

Đông nổi tây chìm. Trong thiên, từ này có nghĩa là một khi đã ngộ đạo, thiên giả có thể đi nghêu ngao khắp chốn không ngăn ngại—East floats west sinks. In Zen, the term means once attaining enlightenment, Zen practitioners can go here and there freely.

64) Đông Qua Ấn Tử—The Winter Melon Seals

Công án Đầu Tử nói về cơ duyên vấn đáp giữa Hòa Thượng Tây Viện Từ Minh và một vị hành cước Tăng tên là Thiên Bình Tùng Ý. Theo thí dụ thứ 98 của Bích Nham Lục, trong khi Thiên Bình khi đi hành cước, đến tham vấn Tây Viện, tự thường nói: "Chờ nói hội Phật pháp, tìm người nói thoại cũng không có." Một hôm, Tây Viện xa thấy gọi: "Tùng Ý!" Thiên Bình ngưỡng đầu. Tây Viện nói: "Lầm!" Thiên Bình đi hai ba bước, Tây Viện lại bảo: "Lầm!" Thiên Bình lại gần, Tây Viện lại bảo: "Vừa rồi hai cái lầm, là Tây Viện lầm hay Thượng tọa lầm?" Thiên

Bình thưa: "Tùng Ý lắm!" Tây Viện nói: "Hãy ở lại đây qua hạ, sẽ cùng Thượng Tọa thương lượng hai cái lắm này." Khi ấy Thiên Bình liền đi. Sau Thiên Bình trụ viện bảo chúng: "Lúc đầu khi ta đi hành cước bị gió nghiệp thổi đến chỗ Trưởng Lão Từ Minh, liền tiếp hai cái lắm, lại cầm ta ở lại qua hạ sẽ cùng ta thương lượng, ta chẳng nói khi ấy là lắm, cất bước đi phương Nam, ta sớm biết nói lắm rồi." Khi đức Phật chưa đản sanh, và Sơ Tổ từ Thiên Trúc chưa sang, trước khi có vấn đáp, chưa có công án, lại có Thiền Đạo không? Cổ nhân bắt đấng đi đối cơ dạy bảo người gọi là công án. Nhân khi đức Thế Tôn đưa cành hoa lên, ngài Ca Diếp mỉm cười. Về sau, A Nan hỏi Ca Diếp: "Đức Thế Tôn ngoài việc truyền y kim lan, còn truyền pháp gì riêng không?" Ca Diếp gọi: "A Nan!" A Nan ứng đáp lại. Ca Diếp nói: "Trụ cớ trước sân ngã đổ." Nhưng trước khi cành hoa được đưa lên, trước khi A Nan hỏi Ca Diếp, chỗ nào chúng ta tìm thấy được công án? Chúng ta chỉ việc chấp nhận các nơi dùng ẩn đưa đồ ẩn định, rồi ngay sau đó nói rằng mình hội Phật pháp kỳ đặc chờ bảo cho người biết. Thiên Bình là như vậy đó, bị Tây Viện kêu liên tiếp hai chữ lắm khiến phải sợ hãi kinh hoàng bối rối, trước chẳng được thôn, sau chẳng tới điểm. Có người nói: Nói ý Tây sang sớm đã lắm rồi. Đâu chẳng biết chỗ rơi hai chữ lắm của Tây Viện. Theo thiền sư Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, tấc 98, lão già này khi chưa đi hành cước không có nhiều Phật pháp thiền đạo, đến khi đi hành cước bị các nơi quở. Chẳng bằng khi chưa đi hành cước, gọi đất là trời, gọi núi là nước, may thay không một việc đáng quan ngại. Nếu khởi tiến giải lưu tục thế ấy, sao chẳng mua một chiếc mũ đội cho tất cả để qua thời, có dùng được chỗ nào? Phật pháp chẳng phải đạo lý này. Nếu luận việc này há có nhiều thứ phức tạp. Nếu ông nói tôi hội, kia chẳng hội, là gánh một gánh thiền chạy quanh khắp thiên hạ, bị người mất sáng khám phá, một điểm sử dụng cũng không xong. Thiền sư Tuyết Đậu Trùng Hiên chính như thế tụng ra:

"Thiền gia lưu, ái khinh bạc
 Mãn đồ tham lai dụng bất trước
 Kham bi kham tiểu Thiên Bình lão
 Khước vị đương sơ hối hành cước.
 Thố! Thố!
 Tây Viện thanh phong đồn tiêu thước."
 (Dòng thiền gia, thích đơn sơ
 Đầy bụng tham rồi dùng chẳng được
 Đáng thương, đáng cười lão Thiên Bình
 Lại bảo ban sơ hối hành cước
 Lắm! Lắm!
 Tây Viện gió lành thổi tiêu sạch).

Hành giả tu Thiền phải nên luôn rất cẩn trọng, tham một chữ, hiểu một chữ, thì phải dùng được một chữ ấy. Đừng cố nhồi nhét cho đầy một bụng chữ mà không sử dụng được. Đừng giống như một vài hành giả giả hiệu, cứ bình thường mắt nhìn trời mây nói kia hội ít nhiều Thiền, đến khi gặp lò lửa vừa đốt thì một điểm sử dụng cũng không xong—The koan about the potentiality and conditions of questions and answers between Zen master Hsi Yuan and a traveling monk named T'ien P'ing. According to example 98 of Pi-Yen-Lu, when T'ien P'ing was travelling on foot, he called on Hsi Yuan. He always would say, "Do not say you understand the Buddhist Teaching; I cannot find a single man who can quote a saying." One day Hsi Yuan saw him from a distance and called him by name: "Ts'ung Yi!" P'ing raised his head. Hsi Yuan said, "Wrong!" P'ing went two or three steps; Hsi Yuan again said, "Wrong!" P'ing approached; Hsi Yuan said, "These two wrongs just now: were they my wrongs or your wrongs?" P'ing said, "My wrongs." Hsi Yuan said, "Wrong!" P'ing gave up. Hsi Yuan said, "Stay here for the summer and wait for me to discuss these two wrongs with you." But P'ing immediately went away. Later, when he was dwelling in a temple, he said to his community, "When I was first travelling on foot, I was blown by the wind of events to Elder Ssu Ming's place: twice in a row he said 'Wrong!' and tried to keep me there over the summer to wait for him to deal with me. I did not say it was wrong then; when I set out for the South, I already knew that it was wrong." Before the Buddha had appeared in the world, before the Patriarch had come from the West, before there were questions and answers, before there were public cases, was there any Zen Way? The ancients could not avoid imparting teachings according to potentialities; people later called them "public cases." As the World Honored One raised a flower, Kasyapa smiled; later on, Ananda asked Kasyapa, "The World Honored One handed on His golden-sleeved robe; what special teaching did He transmit to you besides?" Kasyapa said, "Ananda!" Ananda responded; Kasyapa said, "Take down the flagpole in front of the monastery gate." But before the flower was raised, before Ananda had asked, where do we find any public cases? We just accept the winter melon seals of various places, and once the seal is set, you then immediately say, "I understand the marvel of the Buddhist Teaching! Don't let anyone know!" T'ien P'ing was just like this: when Hsi Yuan called him to come and

then said, "Wrong!" twice in a row, right away he was confused and bewildered, unable to give any explanations; he "neither got to the village nor reached the shop." Some say that to speak of the meaning of the coming from the West is already wrong; they are far from knowing what these two wrongs of Hsi Yuan ultimately come down to. According to Zen master Yuan Wu in example 98 of the Pi-Yen-Lu, this old fellow has said quite a bit; it's just that he's fallen into seventh and eighth place, shaking his head thinking, out of touch. When people these days hear him saying, "When I set out for the South, I already knew that it was wrong," they immediately go figuring it out and say, "Before even going on foot travels, there is naturally not so much Buddhism or Ch'an; and when you go foot travelling, you are completely fooled by people everywhere, Even before foot travels, you can't call earth sky or call mountain rivers; fortunately there is nothing to be concerned about it at all." If you all entertain such common vulgar views, why not busy a bandanna to wear and pass your time in the boss's house? What is the use? Buddha's teaching is not this principle. If you discuss this matter, how could there be so many complications? If you say, "I understand, others do not understand," carrying a bundle of Ch'an around the country, when you are tried out by clear-eyed people, you won't be able to use it at all. Zen master Hsueh Tou Chung-hsien versifies in exactly this way:

"Followers of the Ch'an house
Like to be scornful:
Having studied till their bellies are full,
they cannot put it to use.
How lamentable, laughable old T'ien P'ing;
After all he says at the outset it was
regrettable
to go travel on foot.
Wrong, wrong!
Hsi Yuan's pure wind suddenly melts him."

Zen practitioners should always be very careful, when we ask for just one word, we have to try to understand that one word and put it in practice. Do not try to have our bellies full with words, and cannot put them in use. Don't be like some fake Zen practitioners who always gazed at the cloudy sky and said they understood so much Ch'an; but when they were heated a little in the fireplace, it turned out that they could not use it at all.

65) *Đông Tây Mật Phó—Intimately Conveyed West and East*

Chân tâm Đại Tiên Tây Trúc được mật truyền từ Tây sang Đông. Cái gì được mật truyền? Chân tâm là một thực thể chung gồm hai phần hữu vi và vô vi. Theo Đại Thừa Khởi Tín Luận, chân tâm có hai phần: tánh và tướng. Phần Tánh gọi là chân như môn, phần Tướng gọi là sanh diệt môn. Chân như không rời sanh diệt, sanh diệt tức là chân như. Bởi thế Mã Minh Bồ Tát gọi phần chân như là tạng Như thật không, phần sanh diệt là tạng như thật bất không. Cả hai đồng chung một thể tánh như thật. Ví như mặt biển to rộng, không thể chỉ chấp nhận phần nước mà bỏ đi phần sóng bọt; vì chấp như thế tức đã sai lạc với hiện tượng của biển, mà cũng chẳng biết biển là gì? Cho nên bỏ sự tức lý không thành, bác tướng thì tánh không đứng vững. Theo Kinh Kim Cang, Đức Phật bảo: "Kẻ nào dùng sắc tướng âm thanh thấy và tìm cầu ta, là kẻ hành tà đạo." Nhưng liền theo đó Ngài lại bảo: "Tu Bồ Đề! Ông đừng nghĩ rằng Như Lai không dùng tướng cụ túc đắc quả A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề. Tu Bồ Đề! Nếu ông suy nghĩ phát tâm A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề là nói các pháp đoạn diệt. Đừng nghĩ như thế! Tại sao? Vì phát tâm A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề, đối với các pháp không nói tướng đoạn diệt." Trước tiên Đức Phật dạy đừng theo âm thanh sắc tướng mà tìm đạo, nhưng liền sau đó Ngài lại nhắc nhở 'cũng đừng rời bỏ âm thanh sắc tướng hoặc diệt hết các pháp để phát tâm cầu đạo. Như thế ta thấy đạo chẳng thuộc về sắc, mà cũng chẳng thuộc về không. Tìm chấp một bên là sai lầm—The true mind of the Great Sage of India was intimately conveyed from west to east. What was it that was secretly transmitted? True mind is a common true state encompassing both the conditioned and the unconditioned." According to the Treatise on the Awakening of Faith, the true mind has two aspects: essence and marks. The aspect of essence is called the door of True Thusness, the aspect of marks is called the door of Birth and Death. True Thusness is inseparable from Birth and Death. Birth and Death are True Thusness. This is why Patriarch Asvaghosha called True Thusness the "truth-like Emptiness Treasury" and "Birth and Death the "truth-like Non-Emptiness treasury." True Thusness and Birth and Death have the same truth-like nature. For instance, the great ocean, we cannot accept sea water but not waves. If we were to do so, we would be wrong about the manifestations of the ocean and fail to understand truly what the

ocean is. Therefore, when we abandon phenomena, noumenon cannot stand by itself; when we reject marks, essence cannot remain stable. In the Diamond Sutra, the Buddha stated: "Who sees Me by form, who seeks Me in sound, perverted are his footsteps upon the way, for he cannot perceive the Tathagatha." However, the Buddha immediately told Subhuti: "Subhuti, do not think the opposite either that when the Tathagatha attained Supreme Enlightenment it was not by means of his possession of the thirty-two marks of physical excellence. Do not think that. Should you think that, then when you begin the practice of seeking to attain supreme enlightenment you would think that all systems of phenomena and all conceptions about phenomena are to be cut off and rejected, thus falling into nihilism. Do not think that. And why? Because when a disciple practices seeking to attain supreme enlightenment, he should neither grasp after such arbitrary conceptions of phenomena nor reject them. First, the Buddha taught that we should not follow sounds, forms and marks in seeking the Way. But right after that, He reminded that at the same time, we should not abandon sounds, forms and marks, nor should we destroy all dharmas. Thus we can see that the Way belongs neither to forms, nor to emptiness. Clinging to either aspect is misguided.

66) *Đồng Nhứt Tâm Tánh Thiền—Identifying the Mind Essence*

Đây là loại thiền định không có một đối tượng gì để chuyển tâm vào cả, tác động đột khởi và tuyệt diệu của chính tâm của hành giả, tủy đỉnh và cốt tủy của tất cả các giáo pháp Phật giáo. Đối với những ai chưa vào cổng, thì đây là một pháp môn khó khăn, nhưng với những ai đã vào thì đây lại là pháp môn dễ dàng nhất trong tất cả các loại thiền. Tất cả những thực tập và tu luyện khác chỉ là sự chuẩn bị cho pháp "Đồng Nhứt Tâm Tánh Thiền" này. Điểm cốt yếu của pháp môn này là nhận ra bản chất của tâm mình, hoặc ít ra cũng thoáng thấy được nó. Một khi đã nhận ra được Tâm Tính, hành giả sẽ có thể thâm nhập được vào nó bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu không chút khó khăn nào. Trong động hoặc trong tĩnh cái ý thức không chiếu diệu luôn chiếu sáng trong hành giả. Mặc dầu sau khi nhận ra hoặc thấy được Tâm Tính vẫn còn một đoạn đường rất dài để đi, nhưng cái thoáng thấy đầu tiên được các hiền triết Phật giáo xem là thứ quan trọng nhất, mà mọi hành giả trước tiên phải đạt cho được. Một khi đã vào được "Không môn", thì thiền định không còn là một thứ "tu tập" hay một thứ nỗ lực nữa. Bất cứ giờ thiền định trở thành một thứ gì tự nhiên và ngẫu phát trong đời sống. Đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, ngủ, nghỉ, tất cả những hoạt động và điều kiện trong đời sống trở thành một thứ tuyệt diệu thiền cho chính hành giả. Lúc ấy không cần cố gắng, cũng như không có đối tượng để tu tập. Nhưng để đến được cái "Không môn" này hành giả phải cất lực tu tập thiền định trên cái "không có gì để tu" trước đã—This is a meditation without any thing to meditate upon, the spontaneous and wondrous work of one's own mind, the pinnacle and essence of all Buddhist teachings. To those who have not entered the gate, this is a very difficult method, but to those who have this is the easiest of all meditations. All other exercises and practices are merely preparations for it. The critical point of this work is to recognize the nature of one's own mind, or at least to glimpse it. Once the Essence of Mind is recognized, the practitioner will be able to absorb himself in it any time or any place without difficulty. In activity or in quietness the illuminating-void consciousness will always shine brightly within him. Although after the recognition or beholding, of the Mind Essence there is still a very long way to go, the first "glimpse" is regarded by all Buddhist sages as the most important thing, that which every practitioner must first try to obtain. Once the "gateless-gate" is entered, meditation will no more be a "practice" or an effort. It now becomes a natural and spontaneous act of life. Walking, standing, lying, sitting, talking, sleeping, or resting, all activities and conditions of life become marvellous meditation in themselves. No effort need be made, and no object or idea need be worked upon. But in order to reach this "gateless-gate", one must work hard on the practice of this "nothing-to-practice" meditation.

67) *Đồng Tham—A Student's Short Discourse for Zen Dialogue*

Một hình thức riêng biệt của Sanzen, cuộc hội họp trọng thể trong một tu viện thiền, trong đó một vị thầy hay một môn đồ có sự hiểu biết thâm sâu đưa ra một lời bình giải ngắn về Pháp trước khi tiến hành một cuộc đối thoại thiền với bất cứ ai muốn đặt ra một câu hỏi hay bổ sung một ý tưởng. Đôi khi cuộc hội họp này diễn ra trước sự có mặt và tham gia của một hội đồng gồm tất cả các thiền sư thuộc cùng một dòng thiền, khi một môn đồ muốn chứng tỏ khả năng của mình trước lúc được thừa nhận chính thức làm người nối pháp của thầy mình. Đôi khi người ta cũng gọi những buổi giảng trước công chúng của một thiền sư về những vấn đề thực hành là 'sosan', khi các buổi giảng ấy không mang tính trình bày kinh nghiệm thiền. Nếu có bất cứ rối loạn gì xảy ra trong Thiền đường, đó là vào dịp đồng tham, hay khi các vị Tăng cao cấp cảm thấy đúng lúc họ sẽ thúc đẩy các sư đệ khác của họ đi tham thiền, những người trước đó thường hay tránh né việc này. Đồng tham là một trong những kinh nghiệm cam go nhất trong đời sống của một thiền sinh khi bị thúc dục bởi các vị huynh trưởng. Ông ta không có

tình tránh né việc tham vấn với thầy; ông thật sự muốn đến gặp thầy để giải quyết cho xong công án của mình một cách thỏa đáng; ông ta hầu như đã vắt cạn hết năng lực của mình để đi đến kết quả tốt đẹp này. Nhưng ngay bây giờ ông ta chẳng có gì để nói; ông ta không biết cách nào để thoát ra khỏi ngõ cụt này; ông ta đang đứng trên đầu sào, không cách gì bước tới mà cũng không có cách gì bước lui lại được; một lần nữa, ông ta có cảm giác như đang đi trong sương mù dày đặc. Trong tâm lý Thiền, đây là giây phút then chốt, và trừ phi vị thiền sinh lúng túng kia không quyết định trong tuyệt vọng, không còn giải pháp nào khác để giúp ông ta. Để giúp vị thiền sinh trong vấn đề này, các vị huynh trưởng của ông sẽ dùng sức xô đẩy ông ta xuống khỏi dàn, hay kéo ông ta ra khỏi cây cột hay cánh cửa mà ông đang dùng hết sức lực ôm giữ. Một cảnh của những trận đấu vật thông thường sẽ được diễn ra trong bầu không khí trang nghiêm của thiền đường. Rõ ràng là cần phải có một sự xung đột tình cảm cao độ nhất như vậy người ta mới có thể vượt qua được cơn khủng hoảng tâm lý trong thời gian học Thiền. Trong Thiền có nhiều trường hợp như vậy, và các thiền sư không bao giờ mệt mỏi khuyến khích các đồ đệ phải nỗ lực tâm linh đến mức cùng cực—A form of 'sanzen', a ceremonial gathering in a Zen monastery in which a master or an advanced Zen student presents a short discourse and then engages in Zen dialogue (hossen or mondo) with anyone who, putting his insight to the test, asks a question or makes a comment. At times, 'sosan' of this nature are held in the presence, and with the participation, of the assembled Zen masters of a lineage. In such a case a particular student is called upon to give an account of himself before being officially recognized as a dharma successor of his master. The term 'sosan' is also applied to sessions not having the character of a presentation of Zen realization (teisho) in which a Zen master gives public instruction on questions of practice. If there is any kind of confusion may happen in the Zendo, that is on the occasion of sosan, or when the senior monks deem the time maturing, they will urge their brother-monks to go to the sanzen, who stay away too frequently from it. It is one of the most trying experiences in the life of a young monk to be thus urged by his seniors. He is not deliberately shunning the interview with the master; he really wants to see him and get his koan satisfactorily disposed of; he has almost exhausted all his energy in the endeavour to come to this happy conclusion. But he has now nothing to say; he knows no way to get out of the impasse; he stands at the end of a pole, no way to go ahead, and no way to beat a retreat; he feels, again, as if walking deeply enveloped in a dense fog. In the psychology of Zen this is the critical moment, and unless something desperate is not decided upon by the perplexed monk, there will by no further opening for him. To help him in this, his seniors will use physical force to pull him down from the platform, or to tear him away from the post or the door to which he clings with might and main. A scene of regular wrestling matches will be enacted in the midst of the quiet solemn atmosphere of the meditation hall. That, in the breaking-through of the psychological crisis which is experienced in the study of Zen, an emotional excitement of the highest order is frequently needed, is quite evident. Zen is full of such instances, and the masters are never weary of advising their followers to exert their psychic energies to the utmost.

68) Động Huyền Biệt Khúc—Knowing the Name of the Song When Hearing It

Nghe khảy đàn liền biết rõ điệu khúc. Từ này có nghĩa là khế hợp Thiền pháp hay thích hợp với thiền pháp một cách nhanh chóng—To know the name of the song when hearing the sound playing from the musical instrument. This term means to be quickly suitable for methods of mysticism (Zen).

69) Đức Hạnh—Virtues

Đức hạnh của hành giả là hạnh thực hành cái gì thiện lành như giảm thiểu tham, sân, si. Đức hạnh còn là hạnh tự cải thiện mình, vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử để đi đến Phật quả. Hành giả tu Thiền nên luôn tu tập với hương Thiền thoang thoang qua “Đức Hạnh” trong Kinh Pháp Cú: Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mặt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333)—Virtuous behavior is behavior which practices what is good like decreasing greed, anger and ignorance. Virtuous behavior is also behavior which improves oneself, and which will help transcend birth and death and lead to Buddhahood. Zen practitioners should always cultivate with the fragrance of meditation wafted on “Virtues” in the Dharmapada Sutra: The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades

every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandal-wood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). To be virtue until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333).

70) Đức Phật Trong Truyền Thống Thiền Tông—The Buddha in Zen Traditions

Theo các tông phái Thiền thì Phật tử chấp nhận rằng vị Phật lịch sử ấy không phải là vị thần tối thượng, cũng không phải là đáng cứu thế cứu người bằng cách tự mình gánh lấy tội lỗi của loài người. Người Phật tử chỉ tôn kính Đức Phật như một con người toàn giác toàn hảo đã đạt được sự giải thoát thân tâm qua những nỗ lực của con người và không qua ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào. Theo Phật giáo, ai trong chúng ta cũng là một vị Phật, nghĩa là mỗi người chúng ta đều có khả năng làm Phật; tuy nhiên, muốn thành Phật, chúng ta phải đi theo con đường gian truân đến giác ngộ. Trong các kinh điển, chúng ta thấy có nhiều sự xếp loại khác nhau về các giai đoạn Phật quả. Một vị Phật ở giai đoạn cao nhất không những là một người giác ngộ viên mãn mà còn là một người hoàn toàn, một người đã trở thành toàn thể, bản thân tự đầy đủ, nghĩa là một người trong ấy tất cả các khả năng tâm linh và tâm thần đã đến mức hoàn hảo, đến một giai đoạn hài hòa hoàn toàn và tâm thức bao hàm cả vũ trụ vô biên. Một người như thế không thể nào đồng nhất được nữa với những giới hạn của nhân cách và cá tính và sự hiện hữu của người ấy. Không có gì có thể đo lường được, không có lời nào có thể miêu tả được con người ấy. Theo các tông phái Thiền thì Phật tử chấp nhận rằng vị Phật lịch sử ấy không phải là vị thần tối thượng, cũng không phải là đáng cứu thế cứu người bằng cách tự mình gánh lấy tội lỗi của loài người. Người Phật tử chỉ tôn kính Đức Phật như một con người toàn giác toàn hảo đã đạt được sự giải thoát thân tâm qua những nỗ lực của con người và không qua ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào. Theo Phật giáo, ai trong chúng ta cũng là một vị Phật, nghĩa là mỗi người chúng ta đều có khả năng làm Phật; tuy nhiên, muốn thành Phật, chúng ta phải đi theo con đường gian truân đến giác ngộ. Trong các kinh điển, chúng ta thấy có nhiều sự xếp loại khác nhau về các giai đoạn Phật quả. Một vị Phật ở giai đoạn cao nhất không những là một người giác ngộ viên mãn mà còn là một người hoàn toàn, một người đã trở thành toàn thể, bản thân tự đầy đủ, nghĩa là một người trong ấy tất cả các khả năng tâm linh và tâm thần đã đến mức hoàn hảo, đến một giai đoạn hài hòa hoàn toàn và tâm thức bao hàm cả vũ trụ vô biên. Một người như thế không thể nào đồng nhất được nữa với những giới hạn của nhân cách và cá tính và sự hiện hữu của người ấy. Không có gì có thể đo lường được, không có lời nào có thể miêu tả được con người ấy—According to the Zen sects, Buddhists accept the historic Sakyamuni Buddha neither as a Supreme Deity nor as a savior who rescues men by taking upon himself the burden of their sins. Rather, they venerate him as a fully awakened, fully perfected human being who attained liberation of body and mind through his own human efforts and not by the grace of any supernatural being. According to Buddhism, we are all Buddhas from the very beginning, that means everyone of us is potentially a Buddha; however, to become a Buddha, one must follow the arduous road to enlightenment. Various classifications of the stages of Buddhahood are to be found in the sutras. A Buddha in the highest stage is not only fully enlightened but a Perfect One, one who has become whole, complete in himself, that is, one in whom all spiritual and psychic faculties have come to perfection, to maturity, to a stage of perfect harmony, and whose consciousness encompasses the infinity of the universe. Such a one can no longer be identified with the limitations of his individual personality, his individual character and existence; there is nothing by which he could be measured, there are no words to describe him. According to the Zen sects, Buddhists accept the historic Sakyamuni Buddha neither as a Supreme Deity nor as a savior who rescues men by taking upon himself the burden of their sins. Rather, they venerate him as a fully awakened, fully perfected human being who attained liberation of body and mind through his own human efforts and not by the grace of any supernatural being. According to Buddhism, we are all Buddhas from the very beginning, that means everyone of us is potentially a Buddha; however, to become a Buddha, one must follow the arduous road to enlightenment. Various classifications of the stages of Buddhahood are to be found in the sutras. A Buddha in the highest stage is not only fully enlightened but a Perfect One, one who has become whole, complete in himself, that is, one in whom all spiritual and psychic faculties have come to perfection, to maturity, to a stage of perfect harmony, and whose consciousness encompasses the infinity of the universe. Such a one can no longer be identified with the limitations of his individual personality, his individual character and existence; there is nothing by which he could be measured, there are no words to describe him.

71) *Đương Hạ Nhất Niệm—Instantaneous Thought*

Thuật ngữ Thiền có nghĩa là cái niệm tưởng lập tức. Bởi vì nó lập tức nên không có giả tạo, suy tưởng dẫn do, hay ý niệm nhị nguyên nào có thể khởi lên từ nó. Chẳng hạn như một vị Tăng hỏi: "Thế nào là ý của Tổ Đạt Ma từ Tây Trúc qua đây?" Thiền sư đáp: "Cây trúc bá ngoài sân." Cùng câu hỏi đó khi đem hỏi một vị thiền sư khác, thì thiền sư lại đáp: "Các khứa của tấm ván mọc lông." Những câu trả lời này không đụng tới tâm điểm của câu hỏi; đó là "ý nghĩa Đông du của Tổ" được cắt nghĩa để làm thỏa mãn tâm trí bình thường của chúng ta. Người ta có thể giải thích là những câu trả lời này hàm ý biến tại tính của thực tại; vì chân lý ở mọi nơi và thâm nhập tất cả: cây trúc bá hay tấm ván mọc lông tất cả đều sống động trong cái hiện tiền "bây giờ và ở đây". Ý của việc Tổ từ Tây Trúc qua là để giải minh cái chân lý đại đồng này. Người ta cũng có thể giải thích mục đích chính của những câu trả lời loại này là ý định của các vị thiền sư nhằm đẩy đệ tử của mình ra khỏi con đường suy tưởng quen thói và tuân tự của họ và đưa họ trực tiếp đến cảnh giới siêu việt bằng một câu trả lời rõ rệt phi lý và lạ cẫm. Người ta còn có thể đi xa hơn nữa mà nói rằng các vị thiền sư không hề có ý trả lời câu hỏi; các vị chỉ bày tỏ một cách giản dị và trực tiếp những gì họ thấy và cảm vào lúc mà câu hỏi được đặt ra cho họ. Toàn thể bí mật của Thiền nằm trọn trong cái "cảm giác bình dị" tầm thường, ở cái trạng thái ban sơ, chân thật và tự nhiên của nó. Bình dị nhưng huyền diệu, cái cảm giác này là nguyên lý căn bản hay còn được gọi là "Đương Hạ Nhất Niệm" được ưa chuộng nhất trong nhà Thiền. Trong cái "Đương Hạ Nhất Niệm" đó không có chỗ cho những thứ gọi là suy nghĩ và lý luận. Chỉ nhờ thể hiện cái "Đương Hạ Nhất Niệm" này mà người ta được giải thoát khỏi tất cả mọi trói buộc và khổ đau. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đừng bao giờ rời khỏi cái "Lập tức" vĩnh cửu này. Các vị thiền sư thấy tất cả vạn hữu như là đại Đạo, từ cây trúc bá cho đến tấm ván. Vì vậy các thiền sư không hề cố đưa ra một câu trả lời đích đáng mà các vị chỉ giản dị nói ra những gì họ thấy và cảm vào lúc đó mà thôi—A Zen term which means the instant thought. Because it is instantaneous, no artificiality, conceptualization, or dualistic idea could ever arise from it. For example, a monk asked, "What is the meaning of Bodhidharma's coming from the West?" The Master answered, "The cypress tree in the courtyard." The same question, put before another Master, was answered by, "The teeth of the board grow hair." These answers do not touch the central point of the question; that is, "the meaning of the patriarchal visit to China" is not explained in any way that we of plain minds would like. One may interpret these answers as implying the ubiquitousness of Reality; for truth is everywhere and all-pervading: the cypress tree or the board that grows hair are all vibrantly alive in the present "here and now". The purport of Bodhidharma's coming from the West is to elucidate this universal Truth. One may also interpret the real purpose of these replies as an intention on the part of the Master to knock the disciples off the track of their habituated, sequential thinking and to bring them directly to the "state of beyond" by means of an apparently illogical and irrelevant answer. One may go even further and say that Zen Masters had no intention of answering these questions; they were merely making a plain and straight-forward statement of what they saw at the moment the questions were put. In this down-to-earth "plain feeling" in their primordial, genuine, and natural state lies the whole secret of Zen. Plain, yet marvellous, this feeling is the most cherished keystone of Zen, sometimes described as the "instantaneous thought". In it there is no room for thinking and reasoning. It is only through the realization of this "instantaneous mind" that one is freed from all bondage and suffering. Zen practitioners should always remember never departing from this eternal "instantaneous". Zen Masters see everything as the great Tao, from the cypress tree to the the board. Thus the Masters made no effort to give a relevant answer; they just plainly stated what they saw and felt at that moment.

G

1) *Giả Vấn—Hypothetical Question*

Đây là một trong Thập Bát Vấn của Phần Dương Thiệu Châu là đường lối thực hành của giáo lý Thiền cho đến khoảng thế kỷ thứ mười. Câu hỏi chứa đựng một trường hợp giả thiết. Một nhà sư hỏi Kính Sơn: "Đức Phật này ngồi trong Điện; cái nào là Đức Phật kia?" Kính Sơn đáp: "Đức Phật này ngồi trong Điện."—This is one of the Eighteen Kinds of Question, compiled by Shan-Chao of Fen-Yang, the way Zen teaching was practiced until about the tenth century. The question containing a hypothetical case. A monk asked Ching-Shan: "This Buddha sits in the Hall; what is the other Buddha?" Ching Shan replied: "This Buddha sits in the Hall."

2) *Giác Ngộ—Attainment of Enlightenment*

Khái niệm về từ Bodhi trong phạm ngữ không có tương đương trong Việt và Anh ngữ, chỉ có danh từ "Lóa sáng" hay Enlightenment là thích hợp. Một người bản tánh thật sự của vạn hữu là giác ngộ cái hư không hiện tại. Cái hư không mà người ta thấy được trong khoảnh khắc ấy không phải là hư vô, mà là cái không thể nắm bắt được,

không thể hiểu được bằng cảm giác hay tư duy vì nó vô hạn và vượt ra ngoài sự tồn tại và không tồn tại. Cái hư không được giác ngộ không phải là một đối tượng cho chủ thể suy gẫm, mà chủ thể phải hòa tan trong đó mới hiểu được nó. Trong Phật giáo thật, ngoài thể nghiệm đại giác ra, không có Phật giáo. Giác ngộ có nghĩa là sự soi sáng hay sự khai minh hay sự trực ngộ về bản tánh thật của vạn pháp. Ngộ là kinh nghiệm riêng tư thân thiết nhất của cá nhân, nên không thể nói bằng lời hay tả bằng bút được. Tất cả những gì các Thiền sư có thể làm được để truyền đạt kinh nghiệm ấy cho người khác chỉ là thử khơi gợi lên, hoặc chỉ tỏ cho thấy. Người nào thấy được là vừa chỉ thấy ngay, người nào không thấy thì càng nương theo đó để suy nghĩ, lập luận càng sai đẽ. Giác ngộ là sự tỉnh thức và nhận biết về Phật và làm sao để đạt đến Phật quả. Giác Ngộ là một trong ba mục tiêu của Thiền quán. Kiến tánh ngộ đạo hay nhìn thấy tự tánh chân thật của mình và đồng thời nhìn thấy bản tánh tối thượng của vũ trụ và vạn vật. Ấy là sự hốt nhiên nhận ra rằng: "Xưa nay ta vốn đầy đủ và toàn hảo. Kỳ diệu thay, huyền diệu thay!" Nếu là thấy Phật tánh thì thực chất sẽ luôn luôn giống nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dấu người ấy là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà hay bất cứ người nào trong các bạn. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong cái rõ, cái sâu, cái đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn lao. Nhưng hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng giác ngộ là thành quả của chính bản thân mình và mỗi người chúng ta đều có cơ hội như nhau để đạt đến sự giác ngộ của chính mình. Từ giác ngộ rất quan trọng trong nhà Thiền vì mục đích của việc tu thiền là đạt tới cái được biết như là 'giác ngộ.' Giác ngộ là cảnh giới của Thánh Trí Tự Chứng, nghĩa là cái tâm trạng trong đó Thánh Trí tự thể hiện lấy bản tánh nội tại của nó. Sự tự chứng này lập nên chân lý của Thiền, chân lý ấy là giải thoát và an nhiên tự tại. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, Ngộ là toàn thể của Thiền. Thiền bắt đầu từ đó mà chấm dứt cũng ở đó. Bao giờ không có ngộ, bấy giờ không có Thiền. Ngộ là thước đo của Thiền như một tôn túc đã nói. Ngộ không phải là một trạng thái an tĩnh không thời; nó không phải là sự thanh thản mà là một kinh nghiệm nội tâm không có dấu vết của tri thức phân biệt; phải là sự thức tỉnh nào đó phát khởi từ lãnh vực đối đãi của tâm lý, một sự trở chiều với hình thái bình thường của kinh nghiệm vốn là đặc tính của đời sống thường nhật của chúng ta. Thuật ngữ Đại Thừa gọi là 'Chuyển Y' hay quay trở lại, hay lật ngược cái cơ sở của tâm ý, ở đây toàn bộ kiến trúc tâm thức trải qua một cuộc thay đổi toàn diện. Giác ngộ là một trong những thuật ngữ được dùng trong Thiền để chỉ sự nhận biết trực tiếp bằng trực giác về chân lý. Nghĩa đen của từ này là "thấy tánh," và người ta nói rằng đây là sự nhận biết chân tánh bằng tuệ giác vượt ra ngoài ngôn ngữ hay khái niệm tư tưởng. Nó tương đồng với từ "satori" (ngộ) trong một vài bài viết về Thiền, nhưng trong vài bài khác thì "Kensho" được diễn tả như là thủy giác (hay sự giác ngộ lúc ban sơ) cần phải được phát triển qua tu tập nhiều hơn nữa, trong khi đó thì từ "satori" liên hệ tới sự giác ngộ của chư Phật và chư Tổ trong Thiền. Một vị Tăng thành khẩn thỉnh Triệu Châu dạy Thiền, Triệu Châu hỏi: "Ông ăn cháo chưa?" Vị Tăng đáp: "Ăn cháo rồi." Triệu Châu bảo: "Rửa chén đi." Thoạt nghe, vị Tăng liền tỉnh ngộ. Thế ra cái giác ngộ trong Thiền nó thường tục biết chừng nào! Dầu gì đi nữa, chúng ta cũng không thể nói rằng Triệu Châu đã không làm gì hết cho sự đạt ngộ của vị Tăng. Nhưng làm sao Triệu Châu có thể mở mắt cho vị Tăng bằng một nhận xét tầm thường như vậy? Câu nói của ngài phải có ẩn ý gì khiến vừa nói ra là ăn khớp ngay với nhịp tâm của vị Tăng? Vị Tăng đã dọn tâm sẵn như thế nào để đón lấy cái ẩn tay cuối cùng của Triệu Châu? Toàn thể diễn trình của tâm thức từ lúc hành giả mới thọ giáo cho đến hồi cứu cánh ngộ đạo ắt hẳn phải trải qua vô số thăng trầm vấp vấp. Nhưng cuộc đàm thoại giữa vị Tăng và Triệu Châu cho thấy pháp Thiền chỉ có ý nghĩa khi cây trục của nội tâm xoay sang một thế giới khác, sâu rộng hơn. Vì một khi thế giới thâm diệu ấy mở ra là cuộc sống hằng ngày của hành giả, cả đến những tình tiết tầm thường nhất, vẫn đượm nhuần Thiền vị. Thật vậy, một mặt giác ngộ là cái gì tầm thường, vô nghĩa lý nhất đời; nhưng mặt khác, nhất là khi chúng ta chưa hiểu, nó kỳ bí không gì hơn. Và nói cho cùng, ngay cả cuộc sống thường ngày của chúng ta, há chẳng phải đầy những kỳ quan, bí mật và huyền bí, ngoài tầm hiểu biết của trí óc con người hay sao? Theo Thiền sư Linh Mộc Tuấn Long trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm, giác ngộ đã có trước mọi tu tập. Nhưng thường thì chúng ta hiểu tu tập tọ thiền và giác ngộ là hai điều khác nhau: chúng ta thường xem tu tập như một đôi mắt kính. Khi chúng ta tu tập, cũng như chúng ta đeo kính vào và thấy giác ngộ. Đó là cách hiểu sai lầm. Đôi kính chính là giác ngộ và đeo kính cũng là giác ngộ. Như thế, bạn có thể làm bất cứ điều gì, thậm chí bạn không làm gì cả, giác ngộ vẫn tồn tại, luôn luôn tồn tại. Đó là cách hiểu về Giác ngộ của Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Nancy Wilson Ross viết trong quyển 'Thế Giới Thiền': "Giác ngộ theo tinh thần của Thiền hàm chứa sự thấu hiểu sâu sắc và bền vững về vị trí của mình trong cái tổng thể của vũ trụ, là điều không dễ đạt được, trái ngược với cảm tưởng về đốn ngộ của nhiều người qua những trang sách văn học Thiền mà họ chỉ đọc lướt qua. Mặc dầu giác ngộ có thể đến một cách đột ngột như một tia chớp, trong thoáng chốc, ta nhận chân được bản ngã của ta cùng với thế giới như thị, sự phóng điện đó chắc chắn sẽ không xảy ra nếu không có một giai đoạn nỗ lực và trì giới lâu dài của từng cá nhân. Như một vị Thiền sư đã nói, người đi tìm giác ngộ phải dày công suy gẫm về vấn đề 'cái biết' cuối cùng với lòng kiên trì sắt đá, không

lay chuyển, và chấp nhận mọi thất vọng từ đó phát sinh, giống như một con muỗi cố công chích một thỏi sắt vậy." Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Giác Ngộ Thiền': Có thể một số trong các bạn biết chuyện một vị Thiền sư được một đệ tử hỏi cần bao nhiêu thời gian để đạt đến giác ngộ. Thiền sư trả lời: "Chừng mười lăm năm." "Đến những mười lăm năm?" người học trò kêu lên. Thiền sư nói thêm: "Vậy thì với ông, có lẽ cần hai mươi lăm năm." "Với đệ tử, phải đến hai mươi lăm năm!" Thiền sư nói tiếp: "Ta vừa nghĩ lại, đúng hơn, cần năm mươi năm." Một cách sống động làm sao để minh chứng một điều cơ bản! Đau khổ và áp lực thường đến từ lòng háo hức quá độ trong tu tập. Đừng quá hăng hái đạt được cái gì đó trong Phật pháp, nhưng hãy hăng hái đạt được cái gì đó trong Thiền. Hãy đạt cho nhanh. Nói cách khác, đạt lấy nó và chạy đi. Lex Hixon viết trong quyển 'Sinh Phật Thiền': "Giác ngộ cũng giống như chuyển sự tập trung từ các ngón tay vào giữa lòng bàn tay. Các ngón tay tượng trưng cho các truyền thống trí tuệ khác nhau, bao gồm cả Phật giáo. Các ngón tay có bản sắc riêng và cũng có bản sắc cộng đồng. Các ngón tay luôn duy trì một sự vận hành hài hòa, nhưng định hướng mới là nhắm vào lòng bàn tay là duy nhất. Chúng ta chỉ cảm nhận điều đó và không thể diễn tả được. Bạn hãy nhớ lại ẩn dụ truyền thống về giác ngộ: một quả trái chín được đặt trong lòng bàn tay. Khi Đấng Giác Ngộ mở rộng lòng bàn tay và đưa lên cao theo ẩn "Vô Úy", những người chứng kiến cử chỉ ấy có được chứng nghiệm về tính vô úy và bất nhị hoàn hảo. Bạn hãy an trú giữa lòng bàn tay của bạn!—The term Bodhi in sanskrit has no equivalent in Vietnamese nor in English, only the word "Lóa sáng" or "Enlightenment is the most appropriate term for it. A person awakens the true nature of the all things means he awakens to a oneness of emptiness. The emptiness experienced here here is no nihilistic emptiness; rather it is something unperceivable, unthinkable, unfeelable for it is endless and beyond existence and nonexistence. Emptiness is no object that could be experienced by a subject, a subject itself must dissolve in it (the emptiness) to attain a true enlightenment. In real Buddhism, without this experience, there would be no Buddhism. Enlightenment means to enlighten or to wake up or the intuitive awareness or cognition of the Dharma-Nature, the realization of ultimate reality. Enlightenment is the most intimate individual experience and therefore cannot be expressed in words or described in any manner. All that one can do in the way of communicating the experience to others is to suggest or indicate, and this only tentatively. The one who has had it understands readily enough when such indication are given, but when we try to have a glimpse of it through the indices given we utterly fail. A complete and deep realization of what it means to be a Buddha. Achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. "Awakening" is one of the three aims of meditation. Awakening or seeing into your True-nature and at the same time seeing into the ultimate nature of the universe and all things. It is the sudden realization that "I have been complete and perfect from the very beginning. How wonderful, how miraculous!" If it is true awakening, its substance will always be the same for whoever experiences it, whether he be the Sakyamuni Buddha, the Amitabha Buddha, or any one of you. But this does not mean that we can all experience awakening to the same degree, for in the clarity, the depth, and the completeness of the experience there are great difference. But Zen practitioners should always remember that enlightenment rests on your own shoulders. And each one of us has an equal opportunity to reach our own enlightenment. The term 'Enlightenment' is very important in the Zen sects because the ultimate goal of Zen discipline is to attain what is known as 'enlightenment.' Enlightenment is the state of consciousness in which Noble Wisdom realizes its own inner nature. And this self-realization constitutes the truth of Zen, which is emancipation (moksha) and freedom (vasavartin). Enlightenment is the whoel of Zen. Zen starts with it and ends with it. When there is no enlightenment, there is no Zen. Enlightenment is the measure of Zen, as is announced by a master. Enlightenment is not a state of mere quietude, it is not tranquilization, it is an inner experience which has no trace of knowledge of discrimination; there must be a certain awakening from the relative field of consciousness, a certain turning-away from the ordinary form of experience which characterizes our everyday life. The technical Mahayana term for it is 'Paravritti,' turning back, or turning over at the basis of consciousness. By this entirety of one's mental construction goes through a complete change. "Awakening," "realization," or "enlightenment," one of the terms used in Zen for direct apprehension of truth. It literally means "seeing nature," and is said to be awareness of one's true nature in an insight that transcends words and conceptual thought. It is equated with "Satori" in some Zen contexts, but in others "kensho" is described as an initial awakening that must be developed through further training, while "satori" is associated with the awakening of Buddhas and the patriarchs of Zen. A monk asked Chao-chou to be instructed in Zen, Chao-chou said, "Have you had your rice soup or not?" The monk said, "Yes, master." Chao-chou said, "If so, have your dishes washed." These words at once opened the monk's mind to the truth of Zen. This is enough to show what a commonplace thing enlightenment is!

At any rate, we could not say that Chao-chou had nothing to do with the monk's realization. But, how did Chao-chou make the monk's eye open by such a prosaic remark? Did the remark have any hidden meaning, however, which happened to coincide with the mental tone of the monk? How was the monk so mentally prepared for the final stroke of the master, whose service was just pressing the button, as it were? Zen practitioners should always remember that the whole history of the mental development leading up to an enlightenment; that is from the first moment when the disciple came to the master until the last moment of realization, with all the intermittent psychological vicissitudes which he had to go through. But the conversation between the monk and Chao-chou just shows that the whole Zen discipline gains meaning when there takes place this turning of the mental hinge to a wider and deeper world. For when this wide and deeper world opens, Zen practitioners' everyday life, even the most trivial thing of it, grow loaded with the truths of Zen. On the one hand, therefore, enlightenment is a most prosaic and matter-of-fact thing, but on the other hand, when it is not understood it is something of a mystery. But after all, is not life itself filled with wonders, mysteries, and unfathomabilities, far beyond our discursive understanding? According to Zen Master Shunryu Suzuki in *Zen Mind, Beginner's Mind*, even before we practice it, enlightenment is there. But usually we understand the practice of zazen and enlightenment as two different things: here is practice, like a pair of glasses, and when we use the practice, like putting the glasses on, we see enlightenment. This is the wrong understanding. The glasses themselves are enlightenment, and to put them on is also enlightenment. So whatever you do, or even though you do not do anything, enlightenment is there, always. This is Bodhidharma's understanding of enlightenment. Nancy Wilson Ross wrote in *The World of Zen*: "Zen enlightenment, which carries with it a deep and lasting comprehension of one's place in the totality of the universe, is not easily gained, contrary to the impression of 'immediacy' that many people have taken away from their cursory reading of Zen literature. Although illumination may come in a sudden flash, during which one perceives one's 'self' and the rest of the world as they really are, this galvanic charge is unlikely to occur short of an extended period of disciplined personal effort. The seeker, as one Zen master asserts, must pursue for a very long time the problem of final 'knowing' with a single-purposed frocity and all the attendant frustrations of a 'mosquito trying to bite on a bar of iron.'" Zen Master Philip Kapleau wrote in *Awakening to Zen*: "Some of you may know the story of the Zen master who was asked by a student how long it would take him to get enlightened. The master said, 'About fifteen years.' The student said, 'What! Fifteen years?' 'Well, it might take twenty years in your case.' 'It would take twenty years in my case!' 'On second thought, it would probably take fifty years.' How vividly this illustrates a fundamental point. Pains and pressures often come up because of an overeagerness in practice. Not an overeagerness for the Dharma, but an overeagerness to get something out of Zen. And get it very quickly. To get it and run, so to say." Lex Hixon wrote in *Living Buddha Zen*: "Awakening is like removing our focus from the fingers and placing our attention fully in the palm. The fingers are the various wisdom traditions, including Buddhism. The fingers are personal and communal identity. These fingers still remain harmoniously functional, but the new orientation in the palm is unique. It can only be felt, never described. Consider the traditional metaphor for enlightenment: a ripe fruit placed in the palm of the hand. When the Awakened One opens his palm, hand held high in 'Abhaya mudra,' the fearlessness of perfect nonduality is experienced by those who witness his gesture. Dwell in the palm!"

3) *Giác Tâm Thiền Phái Tại Nhật Bản—The Japanese Hôttô Ha*

Giác Tâm là tên của một dòng truyền thừa thuộc tông Lâm Tế và cũng là một trong 24 dòng truyền thừa Thiền vẫn còn hoạt động ở Nhật Bản dưới thời Thương Liêm và đầu giai đoạn nước Nhật dưới sự cai trị của dòng họ Túc Lợi Thị. "Hôttô Ha" là một nhánh Thiền thuộc dòng Dương Kỳ, được Thiền sư Vô Bản Giác Tâm sáng lập. Sau khi Vô Bản Giác Tâm du hành sang Trung Hoa dưới thời nhà Tống, Sư trở thành đệ tử nổi pháp của một vị Thiền sư thuộc tông Lâm Tế là Vô Môn Huệ Khai, Sư trở về Nhật Bản và thiết lập chùa Tây Phương. Dòng truyền thừa này vẫn duy trì giáo thuyết và nghi thức Mật tông của Thiền sư Vô Bản Giác Tâm. Nó cũng nhấn mạnh đến giáo pháp Thiền của Vô Môn Huệ Khai mà Vô Bản Giác Tâm đã đưa về Nhật. Dòng truyền thừa "Hôttô Ha" có liên hệ mật thiết với Triều đình Nam Phương và vì vậy nó nhận sự bảo trợ từ Túc Lợi Thị Ashikaga bakufu. Đời Thứ Nhì, nổi pháp Thiền Sư Tâm Địa Giác Tâm. Pháp tử Nổi Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Tâm Địa Giác Tâm còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư **Cô Phong Giác Minh** (1271-1361). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một thiền trong những Pháp tử nổi pháp nổi trội nhất của Thiền sư Tâm Địa Giác Tâm, sống vào thế kỷ thứ XIV. Năm 1311, Sư sang Trung Hoa, nổi pháp của Thiền sư Trung Phong Minh Bản. Đời Thứ Ba, nổi pháp Thiền Sư Cô Phong Giác Minh. Pháp tử Nổi Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Cô Phong Giác Minh còn ghi lại được gồm có 2 vị: Thiền sư Bạt Đội Đắc Thắng (1327-1387) và Từ Vân Diệu Ý (1273-1345).

Chúng ta không có nhiều chi tiết về hai vị Thiền Sư này, chỉ biết họ là những Thiền sư Nhật Bản, thuộc tông Lâm Tế, sống vào thế kỷ thứ XIV. Đời Thứ Tư, nổi pháp Thiền Sư Bạt Đới Đắc Thắng. Pháp tử Nổi Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Bạt Đới Đắc Thắng còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư **Tuấn Ông Linh Sơn** (1344-1408). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nổi pháp nổi trội nhất của Thiền sư Bạt Đới Đắc Thắng, sống vào thế kỷ thứ XIV—A lineage of Japanese Rinzaï and one of the twenty-four lineages of Japanese Zen active during the Kamakura (1185-1333) and early Ashikaga (1392-1568) periods. The Hôtô Ha is a Japanese branch of the Yang-ch'i lineage founded by Shinchi Kakushin (1207-1298). Its name comes from Kakushin's honorific title Hôtô Zenji. After Kakushin traveled to Sung China, where he became the Dharma heir of the Chinese Rinzaï master Wu-men Hui-k'ai (1183-1260), he returned to Japan and established his own lineage at Saihō-ji, later called Kōkoku-ji. The lineage retained Kakushin's interest to esoteric teachings and rituals. It also emphasized the study of Wu-men's Mumonkan, which Kakushin introduced to Japan. The Hôtô lineage was closely associated with the Southern Imperial Court and therefore received patronage from the Ashikaga bakufu. The Second Generation, Zen Master Shinchi Kakushin's Dharma Heirs. There was one recorded disciple of Zen Master Shinchi Kakushin's Dharma heirs: Zen master **Kohō Kakumyō**. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Shinchi Kakushin, who lived in the fourteenth century. In 1311, he traveled to China, studied and became the Dharma heir of Zen master Chung-feng Ming-pen. The Third Generation, Zen Master Kohō Kakumyō's Dharma Heirs. There were two recorded disciples of Zen Master Kohō Kakumyō's Dharma heirs: Zen master Bassui Tokushō and Jiun Myōi. We do not have much detailed information regarding these two masters, we only know that they were Japanese Zen masters of the Lin-chi Sect, who lived in the fourteenth century. The Fourth Generation, Zen Master Bassui Tokushō's Dharma Heirs. There was one recorded disciple of Zen Master Bassui Tokushō's Dharma heirs: Zen master **Shun'ō Reizan**. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Bassui Tokushō, who lived in the fourteenth century.

4) *Giác Ý Tam Muội—Bodhyanga-Samadhi*

Giác ý tam muội bao gồm những tam muội sau đây: Thứ nhất là Tam Ma Địa Bồ Đề Tâm. Trạng thái giác ngộ trong đó tâm hành giả thoát khỏi mọi loạn động, thoát mọi cấu chướng, tập trung vào “không định,” vì thế mà nội tâm đi vào một trạng thái yên tĩnh hoàn toàn. Thứ nhì là Diệt Thọ Tướng Tam Muội. Diệt Tận Định hay Định Tam muội, làm cho tâm và tâm sở của Lục Thức dập tắt hoàn toàn những cảm thọ và suy tưởng. Đây là một trong những phương thức thiền cao nhất dẫn tới định tâm (tâm ý không nhiễm không nương vào một cảnh nào, không tương ứng với một pháp nào. Đây là phép định của bậc Thánh. Khi vào phép này thì tâm trí vượt tới cõi vô sắc giới, trước khi đi vào cõi Phi Tướng Phi Phi Tướng Định, rồi đắc quả Phật và nhập Niết Bàn). Thứ ba là Thanh Tịnh Giải Thoát Tam Muội. Tam muội sở không có ô nhiễm, thoát ly mọi hệ lụy ràng buộc, và hoàn toàn thanh thản tự tại. Thứ tư là Bất Thọ Tam Muội. Trong phẩm 25 Kinh Pháp Hoa, Ngài Vô Tận Ý Bồ Tát thừa mệnh Phật trao cho Ngài Quán Âm một tràng bửu hoa, nhưng Ngài Quán Âm không dám nhận, nói rằng chưa có mệnh Phật. Thái độ này góp phần cho việc “Bất Thọ Tam Muội” hay “Tất Cảnh Không” của Ngài. Thứ tư là Bất Thọ Tam Muội. Trong phẩm 25 Kinh Pháp Hoa, Ngài Vô Tận Ý Bồ Tát thừa mệnh Phật trao cho Ngài Quán Âm một tràng bửu hoa, nhưng Ngài Quán Âm không dám nhận, nói rằng chưa có mệnh Phật. Thái độ này góp phần cho việc “Bất Thọ Tam Muội” hay “Tất Cảnh Không” của Ngài. Thứ năm là Đại Bi Tam Muội hay tam muội của lòng đại bi, qua đó chữ Phật và chữ Bồ Tát phát triển lòng đại bi của họ. Thứ sáu là Bình đẳng tam muội, một loại thiền định phát triển tâm bình đẳng. Thứ bảy là Hiện nhất thiết sắc thân tam muội. Thứ tám là Vô Tướng Tam Muội, một loại tam muội thâm định về lẽ không có tướng. Thứ chín là Vô tâm tam muội Thứ mười là Nhất Tướng Tam Muội. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm thứ Mười, Lục Tổ nhấn với tứ chúng rằng: “Các thiện tri thức! Các ông mỗi người nên tịnh tâm lắng nghe tôi nói pháp, nếu muốn thành tựu chủng trí phải đạt được nhất tướng tam muội và nhất hạnh tam muội. Nếu ở tất cả chỗ mà không trụ tướng, ở trong tướng kia, không sanh yêu ghét, cũng không thủ xả, chẳng nghĩ các việc lợi ích, thành hoại, vân vân, an nhàn điềm tịnh, hư dung đạm bạc, đây gọi là nhất tướng tam muội. Nếu ở tất cả chỗ đi, đứng, nằm, ngồi thuần một trực tâm, không động đạo tràng, chơn thành Tịnh độ, đây gọi là nhất hạnh tam muội. Nếu người đủ hai tam muội này như đất đã có chứa hạt giống, nuôi dưỡng lớn lên, thành thực được hạt kia, nhất tướng, nhất hạnh cũng lại như thế. Nay tôi nói pháp ví như khi mưa ướt khắp cả quả đất, Phật tánh của các ông ví như hạt giống gặp được sự thấm ướt này thấy đều phát sanh, nương lời chỉ dạy của tôi, quyết định được Bồ Đề, y theo hạnh của tôi, quyết định chứng được diệu quả, hãy nghe tôi nói kệ: “Đất tâm chứa hạt giống, mưa rơi thấy nảy mầm, đốn ngộ hoa tình rồi, quả Bồ Đề tự thành.” Thứ mười một là Vương

Tam Muội (Tam Muội Vương, Tam Muội Vương Tam Muội hay Thủ Lăng nghiêm Định), loại Tam Muội thắng diệu nhất trong tất cả các thứ tam muội, cũng là tên khác của Thủ Lăng Nghiêm định—Samadhi on awakening ideas which includes the following samadhis: First, samadhi-bodhi mind, a state of enlightenment in which the mind is free from distraction, free from unclean hindrances, absorbed in intense, purposeless concentration, thereby entering a state of inner serenity. Second, samadhi of complete extinction of sensation and thought, a samadhi in which there is complete extinction of sensation and thought, one of the highest form of meditation (kenosis), resulting from concentration. Third, samadhi of complete freedom, a samadhi free from all impurity and in which complete freedom is obtained. Fourth, samadhi free from receptivity of things. In the Lotus Sutra, Chapter 25, the Infinite Resolve Bodhisattva obeying the Buddha's commands, offered Kuan-Yin a jewel-garland, which the latter refused saying he had not received the Buddha's command to accept it. This attitude is attributed to his free from receptivity of samadhi, the samadhi of utter "voidness" or spirituality. Fifth, samadhi of great compassion or the samadhi of great pity, in which Buddhas and bodhisattvas developed their great pity. The samadhi in which Vairocana evolves the group and it is described as the "mother of all Buddha-sons." Sixth, samadhi of impartiality, a meditation to develop the impartial mind. Seventh, samadhi of manifestation of physical body in all forms. Eighth, samadhi of no-mark, a samadhi in which gets rid of the idea of form, or externals. Ninth, samadhi on no-thought, a samadhi in which active thought has ceased. Tenth, samadhi of one mark or the Samadhi of One Mark and the Samadhi of One Conduct. According to the Dharma Jewel Platform Sutra, Chapter Tenth, the Sixth Patriarch told the assembly: "All of you Good Knowing Advisors should purify your minds and listen to my explanation of the Dharma. If you wish to realize all knowledge, you must understand the Samadhi of One Mark and the Samadhi of One Conduct. If you do not dwell in marks anywhere and do not give rise to hate and love, do not grasp or reject and do not calculate advantage or disadvantage, production and destruction while in the midst of marks, but instead, remain tranquil, calm and yielding, then you will have achieved the Samadhi of One Mark. In all places, whether walking, standing, sitting or lying down, to maintain a straight and uniform mind, to attain the unmoving Bodhimandala and the true realization of the Pure Land. That is called the Samadhi of One Conduct. One who perfects the two samadhis is like earth in which seeds are planted; buried in the ground, they are nourished and grow, ripening and bearing fruit. The One Mark and One Conduct are just like that. Now, I speak the Dharma, which is like the falling of the timely rain, moistening the great earth. Your Buddha-nature is like the seeds, which receiving moisture, will sprout and grow. Those who receive my teaching will surely obtain Bodhi and those who practice my conduct certainly certify to the wonderful fruit. Listen to my verse: "The mind-ground contains every seeds; under the universal rain they all sprout; flower and feeling-Sudden Enlightenment; the Bodhi-fruit accomplishes itself." Eleventh, the king of samadhi, the highest degree of samadhi, obtained by invoking Buddha or sitting in meditation or trance.

5) *Giải Ngộ Chứng Ngộ—Awakening and Enlightenment*

Phải có một sự phân biệt rõ ràng giữa giải ngộ (một sự tỉnh thức lớn—great awakening) và chứng ngộ hay đạt được đại giác tối thượng. Giải ngộ là đạt được tuệ giác tương đương với tuệ giác Phật qua Thiền định hay trì niệm. Giải ngộ có nghĩa là thấy "Tánh," là hiểu được bản mặt thật của chư pháp, hay chơn lý. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật thì người ta mới nói là thật sự đạt được đại giác tối thượng—A clear distinction should be made between Awakening to the Way and attaining the way or attaining Supreme Enlightenment. To experience the Awakening is to achieve a level of insight and understanding equal to that of the Buddha through Zen meditation or Buddha recitation. Awakening is to see one's nature, to comprehend the true nature of things, or the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have attained Supreme Enlightenment or attained the Way.

6) *Giải Ngộ Kệ—Gatha of Enlightenment*

Trong lịch sử nhà Thiền, nhiều thiền sư còn lưu lại những bài thơ còn gọi là kệ, ghi lại những điều cảm nghĩ trong phút giây mở con mắt tuệ. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, những bài kệ này có tên riêng là 'Đầu Cơ Kệ,' ngụ ý giữa thầy và trò có sự tình ý hợp nhau. Hai bài thơ "Kệ Giải Ngộ" sau đây, bài đầu của cư sĩ Dương Úc, tự Đại Niên (973-1020), một quan chức đời Tống:

"Cối xay tám góc chuyển trời cao
Sư tử lông vàng hóa chó ngao
Vị muốn cất mình lên bắc đẩu
Chấp tay về ngắm chốn nam tào."

Bài thứ hai của Trà Lãng Úc, đệ tử của thiền sư Dương Kỳ Phương Hội (1024-1072), vị tổ khai sáng ngành Thiền Dương Kỳ thuộc hệ thống Lâm Tế tông:

"Ta có ngọc quý minh châu
 Bụi đời vùi lấp bấy lâu
 Bụi hết hôm nay sáng lại
 Thế gian chiếu phá lâu lâu."

Những bài thơ đủ sắc thái trên, không bài nào giống bài nào, khó gọi cho chúng ta một nhận định xác đáng về nội dung của "Ngộ" bằng cách so sánh hay phân tích. Nhưng dấu sao thì chúng cũng được hiểu một cách dễ dàng. Chúng ta cũng có thể nhận thấy ở chúng sự biểu lộ một phát giác mới; còn phát giác đó là gì, chúng ta cần có ít nhiều thân chứng riêng mới có thể nói rõ hơn được. Dầu ở trong trường hợp nào, tất cả các thiền sư đều chứng chắc rằng trong Thiền có cái gọi là "Ngộ", nhờ nó con người du nhập trong một thế giới giá trị mới. Kiến giải cũ vứt bỏ là thế gian mang một ý nghĩa mới. Có người cho rằng mình đã bị mê hoặc, hoặc kiến thức cũ của mình chìm lìm mất trong quên lãng, trong khi người khác thú nhận rằng bấy lâu họ đâu có ngờ đến cái đẹp mới lạ ấy hiển lộ trong 'thanh phong' và trong 'minh châu'—In the history of Zen, some masters have left in the form of verse known as 'gatha' what they perceived or felt at the time when their mental eye was opened. According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays in Zen Buddhism, Book I*, the verse the special name of 'Enlightenment Gatha' which shows the agreement between the master and his followers in enlightenment. The first of the following two verses is by Yang Tai-nien (Yodainen, 973-1020), a statesman of the Sung dynasty:

"An octagonal millstone rushes through the air;
 A golden colored lion has turned into a cur:
 If you want to hide yourself in the North Star,
 Turn around and fold your hands behind the
 South Star."

And the second by Ling-Yu (Iku Toryo), who was a disciple of Yang-ch'i (Yogi, 1024-1072), the founder of the Yogi Branch of the Rinzai school:

"I have one jewel shining bright,
 Long buried it was underneath worldly worries;
 This morning the dusty veil is off,
 and restored is its lustre,
 Illumining rivers and mountains
 and ten thousand things."

A sufficient variety of the verses has been given here to show how they vary from one another and how it is impossible to suggest any intelligible explanation of the content of enlightenment by merely comparing them or by analysing them. However, some of them are easily understood. We can also see in them an expressive of the feeling of a new revelation; but as to what that revelation itself is, it will require a certain amount of personal knowledge to be able to describe it more intelligently. In any event, all these Zen masters testify to the fact that there is such a thing in Zen as enlightenment (satori) through which one is admitted into a new world of value. The old way of viewing things is abandoned and the world acquires a new signification. Some would declare that they were deluded or that their previous knowledge was thrown into oblivion; while others would confess they were hitherto unaware of a new beauty which exists in the 'refreshing breeze' and in the 'shining jewel'.

7) *Giải Thoát Ngay Trong Đời Đây—Liberation in This Very Life*

Những lời Phật dạy trong kinh điển Pali đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người ngay trong đời này. Các lời Phật dạy đều có một chức năng giúp đỡ con người tìm phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát các ác tâm đối lập với chúng vốn chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như năm thiền chi thì giải thoát năm triền cái; từ bi thì giải thoát sân hận; vô tham thì giải thoát lòng tham; trí tuệ thì giải thoát si mê; vô ngã tưởng, vô thường tưởng, và khổ tưởng thì giải thoát ngã tưởng, thường tưởng, và lạc tưởng, vân vân. Tịnh Độ Tông cho rằng trong thời Mạt Pháp, nếu tu tập các pháp môn khác mà không có Tịnh Độ, rất khó mà đạt được giải thoát ngay trong đời này. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời này, thì mê lộ sanh tử sẽ làm cho hạnh nguyện của chúng ta trở thành những tư tưởng trống rỗng. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, không nên ca ngợi tông phái mình mà hạ thấp tông phái khác. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả chúng ta là Phật tử và cùng tu theo Phật, dù phương tiện có khác, nhưng chúng ta có cùng giáo pháp là Phật Pháp, và cùng cứu cánh là giác ngộ giải thoát và thành Phật. Để hiểu đạo Phật một cách chính xác, chúng ta phải bắt đầu ở cứu

cánh công hạnh của Phật. Năm 486 trước Tây Lịch, hay vào khoảng đó, là năm đã chứng kiến thành kết hoạt động của Đức Phật với tư cách một đạo sư tại Ấn Độ. Cái chết của Đức Phật, như mọi người đều rõ, được gọi là Niết Bàn, hay tình trạng một ngọn lửa đã tắt. Khi một ngọn lửa đã tắt, không thấy còn lưu lại một chút gì. Cũng vậy, người ta nói Phật đã đi vào cảnh giới vô hình không sao miêu tả được bằng lời hay bằng cách nào khác. Trước khi Ngài chứng nhập Niết Bàn, trong rừng Ta La song thọ trong thành Câu Thi Na, Ngài đã nói những lời di giáo này cho các đệ tử: “Đừng than khóc rằng Đức đạo sư của chúng ta đã đi mất, và chúng ta không có ai để tuân theo. Những gì ta đã dạy, Pháp cùng với Luật, sẽ là đạo sư của các người sau khi ta vắng bóng. Nếu các người tuân hành Pháp và Luật không hề gián đoạn, há chẳng khác Pháp thân (Dharmakaya) của Ta vẫn còn ở đây mãi mãi—All the Buddha’s teachings recorded in the Pali Canon are aimed at liberating human beings’ sufferings and afflictions in this life. They have a function of helping human beings see the way to make arise the skilful thought, to release the opposite evil thought controlling their mind. For example, the five meditative mental factors releasing the five hindrances; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; wisdom releasing illusion; perception of selflessness, impermanence and suffering releasing perception of selfishness, permanence and pleasure, and so on. The Pure Land Sect believes that during this Dharma-Ending Age, it is difficult to attain enlightenment and emancipation in this very life if one practices other methods without following Pure Land at the same time. If emancipation is not achieved in this lifetime, one’s crucial vows will become empty thoughts as one continues to be deluded on the path of Birth and Death. Devoted Buddhists should always be very cautious, not to praise one’s school and downplay other schools. Devoted Buddhists should always remember that we all are Buddhists and we all practice the teachings of the Buddha, though with different means, we have the same teachings, the Buddha’s Teachings; and the same goal, emancipation and becoming Buddha. To understand Buddhism properly we must begin at the end of the Buddha’s career. The year 486 B.C. or thereabouts saw the conclusion of the Buddha’s activity as a teacher in India. The death of the Buddha is called, as is well known, ‘Nirvana,’ or ‘the state of the fire blown out.’ When a fire is blown out, nothing remain to be seen. So the Buddha was considered to have entered into an invisible state which can in no way be depicted in word or in form. Just prior to his attaining Nirvana, in the Sala grove of Kusinagara, the Buddha spoke to His disciples to the following effect: “Do not wail saying ‘Our Teacher has passed away, and we have no one to follow.’ What I have taught, the Dharma (ideal) with the disciplinary (Vinaya) rules, will be your teacher after my departure. If you adhere to them and practice them uninterruptedly, is it not the same as if my Dharma-body (Dharmakaya) remained here forever?”

8) *Giáo Hành Lý—Teaching, Practice, and Reality*

Trong phần giới thiệu Luận Diệu Pháp Liên Hoa, Thiên Thai Trí Khải Đại Sư đưa ra những đặc tính của kinh Pháp Hoa so sánh với những kinh khác qua ba mặt Giáo, Hành và Lý. Với Giáo, các kinh gồm có các giáo lý khác nhau vì căn cơ và sinh hoạt của chúng sinh khác nhau. Tuy nhiên, bản hoài của Phật pháp chỉ có một. Theo kinh Pháp Hoa, hoài bảo và mục đích tối hậu của Phật pháp là đưa chúng sinh đến chỗ chứng đắc Phật đạo. Giáo cũng có đặc tính chung là được thuyết ra từ một vị Phật. Với Hành, có nhiều đường lối hành trì khác nhau trong các kinh vì có nhiều chúng sinh, nhiều nhu cầu tu tập khác nhau. Tuy nhiên, như kinh Pháp Hoa nói, mục tiêu hành trì chỉ có một, tức chứng đắc Phật độ. Với Lý, có nhiều cách diễn đạt "chân lý", và Trí Khải Đại Sư dẫn chứng trong "Đại Trí Độ Luận" và kinh "Đại Bát Niết Bàn" để nói về điều này. Chân lý được diễn tả một cách tương đối qua nhiều loại văn ngôn đó chỉ có một và phi nhị nguyên. Như Trí Khải nói: "Nhiều tên gọi một chân lý tối hậu. Chỉ một chân lý tối hậu được gọi với nhiều tên." trí Khải muốn nói lên điều gì khi nói rằng "chân lý là Một"? Tất nhiên, Đại Sư không có ý muốn nói rằng chân lý là một thực tại không thể miêu tả, chỉ có một màu sắc với dáng vẻ pha trộn, nhưng Đại Sư muốn nhấn mạnh trên bản tánh thiếu vắng một chủ thể bất biến, thường hằng—In the "Subtle Dharma": Introductory Comments, T'ien T'ai Great Master Chih-I begins his discussion of the title of the Lotus Sutra by pointing out features which are shared with other Sutras and which are unique to the Lotus Sutra in terms of teaching, practice and reality. As for teaching, the Sutras contain various teachings because people have varying capacities to understand and live in differing conditions. However, the basic intent of the Buddha's teaching is one. According to the Lotus Sutra, the ultimate intent and purpose of the Buddha's teaching is the attainment of Buddhahood by all sentient beings. The teachings also have in common the fact that they were all taught by the same Buddha. As for practice, there is a great variety of practices taught in the Sutras, since there are many types of people who have different needs with regard to the method of practice. However, as it says in the Lotus Sutra, the goal of practice is ultimately one: Buddhahood. As for reality, there are many ways to describe reality and Chih I illustrates this with quotes from Ta Chih Tu Lun and the Mahaparinirvana Sutra. However, the reality which

is described in various inadequate verbal terms is one and non-dual. As Chih I says, "Various terms name one ultimate reality. Only one ultimate reality is given many names." What does Chih I mean by saying that "reality is One"? He does not mean that reality is a nondescript, monochromic entity with indistinguishable features, but that its underlying essence or nature is that of lacking an eternal, unchanging, substantial Being.

9) *Giáo Ngoại Biệt Truyền—Special Tradition Outside the Orthodox Teaching*

Giáo ngoại biệt truyền có nghĩa là sự truyền thụ ngoài kinh điển chính thống. Sự truyền thụ Pháp của Phật từ "tâm sang tâm." Đây là phương pháp đặc trưng của Thiền, khác với sự truyền thụ dựa vào những văn bản kinh điển. Theo truyền thuyết Phật giáo thì sự truyền thụ riêng biệt bên ngoài các kinh điển đã được bắt đầu ngay từ thời Phật Thích ca với thời thuyết giảng trên đỉnh Linh Thứu. Trước một nhóm đông đồ đệ, Phật chỉ giơ cao một bông sen mà không nói một lời nào. Chỉ có đệ tử Đại Ca Diếp bỗng đại ngộ, hiểu được ý Phật và mỉm cười. Sau đó Phật đã gọi Maha Ca Diếp, một đệ tử vừa giác ngộ của Ngài. Ca Diếp cũng chính là vị trưởng lão đầu tiên của dòng thiền Ấn độ—Special tradition outside the orthodox teaching means the transmission of the Buddha-dharma from 'mind-to-mind' in the tradition of Zen, which is not to be confused with the transmission of the teaching of Buddha through sacred scriptures. Special transmission outside of the teaching. According to a Buddhist legend, the special transmission outside the orthodox teaching began with the famous discourse of Buddha Sakyamuni on Vulture Peak Mountain (Gridhrakuta). At that time, surrounded by a crowd of disciples who had assembled to hear him expound the teaching. The Buddha did not say anything but holding up a lotus flower. Only Kashyapa understood and smiled. As a result of his master, he suddenly experienced a break through to enlightened vision and grasped the essence of the Buddha's teaching on the spot. The Buddha confirmed Mahakashyapa as his enlightened student. Mahakashyapa was also the first patriarch of the Indian Zen.

10) *Giới Định Huệ—Disciplines-Meditation-Wisdom*

Giới luật giúp thân không làm ác, định giúp lắng đọng những xáo trộn tâm linh, và huệ giúp loại trừ ảo tưởng và chứng được chân lý. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Đương nhiên, Giới Định Huệ rất cần thiết cho Phật tử. Nhưng sau Đức Phật, Tam Học dần dần bị chia thành ba đề tài riêng rẽ: những người tuân giữ giới luật trở thành những Luật sư; các hành giả tham thiền nhập định trở thành những Thiền sư; những người tu Bát Nhã (tu huệ) trở thành những triết gia hay những nhà biện chứng. Giới cốt yếu là giữ tất cả những giới luật đã được Đức Phật thiết lập cho sự ổn định tinh thần của các đệ tử của Ngài. Giới giúp loại bỏ những ác nghiệp. Định là phép tu tập nhờ đó người ta đi đến yên tịnh. Định giúp làm yên tĩnh những nhiễu loạn tinh thần. Huệ giúp loại trừ ảo vọng để đạt được chân lý. Nói cách khác, Huệ hay Bát Nhã là năng lực thâm nhập vào bản tánh của tự thể và đồng thời nó cũng là chân lý được cảm nghiệm theo cách trực giác—Discipline wards off bodily evil, meditation calms mental disturbance, and wisdom gets rid of delusion and proves the truth. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. Obviously, all these three are needed for any Buddhist. But after the Buddha, as time went on, the Triple Discipline was split into three individual items of study. The observers of the rules of morality became teachers of the Vinaya; the yogins of meditation were absorbed in various samadhis and became Zen Masters; those who pursued Prajna became philosophers or dialecticians. Discipline or morality consists in observing all the precepts laid down by the Buddha for the spiritual welfare of his disciples. Discipline (training in moral discipline) wards off bodily evil. Meditation is the exercise to train oneself in tranquilization. Meditation (training the mind) calms mental disturbance. Wisdom (training in wisdom). In other words, Wisdom or Prajna is the power to penetrate into the nature of one's being, as well as the truth itself thus intuited.

11) *Giới Hạnh—Good Conducts*

Giới là những qui tắc căn bản trong đạo Phật. Hành trì giới luật giúp phát triển định lực, nhờ định lực mà chúng ta thông hiểu giáo pháp, thông hiểu giáo pháp giúp chúng ta tận diệt tham sân si và tiến bộ trên con đường giác ngộ. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về Giới Hạnh” trong Kinh Pháp Cú: Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mạt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333)—Basic precepts, commandments, discipline, prohibition, morality, or rules in Buddhism. Observe moral precepts develops concentration. Concentration leads to understanding. Continuous understanding means wisdom that enables us to eliminate greed, anger, and ignorance and to advance and obtain liberation, peace and joy. Zen practitioner should always remember about the Buddha’s teachings on “Good Conducts” in the Dharmapada Sutra: The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandal-wood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). To be virtue until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333).

H

1) *Hải Đức—Virtues of the Ocean*

Tám đức tánh (tánh chất) hay khả năng của biển: Bao la; hải triều đúng quy định; không dung chứa xác chết (tất cả xác chết của chúng hữu tình đều bị tấp vào bờ); chứa thất bảo; thấu nhiếp đại hà mà không hề tăng hải triều; thấu nhiếp đại vũ mà không hề tăng hải triều; chứa kinh ngư; và có đồng một vị mặn—The eight virtues, or powers of the ocean: Vastness; tidal regularity; throwing out of the dead; containing the seven kinds of pearls; absorption of all rivers without increase; absorption of all rain without increase; holding the most mighty fish; and possession of universal unvarying saltness.

2) *Hàn Lô Trục Khố, Sư Tử Giảo Nhân—Black Dog Chases After a Piece of Bone*

Nghĩa đen của từ này là chó mực đuổi theo cục xương, còn sư tử thì cắn người. Trong thiền, từ này có nghĩa là kẻ đại thì chạy đông chạy tây tìm Phật; còn người khôn thì quay về nơi tâm mình mà tìm Phật tánh đúng với lời dạy: "Thiền trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật"—The term literally means the black dog chases after a piece of bone, while the lion bites men. In Zen, the term means some ignorant practitioners run east and west to look the Buddha-nature; while wise ones turn into their own mind to search for their own Buddha-nature in accordance with the teaching: "Zen directly points to the human mind; through it one sees one’s own nature and becomes a Buddha."

3) *Hàng Phục Phiền Não—Subduing Afflictions*

Có năm bảy cách căn bản cho người Phật tử hàng phục phiền não: Thứ nhất là hàng phục phiền não bằng tâm bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. Thứ nhì là hàng phục phiền não bằng quán chiếu sự bất tịnh, vô thường và vô ngã của vạn vật. Thứ ba là hàng phục phiền não bằng cách rời bỏ hiện tượng. Thứ tư là hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú. Thứ năm là hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Thứ sáu là hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gổ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để

làm dịu chính mình—There are several basic ways for a Buddhist to subdue afflictions: First, subduing afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation. Second, subduing afflictions by visualizing the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. Third, subduing afflictions by leaving the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down. Fourth, subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha. Fifth, subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Sixth, subduing afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don't work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down.

4) *Hành Cước—Traveling from Place to Place*

Sự du hành hay hành hương hay đi từ nơi này đến nơi khác, được gọi bằng danh từ chuyên môn là "hành cước," có một ý nghĩa đặc biệt đối với một Thiền Tăng, và mặc dầu tất cả những phương tiện di chuyển hiện đại đã có sẵn, vị hành cước Tăng vẫn phải ăn mặc hoàn toàn theo y phục như ngày xưa và tự trình diện mình trước cổng Đạo Tràng của Thiền viện. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Sự Huấn Luyện của một Thiền Tăng Phật Giáo," ngày nay người ta du hành bằng xe hơi và máy bay với mọi thứ tiện nghi. Tất cả những kinh nghiệm và sự giáo dục mà người ta đạt được nhờ lối hành cước ngày trước đã bị mất hết, một trong những mất mát lớn nhất về mặt luân lý mà con người hiện đại chúng ta đang gánh chịu trong thời buổi máy móc này. Khi việc leo núi trở thành quá dễ dàng, cái hiệu quả tâm linh về việc leo núi biến mất trong không khí. Do đó, thật là đáng tiếc biết dường nào, khi một Tăng sĩ hiện đại đã mất đi sự lợi lạc luân lý cùng với cảnh quang thơ mộng trong cuộc sống. Bằng cách nào đó chúng ta phải tìm cách, càng sớm càng tốt, để bù đắp lại những mất mát như thế này, những mất mát mà khoa học, máy móc và sự phát triển của tư bản đã gây ra. Đối tượng hành hương của Thiền Tăng cũng như cuộc sống hành cước của chúng ta là để thấu hiểu tất cả những câu hỏi mà Đại Huệ đã đề ra; bởi vì đây chính là kiến tính hay nhìn vào bản tính của chính mình. Chỉ viếng thăm thuần túy từ thánh cảnh này đến thánh cảnh khác không nằm trong chương trình của hành cước trong nhà Thiền. Như cuộc sống cư mang gánh nặng của nó dưới hình thức thân xác, thì vị Du Tăng Thiền cũng đeo lên vai một mớ hành trang du hành. Chúng ta sẽ hạnh phúc làm sao, chúng ta luôn tưởng tượng như thế, nếu như chúng ta thoát khỏi cái "gánh nặng" được gọi là thân xác này! Bởi vì điều này không thể thực hiện được, cùng lắm có lẽ chúng ta chỉ có thể giảm bớt số lượng và trọng lượng của gánh nặng này đến mức tối thiểu. Cái gánh nặng này càng ít, chúng ta càng tự do vận động. Vì thế mà vị Du Tăng giới hạn hành lý của mình chỉ vừa vặn trong một thùng giấy có kích cỡ khoảng 13x10x3 phân Anh, gọi là "kesa bunko". Trong đó chỉ có một bộ cà sa, một lưỡi dao cạo, địa chỉ, một ít tiền dùng để làm đám táng nếu như vị ấy chết đột ngột, một hai cuốn sách, một bộ chén bát cột bên ngoài thùng, và một số đồ linh tinh khác. Cái đam mê tẻ nhạt nhất mà phạm nhân chúng ta áp ụ là sự ham muốn sở hữu. Mặc dầu chúng ta biết rằng điểm đến cuối cùng của mình chỉ là một lỗ huyết mộ nhỏ, nhưng chúng ta lại có sự tham muốn thu gom mạnh nhất, những thứ mà chính chúng ta chẳng hề sử dụng được sau khi chết. Một vị Tăng phải mạnh mẽ chống lại lòng ham muốn này của con người bằng cách giới hạn tối đa những vật sở hữu cá nhân. Thời xưa khi chưa có đường rầy xe lửa, vị Tăng phải mất nhiều ngày đêm trên đường đi đến một thiền viện, nơi mà ông ta quyết định học thiền. Vì không có tiền nên ông phải ngủ lại bất cứ nơi nào trên đường đi, thường là ở một ngôi chùa, nơi mà ai ai cũng được đón tiếp một cách niềm nở. Tuy nhiên, nếu không có một nơi như thế, thì vị Tăng có thể ngủ giữa cánh đồng hay ở một ngôi miếu lẻ loi bên vệ đường. Đây quả là một cách giáo dục thực tiễn cho một vị Tăng trẻ đã quyết định tìm ra giải pháp tối hậu cho những câu hỏi như Đại Huệ đã đề ra. Tuy nhiên đó là những câu hỏi đã thực sự khuấy động thâm sâu trong lòng ông ta, bởi vì những câu hỏi này chỉ có thể được giải đáp bằng sự tiếp xúc mật thiết với đời sống. Khi sự tiếp xúc này bị mất đi, những câu hỏi trở thành chủ đề của trí thức. Do đó, vị Tăng trẻ phải thể nghiệm đời sống ở những phương diện khó khăn và gay go nhất. Nếu không đau khổ thì ông ta không thể nào thăm dò được những vùng sâu thẳm trong chính bản thân mình được. Hành cước dạy ông điều này, và tốt nhất là ông phải chuẩn bị đón nhận tất cả những gì có thể xảy ra với ông trong cuộc hành trình này—The travelling or pilgrimage or to wander from place to place, which is technically known as "going on foot" (hsing-chiao) has a special significance for a Zen monk, and even when every form of modern transportation is available, he has to dress himself in the complete travelling attire as in ancient days and thus to present himself before the porch of the Dojo (Bodhi-mandala). According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "The Training of the Zen Buddhist

Monk," travelling nowadays is done by cars or by air with all kinds of convenience. All the experience and all the education one gets from travelling on foot as in ancient days are entirely lost, which is one of the great moral losses we moderns sustain in this mechanical age. When mountain-climbing is made too easy, the spiritual effect the mountain exercises vanishes into the air. The moral benefit the modern monk thus forgoes together with the picturesqueness of his life is to be greatly regretted. We must somehow find ways, the sooner the better, to compensate all such losses inevitably arising from science, machine, and the development of capitalism. The object of the Zen monk's pilgrimage as well as that of our life-angya, is to come to the understanding of all these questions set up by Ta-hui; for this is "seeing into one's own nature." Mere visiting one holy sight after another is not in the programme of the Zen travelling (angya). As life carries its own bundle in the form of the body, so does the monk carry a travelling bundle over his shoulders. How happy we might be, so we imagine quite frequently indeed, if we were freed from this inevitable "bundle" known as the body or the flesh! As this is impossible, all we could do is perhaps to reduce the amount and weight of the bundle to a minimum. The less the bundle the freer will be our movement. For this reason, the monk limits his luggage to the contents of paper box about 13x10x3 inches called "kesa bunko". In it we find a priestly robe (kashaya), a razor, the home address, some money which is to be used for burial in case of his unexpected death, a book or two, a set of bowls which are tied outside to the box, and other little miscellaneous things. The worst passion we mortals cherish is the desire to possess. Even when we know that our final destination is a small hole of grave, we have the strongest craving for accumulation, which we cannot ourselves make any use of after death. The monk mutely protests against this human passion by limiting his possessions to the last degree. In ancient days when there was yet no railway travelling, the monk had to pass many nights on his way to the monastery where he decided to study Zen. Since he had no money, those nights were to be spent under any shelter he would come across, generally in a Buddhist temple where hospitality was most generously extended, but, if such was not available, in the open field or in a lonely roadside shrine. This was indeed a good practical education for the young monk who has now decided to give final solution to the questions, as were formulated by Ta-hui, but which, really, have been stirred deep in his own heart. For the questions are to be solved, if they are at all solved, by keeping a close contact with life. When this contact is lost, the questions become subjects of intellection. The young monk must, therefore, experience life in its hardest and toughest aspects; unless he suffers he cannot probe into the depths of his own being. Travelling teaches this, and it was well for him to be prepared for all that might be coming to him in his monkish pilgrimage.

5) *Hành Đạo Tâm—Mind to Practice the Way*

Phật dạy những vị mới tiến tu rằng: "Một tu sĩ, như là vị mới tiến tu, đừng hành đạo như kiểu trâu kéo cối xay, tuy thân hành đạo mà tâm chẳng hành. Nếu tâm đã hành thì cần nói chi đến thân?"—"A monk, especially a novice, who practices the way should not like a buffalo pulling a rotating grain mill; he should practice with all his mind. If the way of the mind is cultivated.

6) *Hành Điểu Đạo Huyền Lộ—Path-of-the Birds and the Road-of-the-Beyond*

Hành giả phải đi vào cảnh giới bất dứt dấu vết y như đường đi của chim. Như vậy, theo Thiền sư Nguyên Tĩnh, "Điểu Đạo," "Siêu Việt Đạo," hay "Huyền Lộ" được đề nghị với những hành giả tu Thiền, đặc biệt là những vị mới bắt đầu, nên sống biệt lập một thời gian để thuần thục sự ngộ Thiền của mình—Zen practitioners should be able to walk on the "Path-of-the Birds" and the "Road-of-the-Beyond." Zen practitioners must enter the realm of no traces just like the path of the birds. Thus, according to Zen master Yuan Tsin, the "Path of the Birds" and the "Road of Beyond," or "Road of Wonder," are recommended for Zen practitioners, especially for Zen beginners, that they should live in solitude for a time in order to mature their Zen realization—See Nguyên Tĩnh Thập Môn.

7) *Hành Giả và Lòng Từ—Practitioners and Loving-Kindness*

Tình thương yêu vì đồng cảm nỗi khổ, nên muốn đem lại niềm vui cho người khác, như tình mẹ thương con. Lòng "Từ" là một trong những cửa ngõ quan trọng đi đến đại giác, vì nhờ đó mà thiện căn lướt thắng mọi hoàn cảnh trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Trong đạo Phật, lòng từ là lòng yêu thương rộng lớn đối với chúng sanh mọi loài, và gây tạo cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui của thế gian chỉ là cái vui giả tạm, vui không lâu bền, cái vui ấy bị phiền não chi phối; khi tham sân si được thỏa mãn thì vui; khi chúng không được thỏa mãn thì buồn. Muốn có cái vui chân thật, cái vui vĩnh viễn thì trước tiên chúng ta phải nhổ hết khổ đau do phiền não gây ra. "Từ" phải có lòng bi đi kèm. Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sanh đừng gây

nhân khổ, từ để chỉ phương pháp cứu khổ ban vui. Tuy nhiên, lòng từ không phải là một đặc tính bẩm sinh. Nếu chúng ta muốn phát triển lòng từ chúng ta phải bỏ nhiều thời gian hơn để thực hành. Hành giả nên luôn nhớ rằng hiền lành tử tế không có nghĩa là thụ động. Hiền lành tử tế trong đạo Phật có nghĩa là từ bi lân mẫn, và từ bi lân mẫn không có nghĩa là cho phép người khác chà đạp hay tiêu diệt mình. Chúng ta phải tử tế với mọi người, nhưng chúng ta cũng phải bảo vệ chính chúng ta và nhiều người khác. Nếu cần giam giữ một người vì người ấy nguy hiểm, thì phải giam. Nhưng chúng ta phải làm việc này với tâm từ bi. Động lực là ngăn ngừa người ấy tiếp tục phá hoại và nuôi dưỡng lòng sân hận. Ngồi thiền tự nó không mang lại cho chúng ta cái gọi là “lòng từ.” Muốn được lòng từ, chúng ta phải đưa nó vào hành động trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Trong những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, chúng ta phải phát triển sự cảm thông và gần gũi với người khác bằng cách suy niệm về những khổ đau của họ. Chẳng hạn như khi gặp ai đang khổ đau phiền não thì chúng ta hết lòng an ủi hoặc giúp đỡ họ về vật chất nếu cần—Loving-kindness (benevolence) is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, good roots prevail in all situations in our daily life. In Buddhism, loving kindness is the greatest love toward all sentient beings. Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to bring them joy and happiness. Human joy is totally impermanent; it is governed by misery, that is, when our passions such as greed, anger, and ignorance are satisfied, we feel pleased; but when they are not satisfied, we feel sad. To have a permanent joy, we must first sever all sufferings. Loving kindness generally goes together with pity whose role is to help the subjects sever his sufferings, while the role of loving kindness is to save sentient beings from sufferings and to bring them joy. However, loving-kindness is not an inborn characteristic. If we really want to develop our loving-kindness, we have to devote more time to practice. Practitioners should always remember that to be kind does not mean to be passive. To be kind in Buddhism means compassionate, and compassionate does not mean to allow others to walk all over you, to allow yourself to be destroyed. We must be kind to everybody, but we have to protect ourselves and protect others. If we need to lock someone up because he is dangerous, then we have to do that. But we have to do it with compassion. Our motivation is to prevent that person from continuing his course of destruction and from feeding his anger. Sitting in meditation alone cannot bring us the so-called “loving-kindness.” In order to achieve the loving-kindness, we must put loving-kindness in actions in our daily life. In our daily activities, we must develop empathy and closeness to others by reflecting on their sufferings. For example, when we know someone suffering, we should try our best to console them by kind words or to help them with our worldly possessions if needed.

8) *Hành Giả Tại Gia—Lay Practitioner*

Nhằm giúp cho người tại gia vượt qua những tâm thái nhiễu loạn và chấm dứt phạm phải những hành vi tổn hại, Đức Phật đã ban hành năm giới. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam Bảo và trở thành cận sự nam hay cận sự nữ. Trong khi cử hành nghi lễ, vài vị thầy chỉ nói đến giới thứ nhất là không sát sanh, và để cho Phật tử tại gia tự quyết định thọ hay không thọ bất cứ giới nào trong bốn giới còn lại. Vài vị thầy khác có thể cho thọ cùng một lúc năm giới trong buổi lễ quy-y. Phật tử tại gia có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai trong ngày đầu tháng, ngày trăng tròn (rằm), ngày 30, hay trong những ngày lễ hội Phật giáo, dù rằng họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu tiên của tám giới giống như ngũ giới, trừ giới không tà dâm biến thành giới không dâm dục, vì tám giới này được giữ chỉ trong một ngày mà thôi. Tại Thái Lan và Cam Bốt có tục lệ là hầu hết những thanh niên đều trở thành những nhà sư thọ giới Sa Di trong vòng ba tháng, ít nhất là một lần trong đời. Thường thì họ làm như vậy khi họ sắp sửa bước vào đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm trang và cũng là điều kiết tường (điều tốt) cho gia đình. Vào ngày cuối của ba tháng xuất gia, những vị này sẽ hoàn trả lại giới điều và trở về đời sống thế tục của gia đình—To help laypeople overcome their disturbing attitudes and stop committing harmful actions, the Buddha set out five precepts. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day (see Eight precepts). In Thailand’s and Cambodia’s traditions, there is a custom whereby most young men

become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

9) *Hành Giả Tu Tập Tọa Thiền—Practitioners Who Practice Sitting Meditation*

Với hành giả tu Thiền, tọa thiền là một sinh hoạt giống như ngủ, ăn, uống, đi vệ sinh. Nếu chúng ta không chu toàn những chức năng tự nhiên ấy, chính chúng ta sẽ thấy khác ngay. Nếu chúng ta không ăn, chẳng hạn, chúng ta sẽ đói; nếu chúng ta không ngủ, chúng ta sẽ mệt. Và nếu chúng ta không ngồi thiền, chúng ta sẽ mất dần sự ổn định và sẽ lạc lối. Chúng ta không tu tập để đạt đến giác ngộ, giống như chúng ta không ăn và thở để sống. Bởi chính vì đang sống mà chúng ta thở. Chính vì đang sống mà chúng ta ăn. Chính vì đã giác ngộ mà chúng ta tọa thiền. Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền nói rằng tọa thiền là một biểu hiện của trạng thái giác ngộ. Chúng ta tu tập và nhận ra rằng mọi hành vi của chúng ta đều là biểu hiện của trạng thái giác ngộ. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng thiền từ khước tất cả ý định mô tả hoặc định nghĩa Thiền. Vậy để hiểu Thiền, phương pháp hay nhất là phải học và hành Thiền ít nhất vài năm. Bản chất thật của Thiền thoát ra ngoài tất cả định nghĩa và giải thích; nghĩa là không ai có thể chuyển hóa Thiền thành khái niệm hoặc diễn tả bằng thuật ngữ hợp lý được. Bên cạnh đó, trong Thiền tông yếu tố tình cảm hẳn là không nổi bật như trong Tịnh Độ tông, pháp môn chủ trương lòng tin là tất cả; trái lại, Thiền nhấn mạnh ở cái thấy hoặc cái biết không qua luận giải, mà qua trực giác. Vì tập quán cổ truyền nên chúng ta tin tưởng nhị nguyên đối lập. Và theo Thiền lý, chúng ta bị nô lệ quá nhiều bởi nếp nghĩ thông thường trong thế nhị nguyên. Đen chẳng phải là trắng, trắng chẳng phải là đen. Thiền lật đổ hệ thống tư tưởng này, và thay vào đó bằng một cái mới, trong đó không có cái hợp lý, mà cũng không có cái thị phi tư tưởng hai chiều—Thus, for Zen practitioners, zazen is an activity like sleeping, eating, drinking, and going to the bathroom: if we don't take care of these natural functions, we feel a difference in myself. If we don't eat, for example, we start getting very hungry, and if we don't sleep, we feel tired. And if we don't sit, our stability decreases, and we feel uncentered. We don't practice to attain enlightenment, just as we don't eat or breathe to be alive. Because we're alive, we breathe. Because we're alive, we eat. Because we're enlightened, we do zazen. Dogen says that zazen is a manifestation of the enlightened state. We practice and recognize everything we do as a manifestation of the enlightened state. Zen practitioners should always remember that Zen refuses even tentatively to be defined or described in any manner. So, the best way to understand it will be, of course, to study and practice it at least some years. The very nature of Zen evades all definition and explanation; that is to say, no one can convert Zen into ideas, it can never be described in logical terms. Besides, the feeling element in Zen is not so prominently visible as in the Pure Land sects where faith is all in all; on the other hand, Zen emphasizes the faculty of seeing or knowing through not in the sense of reasoning out, but in that of intuitively grasping. We believe in dualism chiefly because of our traditional teaching. And according to the philosophy of Zen, we are too much of a slave to the conventional way of thinking, which is dualistic through and through. Black is not not white, and white is not black. Zen upsets this system of thought and subjugates a new one in which there exists no logic, no dualistic arrangement of ideas.

10) *Hành Giả Tu Theo Ai, Thần Tú hay Huệ Năng?—Who Should Zen Practitioners Follow? Shen-Hsiu or Hui Neng?*

Qua bài kệ “Thân thị Bồ đề thọ” của Thần Tú, chúng ta thấy tu hành cũng giống như là lau chùi tấm gương, mà bụi bám trên gương chính là vọng tâm, khi bụi sạch thì gương sáng, hay là tâm chúng ta hiển lộ, hay là chúng ta đã thanh tịnh. Tuy nhiên, theo Ngũ Tổ thì bài kệ này chưa chuyên chở được tinh túy của Thiền. Trong khi bài kệ “Bồ Đề bổn vô thọ” của Huệ Năng, “Ngay từ đầu vốn không có gương thì làm sao có chỗ để bụi có thể bám vào.” Do đó chúng ta đâu cần phải chùi cái gì! Ngũ Tổ thấy sự liễu ngộ trong bài kệ nên ngài chọn Huệ Năng làm người kế thừa. Trường hợp của Huệ Năng là bậc thượng căn, người đã thực sự thấy được tự tánh. Về sau này Huệ Năng cũng dạy rằng: “Không ngờ tự tánh mình vốn thanh tịnh, vốn không sanh không diệt, vốn tự đầy đủ, vốn không dao động, vốn sanh muôn pháp.” Những lời thuyết giảng của ông được lưu giữ lại trong Pháp Bảo Đàn Kinh, tác phẩm Phật pháp duy nhất của Trung Quốc được tôn xưng là “Kinh.” Tuy nhiên, theo căn cơ của chúng ta, những người hạ căn hạ trí, chúng ta nên y theo bài kệ không được thừa nhận của Thần Tú mà tu tập. Chúng ta nên lau chùi gương, chúng ta nên quán sát tư tưởng và hành động của mình, và chúng ta cũng nên quán sát những phản ứng bất thiện trong cuộc sống. Chỉ khi nào chúng ta làm được như vậy, chúng ta mới có thể thấy được cái gong kềm sợ hãi kia chỉ là ảo tưởng. Bên cạnh đó, những người hạ căn hạ trí như chúng ta phải tiếp tục lau chùi tấm gương tâm của mình không ngừng nghỉ thì mới mong có ngày nào đó liễu ngộ được chánh tri kiến cho bước

đường tu tập của mình—In Shen Hsiu’s verses of “The body is like the bodhi tree”, we see that practice consists of polishing the mirror. In other words, by removing the dust of our deluded thoughts and actions from the mirror, it can shine again, or we are purified. However, the Fifth Patriarch said that this verse did not convey the essence of Zen. While the other verses of “Bodhi tree has been no tree” of Hui Neng, “From the very beginning, there is no mirror-stand, no mirror to polish, and no place where dust can cling to.” Therefore, we need not to polish anything! Hui Neng’s verses revealed to the Fifth Patriarch the deep understanding of the man he would choose as his successor. Hui Neng possessed superior character who really obtained true understanding. Later Hui Neng also said: “It was beyond my doubt that: “The True Nature has originally been serene; the True Nature has never been born nor extinct; the True Nature has been self-fulfilled; the True Nature has never been changed; and the True Nature has been giving rise to all things in the world.” His words are preserved in a work called the Platform Sutra, the only sacred Chinese Buddhist writing which has been honoured with the title Ching or Sutra. However, we, beings with low spiritual faculty, the paradox for us is that we have to practice with the verse that was not accepted from Shen Hsiu. We should polish the mirror; we should be aware of our thoughts and actions; we should be aware of our false reactions to life. Only by doing so can we see that from the beginning the bottleneck of fear is an illusion. Besides, for those with low spiritual faculty like us, we should relentlessly polish the mirror hoping that someday we can obtain the correct knowledge for our path of cultivation.

11) *Hành Giả Tu Thiền và Nhục Thực—Zen Practitioners and Eating Meat*

Hành giả tu thiền nên nhớ rằng ăn chay chẳng những nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng, mà còn tránh được nhiều bệnh tật. Ngoài ra, thức ăn chay cũng có nhiều sinh tố bổ dưỡng, thanh khiết và dễ tiêu hóa. Chúng ta không nên phán xét ai thanh tịnh hay bất tịnh qua chay mặn, thanh tịnh hay bất tịnh là do tư tưởng và hành động thiện ác của người ấy. Tuy nhiên, dù sao thì những người ăn trường chay được thì thật là đáng tán thán. Còn những người ăn mặn cũng phải cẩn trọng, vì dù biện luận thế nào đi nữa, thì bạn vẫn là những người ăn thịt chúng sanh. Bạn có thể nói “tôi không nghe,” hay “tôi không thấy” con vật bị giết, nhưng bạn có chắc rằng những con vật ấy không bị giết vì mục đích để lấy thịt làm thực phẩm cho bạn hay không? Cẩn trọng!!!—Zen practitioners should remember that eating a vegetarian diet is not only a form of cultivating compassion and equality, but it is also free us from many diseases. Furthermore, such a diet can provide us with a lot of vitamins, and easy to digest. We should not judge the purity and impurity of a man simply by observing what he eats. Through his own evil thoughts and actions, man makes himself impure. Those who eat vegetables and abstain from animal flesh are praiseworthy. Those who still eat meat should be cautious, for no matter what you say, you are still eating sentient beings’ flesh. You can say “I don’t hear,” or “I don’t see” the animal was killed for my food, but are you sure that the purpose of killing is not the purpose of obtaining food for you? Be careful!!!

12) *Hành Giả Tu Thiền Trong Phật Giáo—Zen Practitioners in Buddhism*

Người tu thiền là ai? Con người ấy cố gắng tu tập nhằm đạt được giác ngộ từng phần hay giác ngộ hoàn toàn. Người tu thiền phải nên biết thân này là hư giả, vọng tưởng là hư giả không thật. Một khi nhận chân ra được cái ngã hư giả là biết được lý vô ngã mà Đức Phật đã dạy trong kinh điển. Đức Phật giác ngộ từ tu tập thiền định; chư tổ cũng theo bước chân Phật mà đạt thánh giác ngộ. Như vậy, chúng ta có con đường nào khác để đi nếu chúng ta muốn thành đạt giác ngộ hay sao? Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tinh thần chân chính của thiền định là dùng trí tuệ để thấy được lẽ thật là thân và tâm không thật. Khi mà chúng ta thấy được cái lẽ thật ấy rồi thì chúng ta mới có thể buông bỏ lòng tham chấp và sân hận để tâm chúng ta được thanh tịnh và tỉnh thức, từ đó chúng ta mới thấy được cái chân thật của chính mình, đó là giải thoát bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ là người cung cấp cho chúng ta những chỉ dẫn mà thôi, còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta áp dụng hay không áp dụng những kỹ thuật này trong cuộc sống hằng ngày của chính mình. Như vậy người tu thiền là người đang tu tập thiền quán trong từng phút giây của cuộc đời mình. Có lẽ người ấy đã đạt được từng phần hay toàn phần giác ngộ. Khi tu tập Thiền, hành giả nhận biết rằng thân này không thật, rằng cái gọi là tâm đó vô thường, rằng ao ước vọng tưởng không thật, rằng chư pháp không có cái gọi là ‘ngã’. Chư tổ trong Phật giáo thường nói, “Kinh điển là miệng Phật, còn Thiền là tâm Phật. Miệng Phật và tâm Phật không phải là hai thứ khác nhau.” Những gì đức Phật nói ra là từ tâm của Ngài; vì vậy mà Thiền và kinh điển không phải là hai thứ khác nhau. Nhiều người vẫn còn hiểu lầm rằng Thiền là một tông phái ngoại giáo chứ không phải Phật giáo vì tông phái này không truyền bằng những lời dạy trong kinh điển, mà là tâm truyền tâm. Tông phái này không dựa vào kinh điển. Tuy nhiên, sau khi hiểu thấu đáo, chúng ta sẽ thấy rằng Thiền và kinh điển không có gì khác cả. Đức Phật đã đạt đến giác ngộ để thành Phật từ tu tập thiền quán; các vị thầy sau này cũng theo chân Ngài mà đạt được giác ngộ. Như vậy chúng ta tu thiền là tu

tập con đường giác ngộ của đức Phật, chứ không là con đường nào khác. Tinh thần chân chính của Thiền Phật giáo là dùng trí tuệ để thấy được chân lý; để thấy thân này và tâm này không thật. Khi chúng ta thấy được chân lý ấy rồi thì chúng ta buông bỏ tham sân để tâm chúng ta trở nên tĩnh lặng. Ngoài ra, khi tu tập thiền quán, chúng ta còn thấy được cái chân thật trong chính chúng ta, đó chính là giải thoát bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ có thể là cung cấp cho chúng ta những hướng dẫn về tu tập thiền quán. Còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta có áp dụng những kỹ thuật thiền định này vào cuộc sống hằng ngày của mình hay không mà thôi—Who is a Zen practitioner? He is the one who tries to practice to attain partial or complete enlightenment. When learning Zen, the practitioner can realize that this body is not real, that wishful thinking is also not real. Once realizing this falsity is understanding the Buddha's teaching of no self. The Buddha became enlightened from practicing Zen; other masters also followed his step and attained their enlightenment as well. Then, do we have any other paths to follow if we want to become enlightenment? Devout Buddhists should always remember that the true spirit of Zen Buddhism is to use wisdom to see the truth; the body and mind are not real. When we are able to see the truth, we can then forsake greed and anger; our mind then will be calm and mindful, and we shall see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. The Buddha can only provide us with guidelines of Zen. It is up to us to apply these techniques in our daily life. Therefore, a Zen practitioner is the one who is practicing Buddhist meditation in each moment of his life. Perhaps he has attained partial or complete enlightenment. When cultivating Zen, the practitioner can realize that this body is not real, that the so-called mind is impermanent, that wishful thinking is also not real, that all things are without a so-called 'self'. Buddhist Zen Patriarchs always say, "The Sutra is the Buddha's mouth, and Zen is the Buddha's heart. The Buddha's mouth and heart are not two, not different." The Buddha's words come from his mind; thus how can Zen and sutra be two different things? Many people still misinterpret the special concepts of Zen, saying that Zen is an outside sect, not Buddhism because its instruction or teaching from outsiders, its special transmission outside of the teaching, its transmission is from mind to mind. This intuitive school which does not rely on texts or writings. However, after thorough understanding, we will see that Zen and sutra are not different at all. The Buddha became enlightened from practicing Zen; other masters also followed his step and attained their enlightenment as well. Then, we practice meditation means we only follow the Buddha's path to enlightenment, not any other paths. The true spirit of Zen Buddhism is to use wisdom to see the truth; the body and mind are not real. When we are able to see the truth, we can then forsake greed and anger; our mind then will be calm, and we shall see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. Besides, when practicing Zen, we also see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. The Buddha can only provide us with guidelines of Zen. It is completely up to us to apply these techniques in our daily life.

13) Hành Giả Tu Thiền Và Sự Chết—Zen Practitioners and the Death

Theo Phật giáo, Chết là lúc A-Lại-Da thức lìa thân, chứ không phải là lúc mà tim ngừng đập hay óc ngưng làm việc. Chết là sự tan rã cả thể xác và tinh thần. Quá trình tách lìa có thể xảy ra nhiều giờ, nhiều ngày, như cái chết tự nhiên do già bệnh; hoặc xảy ra đột ngột do tử nạn. Nhưng ở cả hai trường hợp, cái chết đều có những bước tiến nhất định. Thân xác không phải đột ngột mất ngay khả năng duy trì tâm thức, mà nó mất từ từ, mỗi đại như đất, nước, lửa, gió... tuần tự mất khả năng nâng đỡ thân xác. Phật tử tin tưởng rằng dù thân xác chết đi nhưng tâm thức vẫn tiếp tục cuộc hành trình của nó, do đó mà có tái sanh. Theo những quan niệm của các tôn giáo khác ở Trung Hoa, chết là sự tan rã giữa phần thân thể và các phần khác của nó, các cơ quan nhận thức được gạt bỏ. Những cơ quan này rời bỏ hình hài và kiến thức. Lúc ấy người ta trở thành đồng nhất với cái đại đồng. Cái chết sẽ đến với mọi người một cách tự nhiên. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều cảm thấy lo sợ suy tư về cái chết. Người ta sợ rằng nếu họ nói về tử thần thì tử thần sẽ đến gần với họ hơn. Đó là một ý tưởng sai lầm. Kỳ thật bản chất thật của kiếp sống là vô thường và cái chết không miễn trừ một ai. Theo quy luật tự nhiên, chết là một trong bốn tiến trình của luật vô thường, và không thể tránh khỏi, thì khi nghĩ tưởng hay chiêm nghiệm về sự chết sẽ khiến cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa tốt hơn. Một khi chúng ta có khả năng chiêm nghiệm về sự chết là cái mà chúng ta không thể nào tránh khỏi thì tất cả những thứ nhỏ nhặt trong đời sống hằng ngày bỗng trở nên vô nghĩa so với đoạn đường còn lại của kiếp sống mà chúng ta đang đi. Chính Đức Phật đã từng dạy: "Không có ý thức nào cao hơn việc ý thức được tính cách vô thường của kiếp sống. Vì ý thức được như vậy sẽ giúp chúng ta hiểu rõ rằng lúc mệnh chung, dòng tâm thức và những dấu ấn nghiệp lực mà chúng ta đã gieo tạo sẽ đưa chúng ta đi đến những kiếp sống mới. Hiểu như vậy sẽ giúp chúng ta hiểu rằng nếu trong kiếp sống này chúng ta có những hành động gây tổn hại cho người khác với động cơ xấu thì những dấu ấn đen tối của những hành động đó sẽ đeo bám theo dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng cái chết chắc chắn là càng lúc càng đến

gắn với tất cả mọi người, dù bậc vua quan hay dân giả, dù giàu hay nghèo, dù sang hay hèn, vân vân. Chúng ta ai rồi cũng sẽ chết chứ không ai sống mãi được với định luật vô thường. Không có nơi nào cho chúng ta đến để tránh được cái chết. Tuổi thọ của chúng ta không thể kéo dài được và mỗi lúc qua đi là mạng sống chúng ta càng ngắn lại. Khi tử thần đến chúng ta không thể nào kỳ kèo bớt một thêm hai để chúng ta có thời giờ chuyển hóa tâm thức của mình đâu—According to Buddhism, Death is the moment when the alaya consciousness leaves the body, not when the heart has stopped or brain waves can no longer be detected. Death is the separation of mind and matter (body). This separation may take place over several hours or days, as is generally the case in a death from natural causes, or it may happen rather more suddenly, as in an accident. But in either case there are certain definite stages in the dying process. The body does not lose its ability to maintain consciousness all at once, but does so gradually with each element of the body, earth, water, fire, and air, losing its supportive ability in turn. Buddhists believe that though the body dies, the consciousness lives on; thus there exists rebirth. According to other religious concepts in ancient China, death is the dissolution of the body and its other parts, where perceptive organs are discarded. These organs left the material form and bidding farewell to the knowledge. At that time, one becomes one with the great pervader. Death naturally comes to everyone. However, most people feel uncomfortable thinking about death. People fear that if they talk about death, death is coming closer. That's a mistaken idea. In fact, by very nature our lives are impermanent, and death is inevitable. By natural law, death is one of the four steps of the Law of Impermanence. Thus, death is an irrevocable result of living, it's good to think about it to make our lives more meaningful. Once we fully recognize that we will inevitably die, all the petty concerns that worry us in our daily life become insignificant compared to the importance of following the path before our lives end. The Buddha taught: "There is no greater realization than awareness of the impermanence of our lives. Such realization will help us understand that at the time of death, our mindstreams and the imprints of the actions we have created go on to future lives. Such realization will also help us understand clearly that if we spend our precious human lives acting harmfully with bad motivations, the imprints of those actions will come with us. Zen practitioners should always remember that death definitely comes to everyone, whether we are kings or mandarins, rich or poor, noble or ignoble. There is nowhere we can go to avoid death. Our lifespans can't be extended and with every passing moment, they're becoming shorter and shorter. When our lifespans run out, we can't bargain for more time in order to transform our minds.

14) Hành Thiền Pháp—Meditation Methods in Buddhism

Pháp hành thiền không phải là một pháp môn mới có từ hôm nay hay hôm qua. Từ lâu lắm rồi đã có người hành thiền bằng nhiều cách khác nhau. Các vị Du già, các vị Thánh và các bậc giác ngộ trong các thời đại đều phải trải qua con đường hành thiền, và các ngài đã chứng đắc và thành tựu đạo quả nhờ tu tập thiền định. Chưa hề có và sẽ không bao giờ có sự phát triển và thanh tịnh tâm trí mà không qua thiền định. Chính nhờ thiền định mà ngài Tất Đạt Đa Cổ Đàm, tức Đức Phật, đã đạt được đạo quả vô thượng chánh đẳng chánh giác. Pháp hành thiền không chỉ dành riêng cho người Ấn Độ hay cho những người trong thời Đức Phật còn tại thế, mà là cho cả nhân loại và ở tất cả mọi thời đại và ở khắp mọi nơi. Thiền định không hạn hẹp ở chủng tộc, tôn giáo, biên giới, không gian và thời gian. Thật vậy, gần 26 thế kỷ về trước, sau khi kinh qua nhiều pháp môn tu tập nhưng không thành công, Đức Phật đã quyết định thử nghiệm chân lý bằng cách tự thanh tịnh lấy tâm mình. Ngài đã ngồi kiết già suốt 49 ngày đêm dưới cội Bồ Đề và cuối cùng đạt được thiền định cao nhất mà thời bấy giờ người ta gọi là giác ngộ và giải thoát. Ngài đã tuân tự chứng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... Như vậy Thiền bắt nguồn ngay từ thời Đức Phật và Thiền Phật Giáo thành hình từ cốt lõi của giáo lý nhà Phật. Thiền tại Trung Hoa và những xứ Đông Á khác được thành hình sau khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa và ngày nay Thiền trở thành phổ cập chẳng những trong tu tập Phật giáo, mà những xứ theo Cơ Đốc giáo và Hồi giáo người ta cũng cố gắng tu tập thiền quán trong những sinh hoạt hằng ngày của họ nhằm cải thiện cuộc sống của mình. Tuy nhiên, thiền Phật giáo không dừng lại ở chỗ chỉ nhằm cải thiện đời sống, mà còn giúp con người đạt tới giác ngộ qua việc thấy được thực tánh của chân như mà người ta tin rằng không thể nào truyền đạt được qua tư tưởng, mà chỉ tìm được sự chứng ngộ thật dù đó là một cái đánh hay một tiếng cười. Ngày nay Thiền được phổ biến khắp thế giới Tây Phương và được nhiều người biết đến đến nỗi hầu như người nào cũng biết về Thiền. Thiền đưa tâm ra khỏi tâm cho đến khi một tia tuệ giác trực tiếp xuất hiện chỉ trong một khoảnh khắc nào đó. Thiền trong Phật giáo không phải là trạng thái thôi miên, hay mê man không ý thức. Thiền là một trạng thái tâm thanh sạch, nơi mà mọi dục vọng và thói thức đều được điều phục để tâm trở nên tập trung và thể nhập vào trạng thái minh mẫn và tỉnh thức. Hơn nữa, pháp hành thiền trong Phật giáo không nhằm được hội nhập với bất cứ đẳng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt được chứng nghiệm huyền bí, cũng không là thôi miên. Thiền nhằm giúp tâm đạt được trạng thái vắng lặng và minh sát

tuệ để tiến đến mục tiêu duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển, đây là sự an toàn tối thượng, vượt ra ngoài mọi trói buộc, bằng cách tận diệt hoàn toàn những bợn nhơ tinh thần. Và điều quan trọng trên hết là hành thiền theo Phật giáo không phải là tự nguyện lưu đày ra khỏi đời sống cũng không phải là thực hành cho kiếp sau. Thiền tập phải được áp dụng vào cuộc sống hằng ngày, và kết quả của công phu này phải được hưởng tại đây, ngay trong kiếp này. hành thiền không phải là tự mình tách rời hay xa lìa công việc mà thường ngày mình vẫn làm, mà thiền là một phần của đời sống, là cái dính liền với cuộc sống này. Trong Thiền, chúng ta sống thiền bất cứ khi nào chúng ta hoàn toàn sống với hiện tại mà không chút sợ hãi, hy vọng hay những lo ra tâm thường. Với sự tỉnh thức chúng ta có thể tìm thấy thiền trong những sinh hoạt hằng ngày. Thiền không thể tìm được bằng cách khám phá chân lý tuyệt đối bị che dấu từ ngoại cảnh, mà chỉ tìm được bằng cách chấp nhận một thái độ đến với cuộc sống giới hạnh. Người ta tìm cầu giác ngộ bằng cách nỗ lực, tuy nhiên, đa số chúng ta quên rằng để đạt đến giác ngộ chúng ta phải buông bỏ. Điều này cực kỳ khó khăn cho tất cả chúng ta vì trong cuộc sống hằng ngày chúng ta thường cố gắng thành đạt sự việc. Không giống như những người tu Tịnh Độ, người tu Thiền không lệ thuộc vào ngôn ngữ văn tự. Đó chính là giáo ngoại biệt truyền, chỉ thẳng vào tâm để thấy được tự tánh bên trong của tất cả chúng ta để thành Phật. Trong khi những tông phái khác nhấn mạnh đến niềm tin nơi tha lực để đạt đến giác ngộ, Thiền lại dạy Phật tánh bên trong chúng ta chỉ có thể đạt được bằng tự lực mà thôi. Thiền dạy cho chúng ta biết cách làm sao để sống với hiện tại quý báu và quên đi ngày hôm qua và ngày mai, vì hôm qua đã qua rồi và ngày mai thì chưa tới. Trong Thiền, chúng ta nên hằng giác ngộ chứ không có cái gì đặc biệt cả. Mọi việc đều bình thường như thường lệ, nhưng làm việc trong tỉnh thức. Bắt đầu một ngày của bạn, đánh răng, rửa mặt, đi tiêu tiểu, tắm rửa, mặc quần áo, ăn uống, làm việc... Khi nào mệt thì nằm xuống nghỉ, khi nào đói thì tìm cái gì đó mà ăn, khi không muốn nói chuyện thì không nói chuyện, khi muốn nói thì nói. Hãy để những hoàn cảnh tự đến rồi tự đi, chứ đừng cố thay đổi, vì bạn chẳng thể nào thay đổi được hoàn cảnh đâu! Thiền dạy chúng ta đoạn trừ mọi vọng tưởng phân biệt và khiến cho chúng ta hiểu rằng chân lý của vũ trụ là căn bản thật tánh của chính chúng ta. Mọi người chúng ta nên thiền định thâm sâu về vấn đề này, vì nó là cái mà chúng ta gọi là 'Ngã'. Khi hiểu nó là gì, chúng ta sẽ tự động quay về hòa cùng thiên nhiên vũ trụ trong cảnh giới nhất thể, và chúng ta sẽ thấy thiên nhiên chính là chúng ta và chúng ta cũng chính là thiên nhiên, và cảnh giới thiên nhiên ấy chính là cảnh Phật, người đang thuyết pháp cho chúng ta ở mọi nơi mọi lúc. Hy vọng rằng tất cả chúng ta đều có thể nghe được thiên nhiên đang nói gì với chúng ta, để ai cũng có thể tìm về cảnh giới an lạc mà chúng ta đã một lần xa rời. Thế giới ngày nay bị tàn hại bởi chiến tranh, tai ương... chúng ta cần hiểu và tôn trọng văn minh của người khác sâu sắc hơn. Điều này chỉ có thể thực hiện được bằng sự tỉnh thức qua Thiền. Quyển sách nhỏ này chỉ nhằm mục đích trình bày những phương cách đơn giản nhất và dễ thực hành nhất của Thiền mà bất cứ ai cũng có thể thực hành được. Quyển sách nhỏ này chỉ nhằm giúp cho chúng ta thấy được những ý tưởng cốt lõi của Thiền mà bất cứ người Phật tử nào cũng đều muốn tiến đến trong đời sống hằng ngày. Nếu chúng ta thực sự muốn tu tập theo con đường mà Đức Phật đã tu tập gần 26 thế kỷ về trước thì hy vọng rằng quyển sách nhỏ này có thể giúp chúng ta nghe được những tiếng thì thầm của Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni rằng từ bỏ cuộc sống thế tục có nghĩa là từ bỏ những hành động vô tâm và cấu tạo có thể đưa đến trục trặc trong cuộc sống. Từ bỏ cuộc sống thế tục là từ bỏ sự loạn động và sự căng thẳng làm tổn hại đến hệ thần kinh của chúng ta và có thể dẫn tới trăm ngàn thứ bệnh hoạn cho thân tâm chúng ta. Từ bỏ cuộc sống thế tục không có nghĩa là từ bỏ cuộc sống của chính mình, mà nó có nghĩa là chúng ta làm một cuộc hành trình hướng về nội tâm trong cuộc sống thế tục này. Chỉ có như vậy chúng ta mới có thể thấy được chính mình như là mình, và từ đó mới có thể biết cách làm sao vượt qua những khuyết điểm và giới hạn để được mạnh mẽ hơn trong cuộc sống. Rất nhiều người trong chúng ta đã và đang đi tìm phương cách. Chúng ta nghĩ rằng mọi vấn đề đều có thể được giải quyết từ bên ngoài, chúng ta đã lầm... Hầu hết mọi vấn đề đều phát nguồn từ bên trong mà ra và chỉ có thể giải quyết được khi chúng ta cố gắng đi trở vào bên trong để thấy chính mình. Đối với người Phật tử tu thiền, nếu hành thiền có nghĩa là kỷ luật tinh thần hoặc là phương pháp trau dồi tâm trí, thì khỏi phải nói, tất cả mọi người không phân biệt giới tánh, chủng tộc, hay bất luận sự phân chia nào, đều nên hành thiền. Xã hội hiện đại đang lâm nguy trước thảm họa tự trầm mình trong những tình trạng vọng động và quyến rũ, chỉ có thể kiềm chế được nếu chúng ta chịu khó rèn luyện tâm tánh của chính mình. Có khá nhiều phương cách như vậy được đưa ra cho người tu tập, và người ấy có thể lựa chọn tùy theo năng lực tinh thần và khuyệnh hưởng của mình. Có quá nhiều khả năng lựa chọn đến nỗi không sao có thể kể hết ra đây. Trong số này có thể kể đến những cách luyện hơi thở đơn giản theo kiểu Du Già, sự quán sát 32 phần trong cơ thể, sự suy gẫm về xác chết qua các giai đoạn thối rữa khác nhau, sự tỉnh thức quán sát nội tâm để nhận biết các tiến trình tâm linh đang diễn ra, cho dù đó là thọ cảm, tư tưởng, những trở ngại đối với sự chú tâm, hay những yếu tố giúp đạt đến giác ngộ. Tiếp đến còn có việc bồi đắp những tình cảm xã hội như tình thân hữu và lòng từ bi, niệm tưởng đến sự cao quý của Tam Bảo, sự quán tưởng về cái chết và niềm khao khát đạt đến Niết Bàn. Một đề tài rất

được ưa chuộng của việc thiền quán là mười hai mắc xích với tương quan sinh khởi lẫn nhau, cho thấy vô minh dẫn đến các yếu tố khác của sự tồn tại trong thế giới trần tục được kết thúc bằng già và chết như thế nào, và ngược lại sự trừ diệt vô minh sẽ dẫn đến các yếu tố này diệt đi như thế nào. Nhưng phương pháp thiền quán khác lại cố tạo ấn tượng trong tâm trí của chúng ta về bản chất vô thường của vạn hữu, làm bộc lộ hoàn toàn sự đau khổ, chứng minh sự vô nghĩa của khái niệm sai lầm về tự ngã, nuôi dưỡng sự quán chiếu trong nội tâm về tánh không, và phát lộ những nét đặc thù của con đường dẫn đến giải thoát. Thật ra, dường như có vô số những phương thức thiền quán đã được xác định là thuộc về thời kỳ đầu tiên của Phật giáo, mặc dù điều rõ ràng là phải sang thời kỳ thứ hai mới có sự sắp xếp hệ thống nào đó được áp dụng cho những phương thức này. Nói chung, người ta thấy có năm loại thiền định khác nhau: Ngoại đạo thiền, Phạm phu thiền, Tiểu thừa thiền, Đại thừa thiền, và Tối thượng thừa thiền. Ngoại đạo thiền gồm có nhiều loại khác nhau. Chẳng hạn như sự tĩnh tâm của đạo Cơ Đốc, Thiên thiên, Thiên hưởng đến sự siêu việt, vân vân. Phạm phu thiền là sự tập trung tinh thần hướng về chỗ sâu xa, trà lễ, hay những nghi thức lễ lạc khác, vân vân. Tiểu thừa thiền là loại thiền quán về tâm vô thường, quán thân bất tịnh, và quán pháp vô ngã. Đại thừa thiền gồm sáu loại quán tưởng tương đương với những lời dạy sau đây trong kinh Hoa Nghiêm: “Nếu người muốn biết rõ, ba đời các đức Phật, nên quán tánh pháp giới, tất cả do tâm tạo.” Những loại quán tưởng này là: a) quán pháp sanh diệt là tự tánh của chư pháp; b) quán sự thật về những thứ có hình tướng đều hư dối không thật; c) quán sự hiện hữu, trống không, và trung đạo; d) quán thực tướng của mọi hiện tượng; e) quán sự hỗ tương giao nhau của mọi hiện tượng; f) quán hiện tượng tự chúng là tuyệt đối. Tối thượng thừa thiền được chia làm ba loại: Nghĩa lý thiền, Như Lai thiền, và Tổ sư thiền. Ngày nay có nhiều tông phái Thiền với nhiều sự khác biệt đáng kể về phương cách thực tập. Thí dụ như đặc điểm của tông Tào Động là sự yên lặng và thiền sư Hoàng Trí Chánh Giác đã gọi phương pháp thiền của tông Tào Động là ‘Tịch Chiếu Thiền’, nghĩa là lắng lắng mà soi sáng. Điều này cho thấy họ chú trọng nhiều đến việc tĩnh tọa thiền quán, để nhờ vào đó, hay chính trong trạng thái đó mà đạt đến sự giác ngộ, hay sự tỉnh giác nội tâm về tánh không tuyệt đối. Có bốn giáo thuyết đặc thù của tông Tào Động: a) Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh khi sanh ra, và do đó tất nhiên đều sẽ giác ngộ, b) Tất cả chúng sanh có thể tận hưởng sự an lạc của Phật tánh khi ở trong trạng thái thiền quán tĩnh lặng, c) Công phu hành trì và sự trau dồi tri thức phải luôn luôn bổ khuyết cho nhau, d) Các nghi thức công phu lễ sám hằng ngày cần phải được tuân thủ một cách nghiêm ngặt. Ngược lại với sự yên tĩnh mà tông Tào Động áp dụng, tông Lâm Tế chủ trương không ngừng hoạt động với một công án được lựa chọn cho đến khi đạt đến giác ngộ. Theo như cách nói của thiền sư Đại Huệ Tông Cảo: “Chỉ một công án, trọn một đời không lúc nào buông bỏ. Đi đứng nằm ngồi, chú tâm không dứt. Khi thấy đã hết sức nhàm chán, là lúc giờ phút cuối cùng sắp đến, đừng để lỡ mất. Khi tâm thức đột nhiên bừng sáng, ánh sáng ấy sẽ soi sáng toàn vũ trụ, và cảnh giới giác ngộ của chư hiền thánh hiện ra tường tận như từng sợi tóc, bánh xe chánh pháp được chuyển ngay trong một hạt bụi.” Nói tóm lại, dù có tài ba thế mấy, không ai có thể thực sự diễn tả được cốt lõi của Thiền. Quyển sách này chỉ nhằm giúp cho độc giả hiểu được những phương thức đơn giản và dễ thực hành nhất cho bất cứ ai muốn tu tập, nhất là những người tại gia. Hy vọng nó sẽ phơi bày cho chúng ta cốt lõi của giáo lý nhà Phật về Thiền. Chúng ta nên bắt đầu cuộc hành trình bằng phương cách đơn giản, tìm một vị thầy với tất cả niềm tin và sự tín nhiệm; rồi kiên nhẫn phủ phục dưới trí tuệ của vị thầy ấy để tu tập. Rồi từ đó chúng ta có thể rút ra những kinh nghiệm sống Thiền cho riêng mình trong đời sống hằng ngày. Dù thích hay không thích, những phút giây hiện tại này là tất cả những gì mà chúng ta phải làm việc; tuy nhiên, điều không may là đa phần chúng ta thường hay quên chúng ta đang ở đâu. Hy vọng chúng ta có thể áp dụng thiền quán vào những sinh hoạt hằng ngày để có thể sống được những giây phút hiện tại của chính mình để không mất đi sự tiếp xúc với chính mình, từ đó chúng ta có thể chấp nhận chân lý của giây phút “này” trong cuộc sống của chính chúng ta, từ đó chúng ta có thể học hỏi để tiếp tục đi tới trong cuộc sống thật của chính chúng ta—Meditation is not a practice of today or yesterday. From time immemorial people have been practicing meditation in diverse ways. Yogis, saints and enlightened ones of all ages have gone on the path of meditation and have attributed all their achievements to meditation. There never was, and never will be, any mental development or mental purity without meditation. Meditation was the means by which Siddhartha Gotama, the Buddha, gained supreme enlightenment. Meditation is not only for India or for the Buddha’s time, but for all mankind, for all times and climes. The boundaries of race and religion, the frontiers of time and space, are irrelevant to the practice of meditation. In fact, almost 26 centuries ago, after experiencing a variety of methods of cultivation without success, the Buddha decided to test the truth by self purification of his own mind. He sat cross-legged for 49 days and nights under the bodhi-tree and reached the highest meditative attainments which are now known as enlightenment and deliverance. He gradually entered the first, second, and third Jhanas. So Zen originated from the very day of the Buddha and Buddhist meditation forms the very heart and core of the Buddha’s teaching. Zen in China and other Eastern Asian countries formed after Bodhidharma went to

China and nowadays Zen becomes so popular that not only Buddhists practise it, but people from all countries including Christians and Muslims have been trying to practise Zen in their daily activities to improve their life. However, meditation in Buddhism does not stop at seeking to improve life, but it also help mankind attain enlightenment through the spontaneous understanding of the nature of reality, which it believes cannot be communicated through rational thought, but rather found in a simple brush stroke or a hearty laugh. Nowadays, Zen has spread to the Western World and has been becoming so widely known that almost everyone knows about Zen. Zen leads the mind away from the mind until the spark of direct insight appears in a simple brush stroke. The Buddhist meditation is not a state of auto-hypnosis, coma or unconsciousness. It is a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes concentrated and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. Furthermore, the meditation taught in Buddhism is neither for gaining union with any supreme being, nor for bringing about mystical experiences, nor for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind (Samadhi) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind, that supreme security from bondage attainable through the total extirpation of all mental defilements. And the the most important thing is that in Buddhism, meditation is not a voluntary exile from life or something practiced for the hereafter. Meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results obtained here and now, in this very life. It is not separated from the daily activities. It is part and parcel of our life. In Zen, we are living a Zen life whenever we are wholly in the present without our usual fears, hopes and distractions. With mindfulness we can find Zen in all activities of our daily life. Zen cannot be found by uncovering an absolute truth hidden to outsiders, but by adopting an attitude to life that is disciplined. People seek enlightenment by striving; however, most of us forget that to become enlightened we must give up all striving. This is extremely difficult for all of us because in our daily life we always strive to achieve things. Unlike the Pure Land practitioners, Zen practitioners depend on no words nor letters. It's a special transmission outside the scriptures, direct pointing to the mind of man in order to see into one's nature and to attain the Buddhahood. While other schools emphasized the need to believe in a power outside oneself to attain enlightenment, Zen teaches that Buddha-nature is within us all and can be awakened by our own efforts. Zen teaches us to know how to live with our precious presence and forget about yesterdays and tomorrows for yesterdays have gone and tomorrows do not arrive yet. In Zen, we should have everyday enlightenment with nothing special. Everything is just ordinary. Business as usual, but handling business with mindfulness. To start your day, brush your teeth, wash your face, relieve your bowels, take a shower, put on your clothes, eat your food and go to work, etc. Whenever you're tired, go and lie down; whenever you feel hungry, go and find something to eat; whenever you do not feel like to talk, don't talk; whenever you feel like to talk, then talk. Let circumstances come and go by themselves, do not try to change them for you can't anyway. Zen teaches us to cut off all discriminating thoughts and to understand that the truth of the universe is ultimately our own true self. All of us should meditate very deeply on this, for this thing is what we call the 'self'? When we understand what it is, we will have automatically returned to an intuitive oneness with nature and will see that nature is us and we are nature, and that nature is the Buddha, who is preaching to us at every moment. We all hope that all of us will be able to hear what nature is saying to us, so that we can return to the peaceful realm that we once separated. Modern world has been through a lot of devastations due to wars, calamities, etc. We need a deeper understanding and appreciation of other peoples and their civilizations. This can be achieved only with mindfulness via meditation. This little book is only to show the simplest and practiceable methods of meditation that anyone of us is able to practice. This little book is only to help us see the core ideas of meditation that any Zen Buddhist would like to approach to life. If we really would like to cultivate exactly the way that the Buddha cultivated almost 26 centuries ago, hoping that this little book can help us all to be able to hear the whispers of Sakyamuni Buddha that tell us renouncing the worldly life does not mean to run away from life, but to face it with mindfulness. Renouncing the worldly life means renouncing mindless and careless actions which lead to problems. Renouncing the worldly life means renouncing its noisiness, its stress and strain which damage our nervous system and lead to hundreds of thousands of physical and mental illnesses. Renouncing the worldly life does not mean that we renounce our life. It means that we are making an inward journey in the worldly life. Only that we are able to see ourselves as we really are, and then we can learn to overcome the weaknesses and limitations to become stronger in life. A lot of us have been searching for solutions to our various problems in vain because of wrong approach and method. We think all problems can be solved externally, we're wrong. Most problems are internal and can only be solved when we try to make an inward trip to see ourselves first. To Buddhist Zen practitioners, if by meditation is meant mental discipline or mind culture, it goes without saying that all should cultivate meditation irrespective of sex, color, creed or any

other division. Modern society is in danger of being swamped by distractions and temptation which can only be controlled if we undertake the difficult tasks of training our minds. A considerable number of methods were offered to the Zen practitioner, and his choice among them depends on his mental endowments and proclivities. So vast the range of the possibilities offered that they cannot possibly be even enumerated here. There we have relatively simple breathing exercises of the Yogic type, a survey of the 'thirty-two parts of the body', the contemplation of corpses in various degrees of decomposition, and introspective awareness of our mental processes as they go along, be they feelings, thoughts, or hindrances to concentration, or the factors which make for enlightenment. Then there is the cultivation of the social emotions, such as friendliness and compassion, the recollection of the virtues of the three Jewels, the meditation on death and the aspiration for Nirvana. A favorite subject of meditation are the twelve links of the chain of conditioned co-production which shows how ignorance leads to the other factors or worldly existence ending in old age and death and how, conversely, the extinction of ignorance must lead to the extinction of all these factors. Other meditations again try to impress on our minds the facts of the impermanence of all conditioned things, to show up the full extent of suffering, demonstrate the wrong concept of the term "self", to foster insight into emptiness and to reveal the characteristic features of the path which leads to salvation. In fact, there seems to be almost no limit to the number of meditation devices which are attested for the first period of Buddhism, although it was apparently only in the second period that some systematic order was imposed upon them. Generally speaking, there are five different kinds of Zen: Outer Path Zen, Common People's Zen, Hinayana Zen, Mahayana Zen, and Utmost Vehicle Zen. Outer Path Zen: Outer Path Zen includes many different types of meditation. For example, Christian meditation, Divine Light, Transcendental Meditation, and so on. Common People's Zen: Common People's Zen is concentration meditation, Dharma Play meditation, the tea ceremony, or other ritual ceremonies, etc. Hinayana Zen: Hinayana Zen is insight into impermanence of the mind, the impurity of the body, and the non-self of all things. Mahayana Zen: Mahayana Zen includes six kinds of contemplation which are equal to the following statement from the Avatamsaka Sutra: "If you wish thoroughly understand all the Buddhas of the past, present, and future, then you should view the nature of the whole universe as being created by the mind alone." These contemplations are: a) insight into the existence and nonexistence of the nature of the dharmas; b) insight into the fact that there are no external, tangible characteristics, and that all is empty; c) insight into existence, emptiness, and the Middle Way; d) insight into the true aspect of all phenomena; e) insight into the mutual interpenetration of all phenomena; f) insight that sees that phenomena themselves are the Absolute. Utmost Vehicle Zen: Utmost Vehicle Zen, which is divided into three types: Theoretical Zen, Tathagata Zen, and Patriarchal Zen. Nowadays there are so many Zen sects with considerable differences in methods of practices. For example, the Ts'ao-Tung was always characterized by quietism and Zen master Hung-Chih Cheng Chueh (died in 1157) gave it the special name of "Mo-Chao Ch'an" or "Silent-Illumination Ch'an". This indicated that the school stressed the quiet sitting still in silent meditation, by or in which enlightenment, or spiritual insight into absolute emptiness, is attained. Four doctrines are mentioned as characteristic of the Ts'ao-Tung: a) All beings have the Buddha-nature at birth and consequently are essentially enlightened, b) All beings can enjoy fully the Bliss of the Buddha-nature while in a state of quiet meditation, c) Practice and knowledge must always complement one another, d) The strict observance of religious ritual must be carried over into our daily lives. In opposition to the quietism advocated by the Ts'ao-Tung, the Lin-Chi advocated ceaseless activity on the closed kung-an which must be carried on until sudden enlightenment supervenes. As Ta Hui Tsung Kao put it: "Just steadily go on with your kung-an every moment of your life! Whether walking or sitting, let your attention be fixed upon it without interruption. When you begin to find it entirely devoid of flavor, the final moment is approaching: do not let it slip out of your grasp! When all of a sudden something flashes out in your mind, its light will illuminate the entire universe, and you will see the spiritual land of the Enlightened Ones fully revealed at the point of a single hair and the wheel of the Dharma revolving in a single grain of dust." In short, no matter how talented, no one can really describe the essential nature of Zen. This book is only designed to give readers the simplest and practiceable methods for any Buddhists who want to cultivate, especially lay people. Hoping it will be able to show us the essentials and cores of the Buddha's teaching on Zen. We should embark upon our own spiritual journeys by simply choosing a teacher with all our faith and trust; then we should also patiently surrender to his wisdom for our cultivation. Then find for ourselves our own way of Zen in daily life. Like it or not, this very moment is all we really have to work with; however, unfortunately, most of us always forget what we are in. Hoping that we are able to apply meditation and contemplation in our daily activities so that we are able to live our very moment so that we don't lose touch

with ourselves, so that we are able to accept the truth of this moment of our life, learn from it and move on in our real life.

15) *Hành Trình Về Niết Bàn—Journey to Nirvana*

Khi mà bạn còn tái sinh vào cõi Ta Bà thì bạn phải còn chuẩn bị cho cuộc hành trình dài từ đây về nơi vĩnh hằng. Việc quan trọng nhất là bạn phải thường xuyên tu tập từ đó có thể bạn sẽ được trí tuệ cần thiết cho cuộc hành trình này. Đừng tìm kiếm những gì siêu việt hay thần thông trong đời này mà phải luôn nhìn thẳng về cứu cánh cuối cùng của bạn là Niết Bàn—When you are still reborn in the Samsara, you still have to prepare for a long journey from here (samsara) to Nirvana. It is important to cultivate on a regular basis so you can obtain wisdom that is necessary for your journey. Do not seek the transcendental events or supernatural powers of just one existence. Look to the end of the journey: Nirvana.

16) *Hạnh Phúc Tự Làm Chủ Lấy Mình—The Happiness of Mastering of Ourselves*

Hành giả đừng bao giờ vội vã thực tập “Tứ Không Định Thiền.” Đừng bao giờ ép buộc thân tâm của chính mình, mà phải tử tế với chính mình. Phải sống thật bình thường và tỉnh thức. Nếu bạn có chánh niệm là bạn có tất cả! Một phút thiền quán phải là một phút an bình và hạnh phúc. Nếu thiền quán không đem lại an lạc cho bạn, là bạn đã thực tập sai đường rồi. Thiền quán mang lại hạnh phúc. Hạnh phúc này, trước tiên đến từ yếu tố bạn tự làm chủ lấy bạn, chứ không còn bị lôi kéo vào thất niệm. Nếu bạn theo dõi hơi thở và cho phép nụ cười nở trên môi mình, tỉnh thức cảm thọ và tư tưởng của bạn, thì nhất cử nhất động của thân thể bạn sẽ tự nhiên trở nên mềm mại và buông xả, sự hòa hợp sẽ có mặt tại đó, và chân hạnh phúc sẽ khởi lên. Giữ cho tâm mình có mặt trong mỗi giây phút hiện tại, đó là căn bản của thiền tập. Khi thực hiện được điều này, tức là chúng ta đang sống trọn vẹn và thâm sâu đời sống của chúng ta, mà những người sống trong thất niệm không thể nào có được. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ lời Phật dạy về hưởng thơm “Hạnh phúc” trong Kinh Pháp Cú: Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay điển nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Sung sướng thay chúng ta sống không thù oán giữa những người thù oán; giữa những người thù oán, ta sống không thù oán (197). Sung sướng thay chúng ta sống không tật bệnh giữa những người tật bệnh; giữa những người tật bệnh chúng ta sống không tật bệnh (198). Sung sướng thay chúng ta sống không tham dục giữa những người tham dục; giữa những người tham dục, chúng ta sống không tham dục (199). Sung sướng thay chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống với những điều an lạc như các vị thần giữa cõi trời Quang-Âm (200). Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ; chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống một đời hòa hiếu an vui và hạnh phúc (201). Không lửa nào bằng lửa tham dục, không ác nào bằng ác sân si, không khổ nào bằng khổ ngũ ấm, và không vui nào bằng vui Niết bàn (202). Đói là chứng bệnh lớn, vô thường là nỗi khổ lớn; biết được đúng đắn như thế, đạt đến Niết bàn là hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 203). Vô bệnh là điều rất lợi, biết đủ là kẻ rất giàu, thành tín là nơi chí thân, Niết bàn là niềm hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 204). Ai đã từng nếm được mùi độc cư, ai đã từng nếm được mùi tịch tịnh, người ấy càng ưa nếm pháp vị để xa lìa mọi tội ác, sợ hãi (205). Gặp được bậc Thánh nhân là rất quý, vì sẽ chung hưởng sự vui lành. Bởi không gặp kẻ ngu si nên người kia thường cảm thấy hạnh phúc (Dharmapada 206). Đi chung với người ngu, chẳng lúc nào không lo buồn. Ở chung với kẻ ngu khác nào ở chung với quân địch. Ở chung với người trí khác nào hội ngộ với người thân (207). Đúng như vậy, người hiền trí, người đa văn, người nhẫn nhục, người trì giới chân thành và các bậc Thánh giả là chỗ nương dựa tốt nhất cho mọi người. Được đi theo những bậc thiện nhân hiền huệ ấy, khác nào mặt trăng đi theo đường tịnh đạo (208). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290). Gặp bạn xa lâu ngày là vui, sung túc phải lúc là vui, mệnh chung có được thiện nghiệp là vui, lìa hết thống khổ là vui (331). Được kính dưỡng mẹ hiền là vui, kính dưỡng thân phụ là vui, kính dưỡng sa-môn là vui, kính dưỡng Thánh nhân là vui (332). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333). Người nào thường nghĩ đến sự sanh diệt của các uẩn, thì sẽ được vui mừng hạnh phúc. Nên biết: người đó không bị chết ((374)—Practitioner should never rush to practice the Four Formless Meditations. Never force your body or your mind. Be kind to yourself. Live your daily life simply with awareness. If you are mindful, you have everything; you are everything! A minute of meditation is a minute of peace and happiness. If meditation is not pleasant for you, you are not practicing correctly. Meditation brings happiness. This happiness comes, first of all, from the fact that you are master of yourself, no longer caught up in forgetfulness. If you follow your breathing and allow a half-smile to blossom, mindful of your feelings and thoughts, the movements of your body will naturally become more gentle and relaxed, harmony will be there, and true happiness will arise. Keeping our mind present in each moment is the foundation of meditation practice. When we achieve this, we live our lives

fully and deeply, seeing things that others, in forgetfulness, do not. Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings on the fragrance of "Happiness" in the Dharmapada Sutra: Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without any hindrances. We shall always live in peace and joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat breeds suffering; giving up both victory and defeat will lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). There is no fire like lust; no evil like hatred. There is no ill like the body; no bliss higher than Nirvana (Dharmapada 202). Hunger is the greatest disease, aggregates are the greatest suffering. Knowing this as it really is, the wise realize Nirvana: supreme happiness (203). Good health is a great benefit, contentment is the richest, trust is the best kinsmen, Nirvana is the highest bliss (204). He who has tasted the flavour of seclusion and tranquility, will prefer to the taste of the joy of the Dharma, and to be free from fear and sin (Dharmapada 205). To meet the sage is good, to live with them is ever happy. If a man has not ever seen the foolish, he may ever be happy (206). He who companies with fools grieves for a long time. To be with the foolish is ever painful as with an enemy. To associate with the wise is ever happy like meeting with kinsfolk (Dharmapada 207). Therefore, one should be with the wise, the learned, the enduring, the dutiful and the noble. To be with a man of such virtue and intellect as the moon follows the starry path (Dharmapada 208). If by giving up a small happiness or pleasure, one may behold a larger joy. A far-seeing and wise man will do this (a wise man will leave the small pleasure and look for a larger one) (Dharmapada 290). It is pleasant to have friends when need arises. Enjoyment is pleasant when shared with one another. Merit is pleasant when life is at its end. Shunning of (giving up) all evil is pleasant (Dharmapada 331). To revere the mother is pleasant; to revere the father is pleasant; to revere the monks is pleasant; to revere the sages is pleasant (Dharmapada 332). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333). He who always reflects on the rise and fall of the aggregates, he experiences joy and happiness. He is deathless (374).

17) Hảo Bản Đa Đồng—Writing Characters Are Different, But the Beauty of Writing Style Is the Same

Chữ viết có khác, nhưng nét đẹp bút pháp thì giống nhau. Thiền tông dùng từ này để chỉ trình độ tuy có khác, nhưng phong cách và cảnh giới chứng ngộ của thầy trò phần lớn giống nhau—In Zen, the term means between masters and disciples, levels can be different, but manner and realms of realization are more or less the same

18) Hảo Nhục Oan Sanh—To Cause Damage to One's Healthy Skin

Tự gây thương tích cho da thịt đang lành lặn. Trong thiền, từ này có nghĩa là không việc mà bày vẽ ra những việc không cần thiết, kết quả sẽ hoàn toàn ngược lại với ý muốn—In Zen, the term means there is nothing need be done, but one adds unnecessary things and eventually one can get contrary results.

19) Hảo Sự Bất Như Vô Sự—No Act Is Better Than Good Act

Theo quan điểm Thiền tông, việc tốt không bằng không việc. Thiền sư Trùng Thông Tôn Dục nói trong Thiền Lâm (Lời Dạy của các Thiền Sư): "Một điều tốt: không tốt bằng Không một điều gì cả." Lúc thị giả Viễn đang lễ bái ở điện Phật, Triệu Châu vừa thấy liền đánh cho một gậy và hỏi: "Ông làm gì vậy?" Thị giả Viễn đáp: "Lễ Phật." Triệu Châu hỏi: "Lễ để làm gì?" Thị giả Viễn đáp: "Lễ Phật cũng là việc tốt." Triệu Châu nói: "Việc tốt không bằng không việc." Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong tác phẩm "Thiền Học Nhập Môn," có phải hành vi này mang ý nghĩa phá hủy hình tượng và chủ nghĩa hư vô nào đó không? Nhìn bề ngoài thì đúng như vậy; nhưng nếu chúng ta lãnh hội được thâm ý của Triệu Châu thì sẽ thấy bên trong ẩn chứa một sự khẳng định tuyệt đối siêu việt mọi sự giải thích bàn luận—In the point of view of Zen, no deed is much better than wholesome deed (wholesome action). Zen Master Soiku Shigematsu said in the Zen Forest (Sayings of the Masters): "A good thing: not so good as Nothing." When Yuan, Chao-chou's attendant, was bowing reverently before Buddha, Chao-chou slapped him. Yuan asked, "Is it not a laudable thing to pay respect to Buddha?" Chao-chou replied, "Yes, but it is better to go without even a laudable thing." According to Zen master D.T. Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," does this attitude savour of anything nihilistic and iconoclastic? Superficially, yes; but let us dive deep into the spirit of Chao-chou out of the depths of which this utterance comes, and we will find ourselves confronting an absolute affirmation quite beyond the ken of our discursive understanding.

20) Hạt Ngọc Tử—A Shaven-Headed Blind Chap

Hạt ngọc tử hay gà mù trọc đầu. Từ này được dùng để chỉ trích những thiền tăng không có được pháp nhãn để có thể thấu suốt vạn hữu, có thể thấy rõ sự thật (mắt thấy được các pháp một cách thông suốt)—In Zen, the term is used to criticize Zen monks who don't have the eye of truth (the eye of wisdom) which is able to penetrate all things.

21) Hắc Tát Côn Lô Nạ Lý Bôn—A Bare Footed Barbarian Who Walks in a Dark Night

Người mọi chân trần đi trong đêm tối. Trong thiền, từ này chỉ cảnh giới không thể diễn đạt được hay là cảnh giới chứng ngộ của thiền—In Zen, the term indicates an inconceivable realm or the realm of realization in Zen.

22) Hệ Lư Quyết—A Pole on the Road Side for Roping Donkeys

Trụ gỗ bên đường để cột lừa. Trong thiền, từ này chỉ sự trói buộc trong đó hành giả chấp trước vào một thứ kiến giải nào đó, kể cả cái kiến giải cao siêu—In Zen, the term indicates a bondage in which practitioners attach to a kind of comprehension, including a sublime one.

23) Hí Hải Ninh Long, Ma Thiên Tuấn Cốt—Fierce Dragon Plays With the Ocean, Hawk Flies Touching the Lofty Sky

Rồng dữ đùa biển, diều hâu bay chạm trời cao. Trong thiền, từ này có nghĩa là một người tu hành đã đạt đến cảnh giới thênh thang như biển rộng trời cao—In Zen, the term means a practitioner who has reached an immense realm which is as spacious and boundless as large ocean and lofty sky.

24) Hiền Nữ Tử Lâm—The Wise Woman in the Mortuary Grove

Một thuở nọ, thời đức Phật còn tại thế, có bảy hiền nữ thông thái đang đi bách bộ ngang qua một nghĩa địa. Một người chỉ vào xác chết và hỏi những người khác: “Xác chết nằm đây, còn người đã đi đâu?” Một hiền nữ khác hỏi: “Thế là sao? Thế là sao?” Tất cả những người khác đều thấy rõ và mỗi người đều đạt ngộ—Once, at the time of the Buddha, seven wise woman were taking a walk through a mortuary grove. One pointed to a corpse and asked the others: “The corpse is here, but where has the person gone?” One of the other woman asked: “How about it? How about it?” The other women all saw clearly, and each attained enlightenment.

25) Hiện Hiện Tâm Tướng—Manifestations of Consciousness

Theo quan điểm Phật giáo, tất cả những hoàn cảnh chúng ta gặp trong đời đều là những biểu hiện của tâm ta. Đây là sự hiểu biết căn bản của đạo Phật. Từ cảnh ngộ khổ đau phiền não, rắc rối, đến hạnh phúc an lạc... đều có gốc rễ nơi tâm. Vấn đề của chúng ta là chúng ta luôn chạy theo sự dẫn đạo của cái tâm lăng xăng ấy, cái tâm luôn nảy sinh ra những ý tưởng mới. Kết quả là chúng ta cứ bị cám dỗ từ cảnh này đến cảnh khác với hy vọng tìm được hạnh phúc, nhưng chỉ gặp toàn là mệt mỏi và thất vọng, và cuối cùng chúng ta bị xoay vòng mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Giải pháp không phải là ức chế những tư tưởng hay những ham muốn, vì điều này không thể nào được, cũng giống như lấy đá mà đè lên cỏ, cỏ rồi cũng tìm đường ngoi lên để sinh tồn. Chúng ta phải tìm một giải pháp tốt hơn giải pháp này. Chúng ta hãy thử quan sát những ý nghĩ của mình, nhưng không làm theo chúng. Điều này có thể khiến chúng không còn năng lực áp chế chúng ta, từ đó tự chúng đào thải lấy chúng—From the Buddhist point of view, all the circumstances of our life are manifestations of our own consciousness (manifestation of mind in action). This is the fundamental understanding of Buddhism. From painful, afflictive and confused situations to happy and peaceful circumstances... all are rooted in our own mind. Our problems are we tend to follow the lead of that restless mind, a mind that continuously gives birth to new thoughts and ideas. As a result, we are lured from one situation to another hoping to find happiness, yet we only experience nothing but fatigue and disappointment, and in the end we keep moving in the cycle of Birth and Death. The solution is not to suppress our thoughts and desires, for this would be impossible; it would be like trying to cover a stone over grass, grass will find its way to survive. We must find a better solution than that. Why do we not train ourselves to observe our thoughts without following them. This will deprive them their suppressing energy and is therefore, they will die out by themselves.

26) *Hiện Thành Công Án—Koan of the Realized Universe*

"Hiện thành công án" là thấy được Phật pháp và đời sống là hợp nhất thì đó chính là khai ngộ. Thiền sư Đạo Nguyên nói: "Học chính mình là quên đi chính mình." Khi mà Phật pháp và đời sống của chúng ta còn tách biệt, khi mà tôi vẫn chưa thấy được đời sống là Nhất thể thì vẫn còn trong mê muội. Hễ khi nào tôi thấy được Phật pháp và đời sống là hợp nhất thì đó chính là khai ngộ, là "Hiện Thành Công Án". Nói cách khác, đời sống là sự hiển bày thật tướng tuyệt đối. Chúng ta phải tham công án này như thế nào? Bằng cách phải hiểu rằng đời sống tức là Phật pháp, sống tức là trải qua đời sống khai ngộ như thế. Bằng cách không thể nói khai ngộ nằm ngoài đời sống. Thậm chí còn nói ngộ nói mê thì bản thân nó chính là một kiểu lầm mê. Tham công án và chỉ quán đả tọa cũng giống như thế. Khi chúng ta xem nó là khách thể, là sự vật nằm ngoài tự thân thì lập tức sẽ bị ràng buộc vào nó. Khách thể dầu xấu hay dầu tốt đều không quan trọng vì kết quả đều giống nhau; đều là cái thấy mê lầm, bên trong vẫn nhìn thấy dấu vết của tự ngã, thấy tự ngã bắt đầu sa vào bẫy rập. Vậy thì làm sao có thể quên đi chính mình? Thiền sư Đạo Nguyên nói: "Quên đi tự ngã là thấu hiểu vạn pháp." Hay là ở trong vạn pháp mà khai ngộ, ý nói rằng mỗi sự vật đều có thể làm cho chúng ta khai ngộ, hay nói một cách thẳng thắn là bản thân đời sống có thể khiến cho chúng ta khai ngộ. Tự đời sống thấu hiểu đời sống. Chắc chắn là như vậy! Khi chúng ta quên đi tự ngã, thì chúng ta sẽ trở thành vạn pháp, sẽ trở thành chính đời sống. Chúng ta nhất định phải sống như thế này, lập đi lập lại mãi như thế này! Khởi nghi trong "Hiện Thành Công Án" được phá vỡ một khi hành giả giác ngộ rằng sanh tử, mê ngộ, Phật và chúng sanh đều là nhất như. Trong "Chánh Pháp Nhãn Tạng", thiền "Hiện Thành Công Án", từ đầu đến cuối Thiền sư Đạo Nguyên dạy về tu chứng nhất như. Phần khó hiểu nhất đối với hành giả chúng ta là cái gọi là "Vô ngã". Vô ngã là ý gì? Đây là việc hết sức quan trọng đối với hành giả vì nó liên quan đến sinh tử. Thiền sư Đạo Nguyên cũng dạy: "Khi vạn pháp vô ngã thì sẽ không có sinh tử." Đã vô ngã rồi thì cái chết là cái chết của ai? Đã vô ngã rồi thì cái sinh là cái sinh của ai? Chính ngay lúc này, ngay đây còn ai vô ngã nữa? Chính ngay lúc này, ngay đây, đây là tôi không có cái ngã. Chúng ta, những hành giả tu Thiền, phải đương đầu với điều này như thế nào, sâu sắc, không sâu sắc, thoải mái, không thoải mái, hay là chỉ tuyệt vọng thôi? Chỗ chuyển hướng cuối cùng là chỗ nào? Dĩ nhiên chúng ta chính là chỗ chuyển hướng, nhưng chuyển thành cái gì? Trong Thiền, thuật ngữ "chuyển" này có rất nhiều nghĩa, trong đó bao gồm một nghĩa là "quay trở lại." Quay trở lại cái gì? Đối với hành giả tu Thiền, đó là quay trở lại cái "Ngã" vốn có. Cái Ngã vốn có này có nghĩa là ở đây. Quay trở lại ngay đây. Thực ra từ khởi thủy chúng ta đã luôn ở trong đây, chưa từng rời xa giây phút nào. Khi chúng ta thực sự quay trở lại trong đây thì đều là vạn pháp vô ngã. Vạn pháp đều là Phật pháp, sinh mệnh của mỗi cá nhân chúng ta chính là vạn pháp. Đó là điều mà chúng ta cần phải hiểu rõ—Genjo Koan or "Manifesting Absolute Reality" (the realized law of the universe, the dharma or the real universe itself) or the absolute reality manifests as one's own life. Zen master Dogen says, "To study the self is to forget the self." When the Buddha dharma and my life are separate, when I do not see that my life is the One Body, that is a delusion. When I see that they are together, that is the so-called enlightened life, or the "genjo" koan. Genjo koan is the name of one of the writings of Zen master Dogen. We translate it as Manifesting Absolute Reality. In other words, absolute reality manifests as one's own life. How do we work with this koan? By realizing and living our life as the Buddha dharma, as the enlightened life. By not talking about enlightenment as if it is something outside our own life. Even talking about delusion or enlightenment is already a kind of delusion. The same can be said for studying koans or for doing sitting meditation (shikantaza). When we set anything up as the object, as something outside ourselves, right there we are conditioned by it. It does not matter how fine the object is, the result is the same. It is a deluded view, a kind of ego trip because in one way or another the ego is involved. It is very easy to be trapped there. How can you forget the self? Zen master Dogen says, "To forget the self is to be enlightened by the ten thousand dharmas." To be enlightened, to be confirmed, or to be verified by the ten thousand dharmas simply means to be verified by anything and everything, or more straightforwardly, by all of life itself. Life is verified by itself. It has to be! When we forget the self, all we are is the ten thousand dharmas, all we are is life itself. This is how we must live, over and over again! The "doubt-mass" in Genjo koan or "Manifesting Absolute Reality" is broken through once Zen practitioners are awakened that there are no differences between birth and death, delusion and awakening, Buddha and sentient beings. In the "Shobogenzo", Chapter "Genjo Koan" Zen master Dogen teaches about practice as realization from beginning to end. The most difficult part for us to see is the so-called no-self. What does no-self mean? It is one of the crucial point relating to life and death. Zen master Dogen also teaches, "When the ten thousand dharmas are without self, then there is no life and no death." In fact, without self, whose death is it? Without self, whose life are we talking about? Right now, here, who is without self? Always right now, here, this is me without self. How do we, Zen practitioners, deal with it, adequately or inadequately, comfortably or uncomfortably, desperately, or however. What is the turning point? We are the turning point ourselves, but

turning to what? This word "turn" has many implications in Zen, including "come back to." Come back to what? To Zen practitioners, that is to come back to the original self. The original self literally means here. Come back to here. From the very beginning, we have never gone anywhere. We have always been here. When we really turn back to here, all the ten thousand dharmas are without self. All ten thousand dharmas are Buddha dharmas, the life of each of us. This is what we are appreciating.

27) *Hiện Tiền Thực Chứng—A Practical and Direct Realization*

Sự thực chứng trong Thiền là sự thực chứng thực tiễn và trực tiếp. Nói cách khác, Thiền thực tiễn và đi thẳng vào trọng điểm, chứ Thiền chẳng bao giờ lãng phí thời giờ hay ngôn ngữ để giải thích. Câu trả lời của Thiền rất đơn giản và súc tích; trong Thiền không có cái gì quanh co; lời của một vị Thiền sư tuôn ra một cách tự nhiên, đồng thời và không chậm trễ. Một cái chuông được đánh lên thì âm thanh của nó liền vang ra. Nếu chúng ta không cảnh giác để nắm bắt nó, thì trong nháy mắt chúng ta sẽ mãi mãi mất cơ hội. Người ta so sánh Thiền cũng như ánh chớp, rất chính đáng, thế nhưng sự nhanh chóng không phải là Thiền; tính chất tự nhiên của Thiền, sự tự do không bị ràng buộc bởi tính nhân tạo của Thiền, tự nó chỉ thẳng sinh mệnh và tính nguyên thủy của nó; tất cả những thứ này chính là đặc tính cốt lõi của Thiền. Vì vậy, nếu chúng ta muốn nắm bắt được cốt tủy của Thiền thì phải luôn cẩn thận, không nên say đắm những biểu tượng bên ngoài. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," thật là khó khăn và sai lầm làm sao nếu chúng ta chỉ nường vào văn tự và lý luận để hiểu và giải đáp cho câu hỏi "Thế nào là Phật?" trong Thiền. Dĩ nhiên khi những câu trả lời được đưa ra, chúng chỉ là những ngón tay chỉ trăng để cho chúng ta có thể tìm Phật đang ở đâu; nhưng chúng ta phải nhớ rằng ngón tay chỉ trăng mãi mãi là ngón tay, và dưới bất cứ những tình huống nào đi nữa nó cũng sẽ không thể biến thành chính mặt trăng được. Nguy hiểm luôn ẩn núp nơi trí khôn ranh mãnh bò vào và xem ngón tay là chính mặt trăng—A realization in Zen is a practical and direct realization. In other words, Zen is practical and directly to the point, Zen never wastes time or words in explanation. Its answers are always curt and pithy; there is nothing circumlocutory in Zen; the master's words come out naturally, spontaneously and without a moment's delay. A gong is struck and its vibrations instantly follow. If we are not on the alert we fail to catch them; a mere winking and we miss the mark forever. People justly compare Zen to lightning. The rapidity, however, does not constitute Zen; its naturalness, its freedom from artificialities, its being expressive of life itself, its originality, etc., these are the essential characteristics of Zen. Therefore, we have always to be on the guard not to be carried away by outward signs when we really desire to get into the core of Zen. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction to Zen Buddhism (p.48)," how difficult and how misleading it would be to try and understand Zen literally and logically, depending on those statements which have been given above as answers to the question "What is the Buddha?" Of course, so far as answers are given they are merely pointers by which we may know where to look for the presence of the Buddha; but we must remember that the finger pointing at the moon remains a finger and under no circumstances can it be changed into the moon itself. Danger always lurks where the intellect slyly creeps in and takes the index for the moon itself.

28) *Hiểu Biết Chính Mình—Understanding Ourselves*

Hiểu biết chính mình là sáng suốt hiểu biết tường tận sự vật đúng như thật sự sự vật là như vậy, là thấu triệt thực tướng của sự vật, tức là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn ngay trong chính mình. Không phải tự mình hiểu biết mình một cách dễ dàng vì những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến và ảo giác. Thật là khó mà thấy được con người thật của chúng ta. Khi chúng ta bắt đầu cất bước trên con đường đạo là chúng ta từng bước tiến vào nội tâm của mình. Khi chúng ta bắt đầu chiếu rọi ánh sáng vào việc tự vấn lấy chính mình, khi chúng ta bắt đầu thiền quán và trải nghiệm tập trung và tỉnh thức, chúng ta phát hiện ra rằng Đạo không nằm ngoài chúng ta, và bắt đầu tìm hiểu Đạo từ chỗ chúng ta, với từng hơi thở như đái Thiền sư Đạo Nguyên đã nói: "Học Phật đạo là học chính mình. Học chính mình là quên đi chính mình. Quên chính mình là thấu hiểu vạn pháp. Thấu hiểu vạn pháp là Thân tâm của mình, và người người đều giải thoát." Đức Phật dạy rằng muốn có thể hiểu được chính mình, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Ngài ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lậu bều như lục bình trôi, và thức như ảo tưởng. Đức Phật dạy: "Bất luận hình thể vật chất nào trong quá khứ, vị lai và hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... đều trống rỗng, không có thực chất, không có bản thể. Cùng thể ấy, các uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức... lại cũng như vậy. Như vậy ngũ uẩn là vô thường, mà hễ cái gì vô thường thì cái đó là khổ, bất toại và vô ngã. Ai hiểu được như vậy là hiểu được chính mình."—Understanding ourselves means understanding things as they really are, that is seeing the impermanent, unsatisfactory, and non-substantial

or non-self nature of the five aggregates of clinging in ourselves. It is not easy to understand ourselves because of our wrong concepts, baseless illusions, perversions and delusions. It is so difficult to see the real person. When we start out on the path, we're stepping into ourselves. We're stepping into studying the ways to study the self. As we begin to shine the light of questioning upon ourselves, as we begin to meditate and experience concentration and mindfulness, we discover that the Way is not outside of us, that to study is to begin where we are, with each breath as the great Zen Master Dogen said: "To study the Way is to study the self. To study the self is to forget the self. To forget the self is to be enlightened by the ten thousand dharmas. To be enlightened by the ten thousand dharmas is to free one's body and mind and those of others." The Buddha taught that in order to be able to understand ourselves, we must first see and understand the impermanence of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to water-lily plant which is without heartwood, and consciousness to an illusion. The Buddha says: "Whatever material form there be whether past, future or present, internal, external, gross or subtle, low or lofty, far or near that material form is empty, unsubstantial and without essence. In the same manner, the remaining aggregates: feeling, perception, mental formation, and consciousness are also empty, unsubstantial and without essence. Thus, the five aggregates are impermanent, whatever is impermanent, that is suffering, unsatisfactory and without self. Whenever you understand this, you understand yourselves."

29) *Hình Ảnh Phong Bắc Sơn Vẫn Còn Đó Bên Rặng Thiên Thai—Feng Pei Shan's Image Still Remains On the Hillsides of the T'ien T'ai Range*

Vào thời cổ đại, Thiền Tăng tại các xứ châu Á thường đi hành cước từ thiền viện này qua thiền viện khác để tham học. Trên đường vân du, họ sử dụng những bài thơ để vịnh cảnh. Cùng cách này, trên đường hành cước, Thiền sư Phong Bắc Sơn đã làm một bài thơ khi ông ta viếng chùa Quốc Thanh, một ngôi chùa nổi tiếng nằm dưới chân dãy núi Thiên Thai, trong tỉnh Triết Giang. Danh tiếng của ngôi chùa có liên hệ với huyền thoại về thi sĩ Hàn Sơn, một thi sĩ cổ quái sống ẩn dật trong núi Hàn Nham, thường đến chùa để xin những thức ăn thừa. Người ta nói nhà thơ Hàn Sơn đã để lại nhiều bài thơ của ông "trên cây và vách đá." Dưới đây là bài thơ tả cảnh chung quanh Quốc Thanh Tự:

“Ngoài chùa, núi non tươi đẹp làm sao;
Bóng râm trì nín bên song cửa.
Côn trùng lưu vết trên phiến lá,
Hàn Sơn đề bút còn chưa ráo!”

In ancient times, Zen monks in Asian countries frequently traveled about from temple to temple. On the way, they employed poems to capture the scenes. In the same manner, on his journey, Zen master Feng of Pei Shan made a poem to describe his visit to Kuo-Ch'ing temple, a famous temple in the foothills of the T'ien T'ai range in Chekiang Province. The temple is associated in legend with Han Shan or Master of Cold Mountain, an eccentric recluse poet who lived nearby and often came to the temple to beg leftovers. He is said to have inscribed his poems "on trees and rocks." Below is Feng Pei Shan's poem:

“Outside the temple, already I know how fine the mountain must be;
Clear cool shade detains me. I sit by the circling balustrade.
On newly opened leaves I see insect inscriptions,
Wonder if they're from Han-shan's brush, the ink not yet dried!”

30) *Hình Ngay Bóng Thẳng—A Straight Mirror Image Requires a Straight Object*

Nếu bạn muốn gặt quả vị Phật, bạn phải gieo chủng tử Phật. Hình đẹp xấu thế nào, bóng hiện trong gương cũng như thế ấy, lời Phật dạy muôn đời vẫn thế, biết được quả báo ba đời, làm lành được phước, làm dữ mang họa là chuyện đương nhiên. Người trí biết sửa đổi hình, kẻ dại luôn hờn với bóng. Trước cảnh nghịch cảnh thuận cảnh, người con Phật chơn thuần đều an nhiên tự tại, chứ không oán trời trách đất—If you want to reap the “Buddhahood,” you must sow the Buddha-seed. A mirror reflects beauty and ugliness as they are, the Buddha's Teachings prevail forever, knowing that requital spans three generations, obviously good deeds cause good results, evil deeds causes evil results. The wise know that it is the object before the mirror that should be changed, while the dull and ignorant waste time and effort hating and resenting the image in the mirror. Encountering good or adverse circumstances, devoted Buddhists should always be peaceful, not resent the heaven nor hate the earth.

31) *Hoa Tuệ Giác Và Bi Mẫn—Flowers of Insight Compassion*

Khi thực tập liên tục, thiền quán sẽ làm nảy nở tuệ giác nơi bạn cùng lúc với những đóa hoa của lòng bi mẫn, tha thứ, hoan hỷ và buông xả. Bạn biết buông xả vì bạn không có nhu cầu nắm giữ cho riêng mình. Bạn không còn là cái “ta” nhỏ bé và dễ tan vỡ cần phải bảo trọng bằng đủ mọi cách nữa. Bạn trở thành hoan hỷ bởi vì cái vui của tha nhân cũng là cái vui của bạn, người bạn đong đầy hỷ lạc và không còn ganh ghét ích kỷ nữa. Thoát được sự luyến chấp vào tà kiến và thành kiến, con người của bạn sẽ đong đầy sự khoan dung rộng lượng. Cánh cửa bi mẫn của bạn được mở rộng ra, và bạn cũng biết đau nỗi đau của chúng sanh muôn loài. Kết quả là bạn làm bất cứ thứ gì có thể làm được hầu làm vơi đi những nỗi đau khổ ấy. Hành thiền là tự tập loại trừ những ganh ghét, sân hận, và vị kỷ, đồng thời phát triển tình thương đến với mọi người. Chúng ta ai cũng có thân xác và đời sống của riêng mình, nhưng chúng ta vẫn có thể sống hài hòa với mọi người và giúp đỡ lẫn nhau trong khả năng của chính mình—As you continue practicing, the flower of insight will blossom in you, along with the flowers of compassion, tolerance, happiness, and letting go. You can let go, because you do not need to keep anything for yourself. You are no longer a fragile and small “self” that needs to be preserved by all possible means. Since the happiness of others is also your happiness, you are now filled with joy, and you have no jealousy or selfishness. Free from attachment to wrong views and prejudices, you are filled with tolerance. The door of your compassion is wide open, and you also suffer the sufferings of all living beings. As a result, you do whatever you can to relieve these sufferings. To practice meditation is to train ourselves to eliminate hatred, anger, and selfishness and to develop loving-kindness towards all. We have our physical bodies and our own lives, but still we can live in harmony with each other and help each other to the best of our ability.

32) *Hóa Cảnh—Transformation Realm*

Môi trường, điều kiện hay hoàn cảnh nơi Phật hóa độ chúng sanh. Cảnh giới mà chư Phật biến hóa ra hay là Tây phương quốc độ. Trong Thiền, thuật ngữ "Hóa Cảnh" có nghĩa là một trạng thái kỳ diệu, là một từ ngữ khó phiên dịch sang Anh ngữ mà các Đạo gia và Thiền gia dùng một cách rộng rãi. Chữ "Hóa" có nghĩa là chuyển, thay đổi, tan, biến, hay kỳ diệu; và chữ "Cảnh" có nghĩa là cảnh giới, trạng thái, hay kinh nghiệm, vân vân. Khi hai chữ này kết hợp lại thì thuật ngữ này được dùng theo một ý nghĩa đặc biệt, biểu thị một trạng thái tiêu tán tất cả những trở ngại, một trạng thái giải thoát và kỳ diệu—The region, condition, or environment of Buddha instruction or conversion. The domain that the Buddhas are transforming or the Pure Land. In Zen, "Transformation realm" means the state of wonder, which is an untranslatable phrase widely used by Taoists and Zenists. "Hua" means transformation, changing, melting, vanishing, or wonder; and "Chin" means realm, state, experience, etc. "Hua" and "chin" are combined, the term is used in a special sense denoting a state of melting down of all obstruction, a state of liberation and wonder.

33) *Họa Bính Sung Cơ—To Draw Cakes in order to Satisfy One's Hunger*

Bánh vẽ không no được bụng đói, dụ cho giải pháp sai lầm. Trong thiền, từ này chỉ sự vô dụng của ngôn ngữ văn tự. Nếu hành giả muốn vượt thoát khỏi vòng sanh tử, hành giả không nên câu chấp vào chúng—A cake picture cannot satisfy an empty stomach, i.e., to come up with a false solution. In Zen, the term indicates the uselessness (worthlessness) of words and speeches. If one wishes to transcend the cycle of birth and death, one must not be attached to them.

34) *Họa Hổ Thành Ly—To Draw a Tiger But to Achieve Only a Cat*

Vẽ cọp ra mèo. trong thiền, từ này có nghĩa là hành giả muốn có phương pháp tu tập tốt, nhưng thay vì quay trở về bên trong tâm mình thì họ lại chạy đông chạy tây tìm một ông Phật bên ngoài. Cuối cùng họ chỉ được một cái tâm vụng về và chán nản—To intend to draw a tiger, but the finished work is a picture of a cat. In Zen, the term means practitioners who wish to have a good method of cultivation, but instead of turning into their mind to practice, they run east and west to search for an outside Buddha. Eventually, they only get a clumsy and disappointed mind.

35) *Họa Long Điểm Tinh—To Add Eyeballs to the Picture of a Dragon*

Khi vẽ hình rồng, việc điểm hai con mắt đúng chỗ là cực kỳ quan trọng. Từ này có nghĩa là trong việc tu thiền, hành giả nên đi thẳng vào trọng tâm, chứ không quanh co, không đùa giỡn với ngôn ngữ văn tự—In drawing a dragon, dotting eyes in the right spots is extremely important. The term means in practicing Zen, practitioners should go directly to the central point, not to beat about the bush, not to play with words and speeches.

36) *Hoài Nghi—Doubtful*

Tâm mệt mỏi vì phân vân không quyết và ức đoán. Sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiền nữa. Đây là một trong những căn bản phiền não gây ra đau khổ. Một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng hoài nghi thuộc về đạo ma quân thứ bảy đối với người tu Phật. Khi hành giả bắt đầu đã vượt hôn trầm trong tu tập, thì vị ấy sẽ bắt đầu mất dần tự tin. Suy nghĩ băn khoăn không làm cho hành giả tiến bộ, thay vào đó nó làm cho hành giả khởi lên và lan rộng sự nghi ngờ: trước tiên là nghi mình, rồi sau đó nghi ở pháp môn tu tập. Nghi ngờ có thể bành trướng rộng hơn đến việc nghi thầy. Lúc ấy hành giả có thể tự hỏi: “Không biết vị thầy này có đủ khả năng am tường tình trạng của mình không?” Có lẽ hành giả này là một trường hợp đặc biệt cần một loạt những chỉ dẫn mới mẻ hơn. Trong lúc trình pháp, thì những điều trình bày của hành giả này đều do tưởng tượng mà ra. Mọi khía cạnh có thể hiểu được trong việc hành thiền của hành giả này đều trở nên đáng ngờ vực. Tiếng Nam Phạn cho chữ “nghi ngờ” là “Vicikiccha.” Tuy nhiên, chữ “Vicikiccha” có nghĩa rộng hơn chữ “nghi ngờ.” Đó là trạng thái tâm mệt mỏi do không hiểu trọn vẹn, không thấu đáo, sự hiểu thiếu bằng cứ, sự phỏng đoán. Thí dụ như khi một hành giả bị đã vượt hôn trầm tấn công, vị ấy không thể chú tâm liên tục vào đề mục được để tạo điều kiện cho trí tuệ phát triển. Nếu hành giả ấy chịu khó chú tâm chánh niệm thì vị ấy có thể chứng nghiệm được tâm và sắc một cách trực tiếp, và thấy rõ chúng liên hệ nhân quả với nhau. Tuy nhiên, nếu không chịu quan sát thực sự thì bản chất thật của tâm và sắc vẫn mờ tối. Hành giả vẫn không thể thấy được những gì mà mình chưa thấy. Bây giờ hành giả thiếu chánh niệm bèn suy tư và lý luận: “Ta phân vân không biết cái gì hợp thành danh và sắc. Danh và sắc liên hệ với nhau như thế nào?” Không may là vị ấy chỉ có thể chứng nghiệm dựa trên những hiểu biết nông cạn, không thành thực và trộn lẫn với óc tưởng tượng mà thôi. Vì tâm không thấu triệt được chân lý nên dao động phát sinh, sau đó là hoang mang, bối rối và do dự, đó cũng là một khía cạnh khác của “Vicikiccha.” Suy nghĩ và lý luận quá độ sẽ sanh ra mệt mỏi và kiệt quệ—Doubt, as wavering uncertainty, a hindrance and fetter to be removed. Mental inability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas. Doubt, as wavering uncertainty, a hindrance and fetter to be removed. One of the mula-klesa, or root causes of suffering. Skepticism, one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. Zen practitioners should always remember that doubt belongs to the seventh army of Mara. When a practitioner begins to slip in his or her practice, he or she will probably begin to lose self-confidence. Pondering the situation does not usually lead to improvement. Instead, doubt arises and slowly spreads: first as self-doubt, then as doubt of method of practice. It may even extend to becoming doubt of the teacher. Is the teacher competent to understand this situation? Perhaps this practitioner is a special case and needs a special new set of instructions. The experiences narrated by fellow practitioners must be imaginary. Every conceivable aspect of practice becomes dubious. The most equivalent Pali word for “doubt” is “Vicikiccha.” However, “Vicikiccha,” means more than simple doubt. It is the exhaustion of mind that comes about through conjecture. A practitioner attacked by sloth and torpor, for example, will not be able to muster the continuous attention that fosters intuitive vipassana insight. If such a practitioner were mindful, he or she might experience mind and matter directly, and see that these two are connected by cause and effect. If no actual observation is made, however, the true nature of mind and matter will remain obscure. One simply cannot understand what one hasn't yet seen. Now this unmindful practitioner begins to intellectualize and reason: “I wonder what mind and matter are composed of, what their relationship is.” Unfortunately, he or she can only interpret experiences based on a very immature depth of knowledge, mixed up with fantasy. Since the mind is unable to penetrate into the truth, agitation arises, and then perplexity, indecisiveness, which is another aspect of vicikiccha. Excessive reasoning is exhausting.

37) *Hoan Hỷ Tâm—The Mind of Joy*

Tâm hoan hỷ là vui theo các sự vui vẻ và hạnh phúc của người. Hoan hỷ tâm dứt trừ được các chướng nghiệp về tật đố, ích kỷ, nhỏ nhen, vân vân. Hoan hỷ còn là vui mà tha thứ lỗi lầm của người khác. Hoan hỷ tâm dứt trừ được các chướng nghiệp về hận thù, báo phục, vân vân. Đã có xót thương tất phải thể hiện lòng ấy qua tâm hoan hỷ. Lòng tùy hỷ trừ được chướng tật đố nhỏ nhen. Lòng hỷ xả giải được chướng thù báo phục. Bởi tâm Hoan Hỷ không ngoài sự giác ngộ mà thể hiện, nên đó chính là lòng Bồ Đê. Hoan hỷ có hai thứ. Thứ nhất, hoan hỷ là khi thấy trên từ chư Phật, Thánh nhân, dưới cho đến các loại chúng sanh, có làm được công đức gì, dù là nhỏ mọn cũng vui mừng theo. Và khi thấy ai được sự phước lợi, hưng thịnh thành công, an ổn, cũng sanh niềm vui vẻ mừng đùm. Thứ nhì, hoan hỷ là dù có chúng sanh làm những điều tội ác, vong ân, khinh hủy, hiểm độc, tổn hại cho

người hoặc cho mình, cũng an nhĩn vui vẻ mà bỏ qua. Sự vui nhĩn này nếu xét nhĩn sâu, thành ra không thật có nhĩn, vì tướng người, tướng ta và tướng não hại đều không. Nên Kinh Kim Cang dạy: “Như Lai nói nhĩn nhục Ba La Mật, tức chẳng phải nhĩn nhục Ba La Mật, đó gọi là nhĩn nhục Ba La Mật.”—Rejoicing Mind or accepting means to feel happy for others’ joy and happiness. Accepting mind has the special characteristics that can eliminate various karmic obstructions including jealousy, stinginess, pettiness, etc. Forgiving means to forgive happily others’ mistakes and transgressions. Forgiving mind has the special characteristics that can solve and destroy karmic obstructions including vengeance and grudges. Having a benevolent mind, we should express it through a mind of joy. The rejoicing mind can destroy the affliction of mean jealousy. The “forgive and forget” mind can put an end to hatred, resentment, and revenge. Because the mind of joy cannot manifest itself in the absence of Enlightenment, it is that very Bodhi Mind. This mind is of two kinds: a rejoicing mind and a mind of “forgive and forget.” First, a rejoicing mind means that we are glad to witness meritorious and virtuous acts, however, insignificant, performed by anyone, from the Buddhas and saints to all various sentient beings. Also, whenever we see anyone receiving gain or merit, or prosperous, successful and at peace, we are happy as well, and rejoice with them. Second, a “forgive and forget” mind means that even if sentient beings commit nefarious deeds, show ingratitude, hold us in contempt and denigrate us, are wicked, causing harm to others or to ourselves, we calmly forbear, gladly forgiving and forgetting their transgressions. This mind of joy and forbearance, if one dwells deeply on it, does not really exist, because there is in truth no mark of self, no mark of others, no mark of annoyance or harm. As stated in The Diamond Sutra: “The Tathagata teaches likewise that the Perfection of Patience is not the Perfection of Patience; such is merely a name.”

38) *Hoán Chung Tác Ủng—To Mistake a Glass for a Small Jar*

Nhận lầm cái ly là cái cái hũ, chỉ sự lầm lẫn sự lý. Hành giả phải luôn nhớ sự là những pháp hữu vi hay hiện tượng do nhân duyên sanh ra; trong khi lý là pháp vô vi, không do nhân duyên sanh ra, tuyệt đối, không thay đổi vì nó là chơn như bất biến—In Zen, the term indicates a mistake of phenomenon and noumenon. Zen practitioners should always remember that phenomenon and noumenon, activity and principle or the absolute; phenomena ever change, the underlying principle, being absolute, neither change nor acts, it is the *bhutatathata*.

39) *Hoàn Cổ Vị Liễu Hoàn Kim Đáo Lai—Returning Antiquity Is Not Coming, Neither Is Returning Present Days*

Trở về xưa chưa đến; trở về nay đến rồi. Trong thiên, từ này có nghĩa là chư pháp thật sự bất khứ bất lai, vạn vật trong vũ trụ xưa nay như thị. Hành giả phải có như thị trí về bản chất thật của vạn hữu, chứ không phải là loại trí của ta bà chỉ biết đến về bề ngoài—In Zen, the term means all things are really neither going nor coming. All things in the universe always have the same form as it is. Zen practitioners must have this kind of transcendental *jnana* of the true nature of reality, not as it appears to individuals in *samsara*.

40) *Hoàn Môn—Meditation by Returning to the Mind*

Một trong sáu diệu môn hay sáu pháp môn kỳ diệu cho người tu Phật, trở về với chính mình để biết cái tâm năng quán là không có thật. Đối với hành giả tu Thiền, “Tu Hoàn” có nghĩa là hành giả quán sát kỹ càng ngay bản tính của tất cả các pháp tu thiền định mà mình đã áp dụng từ trước đến nay. Lúc đó hành giả mới thấy rằng tất cả các pháp ấy đều bị kềm tỏa trong một mẫu mực nhị nguyên, vì luôn luôn có một cái tâm tu tập và một đối tượng hoặc kế hoạch được tu tập. Thông thường mà nói, hết thảy chúng ta đều không dám vượt ra ngoài một phần đề (đối lập lại với sự khẳng định và phủ định) chỉ vì chúng ta tưởng tượng mình không thể. Lý luận đã đe dọa chúng ta, mỗi khi tên của nó được nhắc tới là chúng ta co rút lại và run lên bầy bầy. Từ khi trí tuệ tỉnh thức đến bây giờ, tâm chúng ta luôn hoạt động dưới sự kỷ luật nghiêm khắc của lý luận nhị nguyên, và nó từ chối thoát ra khỏi gông cùm của trí tưởng tượng của nó. Từ trước đến nay chúng ta chưa từng nghĩ rằng mình có thể thoát ra khỏi sự giới hạn của trí tuệ do tự mình áp đặt cho mình. Thật vậy, trừ khi chúng ta phá vỡ sự đối lập “đúng” và “sai”, nếu không chúng ta sẽ không hy vọng gì sống được cuộc sống tự do thật sự. Và tâm hồn chúng ta như cứ đang gào thét đến điều này, quên đi rằng rốt rồi cũng không khó khăn lắm để đạt đến sự khẳng định cao hơn, mà không có sự mâu thuẫn phân biệt giữa phủ định và khẳng định. Nhờ Thiền mà sự khẳng định cao hơn này cuối cùng được đạt đến qua phương tiện là “Tu Hoàn”. Đối với hành giả tu Thiền, để loại bỏ pháp mặt đối mặt lưỡng phân này và đem tâm thức phần bổ hoàn nguyên, cái Toàn Thể Không độc nhất tuyệt đối, là chủ đề chính của pháp “Tu Hoàn”. Trạng thái bổn nguyên này phải được thâm nhập bằng cách chiêm nghiệm tự tính vô sinh hay không tâm. Nếu giác ngộ rằng tâm mình vốn không, thì cái “chủ khách” lưỡng phân đó có thể từ đâu đến được? Khi hành giả

chứng được chân lý này, Siêu Trí vĩ đại bỗng nhiên khai mở vì tất nhiên và đột nhiên người ấy ở trong trạng thái bốn nguyên. Tuy nhiên, hành giả nên tiếp tục pháp "Tu Tịnh" để tẩy sạch những nhiễm ô vi tế. Kỳ thật, các pháp tu "Quán Môn", "Hoàn Môn", và "Tịnh Môn" không phải pháp tu Thiền định mà là pháp tu Trí tuệ. Tu "Quán Môn" là để quán tưởng tính không nơi chúng hữu tình; tu "Hoàn Môn" là để quán tưởng tính không của chư pháp "cụ thể"; và tu "Tịnh Môn" là để quán tưởng tính không của nhị nguyên lưỡng phân và nhiếp tâm mình vào chân như bình đẳng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chỉ bằng cách tu tập tính không mà bất cứ hình thức thiền định nào của Phật giáo cũng đều được hoàn thiện—One of the six wonderful strategies or doors for Buddhist cultivators, i.e. to realize by introspection that the thinker, or introspecting agent, is unreal. For Zen practitioners, practicing of "Returning Method" means to observe carefully the very nature of all the meditation practices which he has so far employed. He will then see that all of them are bound within a pattern of dualism, for there is always a mind that practices and an object or scheme that is practiced upon. Ordinarily speaking, we all dare not go beyond an antithesis just because we imagine we cannot. Logic has so intimidated us that we shrink and shiver whenever its name is mentioned. The mind made to work, ever since the awakening of the intellect, under the strictest discipline of logical dualism, refuses to shake off its imaginary cage. It has never occurred to us that it is possible for us to escape this self-imposed intellectual limitation. Indeed, unless we break through the antithesis of "yes" and "no" we can never hope to live a real life of freedom. And the soul has always been crying for it, forgetting that it is not after all so very difficult to reach a higher form of affirmation, where no contradicting distinctions obtain between negation and assertion. It is due to Zen that this higher form of affirmation has finally been reached by means of "returning to the mind". For Zen practitioners, to relinquish this face-to-face dichotomy and bring the mind back to its primordial state, the one absolute Void-Whole, is the central theme of the "Returning Practice". This primordial state is to be entered into by contemplating the non-existent or void nature of the mind. If one realizes that one's mind is void by nature, from whence could the dichotomous "subject and object" possibly come? When the practitioner arrives at the realization of this truth, the great transcendental wisdom will suddenly blossom as he dwells naturally and spontaneously in the primordial state. Nevertheless, the practitioner should continue to practice "Purity" to cleanse the subtle defilements. In fact, "Observation", "Returning", and "Purity" practices are actually not "Dhyana" but "Prajna" practices: the Observation Practice is to observe the voidness of sentient being; the Returning Practice, to observe the voidness of "concrete" things (dharma); and the Purity Practice is to observe the voidness of dichotomy and to merge one's mind with the all-embracing Equality. Zen practitioners should always remember that it is only through practice of Voidness that any form of Buddhist meditation is brought to completion—See Lục Diệu Môn.

41) *Hoàn Tha—Release*

Hoàn tha hay buông bỏ. Giáo pháp căn bản của Đức Phật chỉ dạy chúng ta cách trấn an và khống chế “Ý mã.” Khi chúng ta buồn ngủ, chỉ cần nằm xuống, tắt đèn là buông lỏng thân tâm—Letting go, a basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies.

42) *Hoàn Thảo Hải Tiền—To Repay the Cost of Pairs of Grass Shoes*

Đền trả tiền cho những đôi giày cỏ. Trong thiền, từ này được dùng để chỉ trích các vị hành cước Tăng đi chu du lãng phí thời gian mà không thu thập được gì, chỉ làm hao mòn những đôi giày cứng đường của thí chủ, lúc chết sẽ bị Diêm vương bắt đền trả lại cho thí chủ chẳng những tiền của những đôi giày cỏ mà còn tất cả những gì họ đã thọ dụng—In Zen, the term is used to criticize wandering monks who have done a lot of travelling, but achieved nothing. They have only used up pairs of grass shoes offered by almsgivers. When their lifetime is up, King of hell will ask them to repay to almsgivers not only the costs of pairs of grass shoes, but also the costs of everything that they have received for their own use.

43) *Hoàn Thiện—Stages of Zen Realization*

Nhóm công án "hoàn thiện," công án dựa vào năm cấp độ tỉnh thức, được khai triển bởi Thiền sư Động Sơn Lương Giới. Năm cấp độ là sự diễn tả về cách thức của những mức độ hay những giai đoạn chứng ngộ Thiền. Văn bản nguyên thủy của Thiền sư Động Sơn về năm cấp độ này được viết trong một bài kệ năm đoạn. Thiền tông Lâm Tế Nhật Bản sử dụng nhóm công án "hoàn thiện" này như giai đoạn cuối cùng trong tu tập công án. Vào thế kỷ thứ XVIII, Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc và những đệ tử của ngài đã sắp đặt một tiến trình công án được tu tập sau lần kinh nghiệm giác ngộ đầu tiên. Họ đặt căn bản của hệ thống này trên năm giai đoạn hay năm loại công án,

được đặt ra nhằm đưa hành giả tiến đến những mức độ hiểu biết sâu xa hơn. Trong hệ thống này, nhóm công án "hoàn thiện" này được sử dụng như giai đoạn thứ năm và rào cản cuối cùng mà những người có khả năng làm Thiền sư phải vượt qua trước khi họ hội đủ tiêu chuẩn nhận học trò của chính mình—A kōan based on the five levels of awakening developed by Zen master Tung-shan Liang-chieh (807-869). The five ranks is a formulaic expression of the degrees, or stages, of Zen realization. Tung-shan's original statement of the five ranks is a poem in five stanzas. The Japanese Rinzai school uses the Gio Kōan as the final stage of formal kōan practice. In the eighteenth century, Hakuin Ekaku (1685-1768) and his disciples devised a process of kōan practice to be undertaken after an initial enlightenment experience. They based the system on five stages or categories of kōan, designed to lead the practitioner to deeper levels of understanding. In this system, a consideration of the Goi-kōan serves as the fifth and final barrier through which potential Zen masters must pass before qualifying to take on disciples of their own.

44) *Hoàn Trung Hư Bạch—An Empty and Pure Mind*

Tâm trống rỗng thuần khiết, chỉ cho cảnh giới tuyệt đối siêu việt, vượt ngoài tất cả những khái niệm thiện ác, thị phi, hữu vô và mê ngộ, vân vân—The term indicates an absolutely supramundane realm which is beyond all conceptions of wholesome and unwholesome, right or wrong, existing or non-existing, unenlightened or enlightened, and so on.

45) *Hoàn Trung Thiên Tử, Tái Ngoại Tướng Quân—A King in the Royal Court and a Commanding General at the Border Gate*

Hoàng đế trong triều và vị tướng quân ngoài biên ải (cả hai đều có quyền uy tối thượng). Trong thiền, thiền sư thường dùng từ này để khuyên đồ đệ hãy lãnh hội tự tâm, chính mình là chủ—Two persons with ultimate powers in the country. In Zen, masters always use this term to remind their disciples to understand and to gain control of their own mind.

46) *Hoàng Bá và Mục Quang Xạ Qua Suối—Huang-Po and Mu-kuang She Crossed a Stream*

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển IX, một hôm, trong khi đi dạo núi Thiên Thai, Hoàng Bá gặp một vị du tăng, nói chuyện với nhau như đã quen biết từ lâu, nhìn kỹ là Mục Quang Xạ. Hai người đồng hành, gặp một khe suối đầy nước chảy mạnh, sư lột mũ chống gậy đứng lại. Vị Tăng kia thúc sư đồng qua, sư bảo: “Huynh cần qua thì tự qua.” Vị Tăng kia liền vén y, bước trên sóng như đi trên đất bằng. Qua đến bờ, vị Tăng kia xây lại hỏi: “Qua đây! Qua đây!” Sư bảo: “Bậy! Việc ấy tự biết. Nếu tôi sớm biết sẽ chặt bấp đùi huynh.” —According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch’uan-Teng-Lu), Volume IX, one day, while on his journey to Mount T’ien-T’ai, Huang-Po met Mu-kuang She. They talked and laugh, just as though they were old friends who had long known one another. Their eyes gleamed with delight as they then set off traveling together. Coming to the fast rapids of a stream, they removed their hats and took up staffs to walk across.

47) *Hoàng Dương Mộc Thiền—The Yellow Poplar Meditation*

Cây hoàng dương là một loại cây rất khó trồng, hơn nữa khi gặp năm nhuận thì nó co lại, cho nên từ “Hoàng Dương Mộc Thiền” được dùng để ám chỉ những kẻ tham thiền thoái chuyển và đần độn—The yellow poplar grows slowly, and in years with intercalary months is supposed to recede in growth; hence the term refers to the backwardness, or decline of stupid disciples.

48) *Hoàng Long Phái—Hui-Nan-Huang-Lung Sect*

Ngũ Gia Thiền chỉ giáo pháp riêng biệt được giảng dạy từ những truyền thống có liên hệ tới những vị Thiền sư đặc biệt. Ba trong số năm truyền thống này: Tào Động, Vân Môn, và Pháp Nhãn, di xuống từ dòng truyền thừa được truy nguyên ngược về Thanh Nguyên Hành Tư và Thạch Đầu Hy Thiên. Hai truyền thống kia: Lâm Tế và Quy Ngưỡng, được tiếp nối từ Mã Tổ Đạo Nhất và Bách Trượng Hoài Hải. Tông Lâm Tế về sau này lại sản sinh ra hai nhánh Dương Kỳ và Hoàng Long. Khi mà hai phái sau này được thêm vào Ngũ Gia thì người ta gọi đó là Thất Tông. Hoàng Long là tên của một nhánh thiền Lâm Tế, hậu duệ của thiền sư Hoàng Long Huệ Nam. Nó là một trong bảy phái thiền đầu tiên được thiền sư Vinh Tây Minh (1141-1215) đưa vào Nhật Bản. Tuy nhiên, nó tàn lụi ở cả Trung Hoa lẫn Nhật Bản sau vài thế hệ. Do bắt nguồn từ phái Lâm Tế nên người ta cũng gọi nó là Lâm Tế-Hoàng Long phái—The Five Houses of Zen refers to separate teaching lines that evolved from the traditions associated with specific masters. Three of these traditions, Ts’ao-tung, Yun-men, and Fa-yan, descended from the

transmission line traced back to Ch'ing-yuan Hsing-ssu and Shih-t'ou Hsi ch'ien. The other two, the Lin-chi and Kuei-yang, proceeded from Ma-tsu Tao-i and Pai-chang Huai-hai. The Lin-chi House later produced two offshoots, the Yang-chi and Huang-lung. When these last two were added to the Five House, together they are referred to as the Seven Schools of Zen. Huang-lung Sect, a lineage of Rinzai Zen stemming from the Chinese Ch'an master Huang-lung Hui-nan. It belongs to the 'seven schools' of Ch'an and was the first school of Zen in Japan, brought there by Eisai Zenji. However, it died out both in China and Japan after a few generations. Since Oryo lineage developed out of the Rinzai school, it is also called the Rinzai-Oryo School.

49) Hoàng Mai Đả Tam Thượng—The Fifth Patriarch Struck on the Mortar Three Times

Hoàng Mai Đả Tam Thượng có nghĩa là Ngũ Tổ Hoàng Mai gõ vào cối đá ba lần. Ngũ Tổ thấy ở Huệ Năng một pháp khí có thể thống lãnh đồ chúng sau này, và nhất định truyền y pháp cho người. Nhưng Tổ lại có ý lo, vì hầu hết môn đồ của Tổ đều chưa đủ huệ nhãn để nhận ra ánh trực giác thâm diệu trong những hàng chữ trên cửa người già gạo Huệ Năng. Nếu Tổ công bố vinh dự đặc pháp ấy lên e nguy hiểm đến tánh mạng người thọ pháp. Nên Tổ gõ vào cối đá 3 cái, ngầm bảo Huệ Năng đứng canh ba, khi đồ chúng ngủ yên, vào tịnh thất Tổ dạy việc. Thế rồi Tổ trao y pháp cho Huệ Năng làm tín vật chứng tỏ bằng cơ đặc pháp vô thượng, và báo trước hậu vận của đạo Thiền sẽ rực rỡ hơn bao giờ hết. Tổ còn dặn Huệ Năng chớ vội nói pháp, mà hãy tạm mai danh ẩn tích nơi rừng núi, chờ đến thời cơ sẽ công khai xuất hiện và hoằng dương chánh pháp. Tổ còn nói y pháp truyền lại từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma làm tín vật sau này đừng truyền xuống nữa, vì từ đó Thiền đã được thế gian công nhận, không cần phải dùng y áo tiêu biểu cho tín tâm nữa. Ngay trong đêm ấy Huệ Năng từ già tổ đi xuống phương Nam—The fifth patriarch saw in Hui-neng a future leader of mankind, and decided to transfer to him the robe of his office. He had, however, some misgivings concerning the matter; for the majority of his disciples were not enlightened enough to see anything of deep religious intuition in the lines by the rice-pounder, Hui-Neng. If he were publicly awarded the honour they might do him harm. So the fifth patriarch struck on the mortar three times, gave a secret sign to Hui-Neng to come to his room at midnight, when the rest of the monks were still asleep. The he gave him the robe as insignia of his authority and in acknowledgement of his unsurpassed spiritual attainment, and with the assurance that the future of their faith would be brighter than ever. The patriarch then advised him that it would be wise for him to hide his own light under a bushel until the proper time arrived for the public appearance and active propaganda, and also that the robe which was handed down from Bodhi-Dharma as a sign of faith should no more be given up to Hui-Neng's successors, because Zen was now fully recognized by the outside world in general and there was no more necessity to symbolize the faith by the transference of the robe. That night Hui-Neng left the monastery to go down south.

50) Hoành Cai Thụ Quá Tùy—To Adapt Oneself to Circumstances, But Whatever You Say Must Be Suitable to the Truth

Thiền sư tùy ý nói tùy chỗ thích ứng; tuy nhiên, lời nói và hành động của họ luôn khế hợp với thiền pháp không—Zen masters will adapt themselves to circumstances when speaking and acting; however, their speeches and acts are always suitable for methods of mysticism (Zen).

51) Hoát Nhiên Đại Ngộ—Apprehend Instantly to Buddha-Enlightenment

Trạng thái giác ngộ cao tuyệt trong đó mọi việc xảy ra đúng theo chân lý và hiện thực (chân diện mục) mà không cần đến nỗ lực. Lý thuyết giác ngộ bất thân do Thiền Nam Tông chủ trương, ngược lại với Thiền Bắc Tông hay pháp đại giác tuần tự của Tiểu Thừa. Trường phái này do Lục tổ Huệ Năng, tổ thứ sáu của dòng Thiền trung Hoa chủ xướng. Đốn ngộ dành cho những bậc thượng căn thượng trí. Khi cuối cùng hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và hốt nhiên thâm nhập được vào ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là “Ngộ”. Ngộ là một kinh nghiệm trực giác thâm sâu chứ không phải là cứu cánh của tự thân, nhưng nó chỉ nhằm giúp hành giả tiếp tục công phu tu tập. Sau khi ngộ, hành giả vẫn cần phải tiếp tục làm hiển lộ Phật tánh của bản thân. Mặc dù Thiền tông nói về “đốn ngộ” nhưng hình như hành giả cũng phải thành tựu những đạo quả một cách từ từ. Hốt nhiên đây là sự sụp đổ của bức tường cản trở cuối cùng để hành giả kinh qua một tuệ giác mới nguyên—The ultimate state of enlightenment (effortless spontaneity or sudden enlightenment) in which everything occurs in accord with truth and reality without effort. The doctrine of “Sudden” Enlightenment (instantly to apprehend, or attain to Buddha-enlightenment) associated with the Southern school of Zen in China, in contrast with the Northern school of “Gradual” Enlightenment, or Hinayana or other methods of gradual attainment. This school was founded by the sixth patriarch Hui-Neng. Immediate awakening or Immediate teaching or practice for

awakening for the advanced. When one finally breaks down a mental barrier and suddenly penetrates into the meaning of reality, the resulting experience is called “Sudden enlightenment”. A deep intuitive experience such as “sudden enlightenment” is not a goal in itself, but rather is called to further practice. After a sudden enlightenment, one still needs to reveal one’s Buddha nature even more. Although Zen talks about “sudden enlightenment”, it seems like realizations are gained in a gradual manner. What is sudden is the collapsing of the last barrier in a series and the experience of new insight.

52) *Học Cách Im Lặng—Learning to Be Silent*

Các môn đồ của tông Thiên Thai thường học pháp quán tưởng trước khi thiền học được đưa vào Nhật Bản. Có bốn Tăng sinh thuộc tông này là bạn thân với nhau. Họ hứa sẽ cùng nhau giữ im lặng trong bảy ngày. Trong ngày thứ nhất thì tất cả mọi người đều im lặng. Khóa tu quán tưởng của họ đã bắt đầu một cách tốt đẹp, nhưng khi màn đêm vừa đến và ngọn đèn dầu trở nên mờ nên một người trong số họ không giữ im lặng được nữa mà phải kêu người phục vụ đến và nói: “Làm ơn sửa giúp mấy ngọn đèn đó đi!” Người thứ nhì lấy làm ngạc nhiên khi nghe người đầu tiên nói chuyện, liền nhận xét: “Chúng ta không được nói một lời nào kia mà!” Người thứ ba hỏi: “Hai ông ngốc quá. Tại sao mấy ông lại nói chuyện?” Người thứ tư kết luận: “Tôi là người duy nhất không nói.”—The students of the Tendai school used to study meditation before Zen entered Japan. Four of them who were intimate friends promised one another to observe seven days of silence. On the first day all were silent. Their meditation had begun auspiciously, but when night came and the oil lamps were growing dim one of the pupils could not help exclaiming to a servant: “Please, fix those lamps!” The second pupil was surprised to hear the first one talk, he remarked: “We are not supposed to say a word!” The third one asked: “You two are stupid. Why did you talk?” The fourth pupil concluded: “I am the only one who has not talked.”

53) *Hợp Chưởng—Salutation With Joined Hands*

Chấp hay tay chào bằng cách chấp mười ngón tay hay hai bàn tay vào nhau. Trong “Hợp Chưởng”, chúng ta hợp hai lòng bàn tay lại với nhau nhằm diễn tả sự về nương, đầy lòng biết ơn và sự hợp nhất với Đức Phật. Bàn tay phải tượng trưng cho Đức Phật và bàn tay trái tượng trưng cho chúng sanh. Khi hai bàn tay hợp lại với nhau, chúng ta có cảm giác như Đức Phật đang hiện hữu trong chúng ta và chúng ta trong Đức Phật. “Hợp Chưởng” là biểu tượng của sự hợp nhất toàn hảo giữa con người và Đức Phật. Bên cạnh đó, hai bàn tay để bên nhau trong tư thế khất thực, nâng từ từ lên trán còn là một dấu hiệu khẩn khoản và tôn kính—To bring the ten fingers or two palms together. In “Salutation with joined hands” (Gassho), we place our palm together to express our reliance, thankfulness, and Oneness with the Buddha. The right hand symbolizes the Buddha and the left hand the human being. When they are placed together, we feel that the Buddha is in us and we are in the Buddha. “Gassho” is a symbol of the perfect unity of men and the Buddha. Besides, the open hands placed side by side and slightly holowed (as if by a beggar to receive food; hence when raised to the forehead, is also a mark of supplication) reverence, salutation.

54) *Hợp Hạ—Immediately*

Hợp Hạ có nghĩa là tức thì hay ngay lập tức. Theo thí dụ thứ 79 của Bích Nham Lục. Một vị Tăng hỏi Đầu Tử: “Tất cả tiếng là tiếng Phật phải chăng?” Đầu Tử đáp: “Phải.” Vị Tăng thưa: “Hòa Thượng chớ cho tiếng hạ phong tiếng khua bát.” Đầu Tử liền đánh. Vị Tăng lại hỏi: “Lời thô và tiếng tế đều về đệ nhất nghĩa phải chăng?” Đầu Tử đáp: “Phải.” Vị Tăng thưa: “Kêu Hòa Thượng là con lừa được chăng?” Đầu Tử liền đánh. Vị Tăng này biết chỗ thật của Đầu Tử nên hợp hạ (tức thì) đặt một cái lông bẫy khiến Đầu Tử vào trong. Đầu ngữ Đầu Tử đi trên lông bẫy kia, nên liền đánh nữa—According to example 79 of the Pi-Yen-Lu, a monk asked T’ou Tzu, “All sounds are the sounds of Buddha, right or wrong?” T’ou Tzu said, “Right.” The monk said, “Teacher, doesn't your asshole make farting sounds?” T’ou Tzu then hit him. Again the monk asked, “Coarse words or subtle talk, all return to the primary meaning, right or wrong?” T’ou Tzu said, “Right.” The monk said, “Can I call you an ass, Teacher?” T’ou Tzu then hit him. Knowing that T’ou Tzu was truthful, this monk, immediately from the start was making a trap for him to go into. The monk was far from knowing that T’ou Tzu was above his trap and would hit him again.

55) *Hợp Thủ Khẩu—To Shut One's Mouth*

Ngậm miệng. Trong thiền, từ này có nghĩa là không ai có thể dùng lời diễn tả thiền pháp vì thiền là bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật—To shut one’s mouth (to close one’s mouth, to keep silent, to hold one’s tongue). In Zen, the term means no one can use words to express the real meanings of Zen for it is not

established by words; It directly points to the human mind, and through it one sees one's own nature and becomes a Buddha.

56) Hợp Thủy Hòa Nê—To Mix Water With Mud

Trộn nước với bùn. Trong thiền, từ này có nghĩa là sử dụng ngôn cú khai thị thiền pháp. Đây chỉ là pháp phương tiện mà các bậc thầy dùng để dẫn dắt người độn căn, chứ không nên dùng cho mọi trường hợp—To mix water with mud. In Zen, the term means to utilize words to enlighten someone. This is only a skilful method that masters use to welcome and guide people with dull faculties, not to be used in all cases.

57) Hô Phong Khiếu Chỉ—To Whistle to Make the Sound of Air

Huýt sáo kêu gió (danh y Triệu Bình đời hậu Hán muốn qua sông kêu dò không ai chịu qua rước, bèn huýt sáo kêu gió). Thiền tông dùng từ này để chỉ phong cách ngộ thiền luôn tự tại và không bị trói buộc—Zen sects use this term to indicate an enlightened manner which is always free from action or resistance, and without any attachments.

58) Hồ Ly Thiền—Wild-Fox Zen

Thiền được thực hành bởi những người giả vờ đạt tới trạng thái giác ngộ mà không có sự thể nghiệm thật sự về thiền, và tìm cách lừa phỉnh người xung quanh bằng cách bắt chước những chân lý mà chính mình không thể nghiệm trong ứng xử và trong ngôn từ của mình. Khái niệm này được dùng đầu tiên ở Trung Hoa, hồ ly là một con vật làm chỗ dựa cho những gì quý quyết có thể đội lột người để lừa phỉnh người ta—Wild-fox Zen (Yako Zen), the Zen of persons, who, though they possess no genuine Zen realization, pretend to be enlightened and deceived other people by imitating outer forms and mouthing truths concerning which they have no real understanding. The fox in China where this image comes from, was the animal demons rode upon or was itself a demon who could take on human form in order to lead people into error.

59) Hồ Tử Vô Tu—Beardless Barbarian

Hoặc Am Thiền Sư (1108-1179) đã ám chỉ bộ râu đen dày của Bồ Đề Đạt Ma, kẻ man di phương Tây, như vẫn được gọi trong truyền thống thiền, Huo-an đã nói: "Làm thế nào nếu kẻ man di phương Tây không có râu?" Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng Tham thì phải thực tham, Ngộ thì phải thực ngộ. Tên Hồ kia, phải tận mắt trông thấy một lần mới được. Nhưng hề nói thấy tận mắt thì bạn đã rơi vào nhị nguyên rồi còn gì—Huo-an plays on the fact that Bodhidharma, who is in the Zen tradition is often called the "barbarian from the west", according to tradition had a thick, dark beard. Huo-an said: "How is it that the barbarian from the west has no beard?" According to Wu Men Hui-Kai in the Wu-Men-Kuan, Zen practitioners should always remember that Practice must be true practice. Enlightenment must be true enlightenment. Once you see the Barbarian's face intimately, at first hand, you have it at last. But when you explain this experience, you immediately fall into dualism.

60) Hồ Đầu Sanh Giác Bất Hoang Thảo—The Tiger's Head Sprouts Horns Ss It Emerges From the Wild Weeds

Khi Bách Trượng hỏi Qui Sơn: "Làm thế nào nói được mà không cần đến cỏ họg, môi và lưỡi?" Qui Sơn nói: "Trong trường hợp đó, mời thầy nói cho." Tuyết Đậu Trùng Hiển mến lời của Qui Sơn, phong cách uyển chuyển tự tại, lại hay nắm vững phong cương, nên làm bài tụng:

"Khước tỉnh Hòa Thượng đạo
 Hồ đầu sanh giác bất hoang thảo
 Thập châu xuân tận hoa điều tàn
 San hô thọ lâm nhật cáo cáo."
 (Lại tỉnh Hòa Thượng nói
 Đầu cọt mọc sừng ra cỏ hoang
 Mười châu xuân hết hoa điều tàn
 Rừng cây san hô nhật sáng rỡ).

Tuyết Đậu nhằm trong câu "Trong trường hợp đó, mời thầy nói cho" của Qui Sơn mà trình cơ xong vậy. Lại đến trong ấy đẩy nhẹ khiến người dễ thấy. Nói "Đầu cọt mọc sừng ra cỏ hoang (đầu cọt mọc sừng khi nó ló đầu ra đám cỏ hoang)", chỗ đáp của Qui Sơn giống như cọt mạnh trên đầu mọc sừng, có cách nào lại gắn được?—When

Pai-chang asked Kuei-Shan, "How can you speak without your throat, lips, and tongue?" Kuei-Shan said, "Well, Master, in that case, you say it, please." Hsueh-tou likes these words of Kuei-shan's, like his freedom to revolve around and maneuver elegantly while still being able to hold fast to his territory. Therefore, his verse says:

"Please, Teacher, you speak instead.
The tiger's head sprouts horns
as he emerges from the wild weeds.
On the ten continents spring ends and
the flowers fade and wither.
Over the coral forest the sun is
dazzling bright."

"Please, Teacher, you speak instead." Immediately in this one line Hsueh-tou has displayed his device. He goes farther into it and presses ever so lightly to make it easy for people to see by saying, "The tiger's head sprouts horns as he emerges from the wild weeds." Kuei-shan's answer seems to be placing horns on the head of a ferocious tiger, is there any way to approach it?

61) *Hội Nhập Thiền Quán Vào Đời Sống Hằng Ngày—Fusion of Zen with Everyday Life*

Thường thì người ta tin rằng thiền quán là cái gì rất xa rời với những thực tại tầm thường của cuộc sống. Họ nghĩ rằng muốn tu tập thiền quán họ phải từ bỏ cuộc đời, rút lui khỏi những sinh hoạt thường nhật và tự sống ẩn dật trong những vùng rừng núi xa xăm. Ý nghĩ này không hoàn toàn sai, vì tâm của chúng ta như một bầy khỉ hoang. Muốn cho cái tâm khỉ hoang này được thuần thục, chúng ta cần phải có một nơi yên tĩnh để công phu tu tập mà không bị quấy nhiễu. Tuy nhiên, thiền quán không chỉ nhấn mạnh vào việc tọa thiền, mà thiền nhấn mạnh vào mọi sinh hoạt trên đời này. Nếu chúng ta không thể hòa nhập thiền vào những trạng huống của cuộc sống hằng ngày thì thiền quán là vô dụng. Theo Tông Tào Động, sự hội nhập của Thiền với đời sống hằng ngày phải là nỗ lực chính yếu của mọi hành giả. Tu tập thiền quán không chỉ hạn chế trong những lúc tọa thiền. Nếu chúng ta tinh tấn tu đạo thì chúng ta sẽ thấy rằng ngày nào cũng là ngày tốt. Phật tử thuần thành nên luôn lợi dụng những sinh hoạt hằng ngày cho việc tu Đạo vì Đức Phật luôn nhấn mạnh rằng giác ngộ không phải chỉ đạt được trong khi ngồi thiền, mà là trong bất cứ hoạt động nào từ đi, đứng, nằm, ngồi. Hơn nữa, không ai có thể ngồi thiền hai mươi bốn tiếng đồng hồ trong một ngày cả. Đôi khi chúng ta phải làm việc, ngồi, hay nghỉ ngơi. Phật tử thuần thành nên thực tập thiền quán trong mọi sinh hoạt, luôn điều phục tâm mình, luôn chú ý vào việc mình đang làm mà thôi. Nên nhớ rằng bất cứ lúc nào cũng có thể là lúc của giác ngộ—Sometimes people believe that meditation is something very remote from the ordinary concerns of life. They think that in order to practice meditation they must renounce their ordinary life or give up their daily routines, withdraw from life and seclude themselves in remote forests. This idea is not completely wrong because our minds are like wild monkeys. To discipline a wild-monkey mind, it is helpful to have a quiet place, where one can practice undisturbed. However, meditation is not emphasizing only in the moment of sitting meditation, but it emphasizes in all activities of life. If we can not fuse our meditation with the circumstances of everyday life, meditation is useless. According to the Soto Sect, the fusion of Zen with everyday life is the central effort of any practitioner. The practice of Zen should not be confined only to the periods of sitting in meditation, but should be applied to all the activities of daily life. If we are diligent in cultivating the way, we will find that every day is a good day. Sincere Buddhists must always try to take advantage of daily activities to practice the Way because the Buddha always emphasized that enlightenment can be attained not only when sitting in meditation, but when engaged in any kind of activity: walking, standing, reclining, or sitting. Besides, no one can sit in meditation for twenty-four hours a day. Sometimes we must work, sit, or rest. Sincere Buddhists should always practice meditation in all activities, should try to keep the mind under control, concentrate and be mindful only on what we are doing and nothing else. Remember that any moment can be a moment of enlightenment.

62) *Hủy Báng Kinh Điển—Slander the Buddhist Sutras—*

Hủy báng kinh điển Phật giáo có nghĩa là chế nhạo những lời Phật dạy được viết lại trong kinh điển, như cho rằng những nguyên tắc ấy là giả, rằng những lời Phật dạy trong kinh điển Phật giáo hay trong Đại Thừa Phật giáo là do ma vương nói ra, vân vân. Loại phạm tội này không thể sám hối được. Hành giả tu Thiền đừng bao giờ hủy báng bất cứ kinh điển nào, mà nên luôn nhớ đến bốn phép nương vào để hiểu thấu Phật Pháp mà chính đức Phật đã dạy. Thứ nhất là Y pháp bất y nhân. Nương vào pháp chứ không nương vào người. Thứ nhì là Y liễu nghĩa kinh, bất y bất liễu nghĩa kinh. Nương vào kinh rõ nghĩa (viên giáo) chứ không nương vào kinh không rõ nghĩa (phần

giáo). Thứ ba là Y nghĩa bất y ngữ. Nương vào nghĩa chứ không nương vào văn tự. Thứ tư là Y trí bất y thức. Nương vào trí tuệ trực giác chứ không nương vào trí thức phàm phu. Nếu có thể làm theo những điều này, chúng ta sẽ cảm thấy kinh điển là những ngọn đèn soi lối cho chúng ta trong đêm tối, mà không phải bám víu vào chúng nữa—Slandering the Buddhist sutras means ridiculing Buddhist theories taught by the Buddha and written in the sutras, i.e., saying that the principles in the Buddhist sutras are false, that the Buddhist and Great Vehicle sutras were spoken by demon kings, and so on. This sort of offense cannot be pardoned through repentance. Zen practitioners should never slander any sutras, but should always remember the four basic principles which the Buddha himself taught for thorough understanding Buddhism. First, relying on the teaching, not on the person or trust in the Law, not in men. Relying in on the teaching, not merely on any persons (relying on the teaching and not on the person who teaches it). Second, rely on the complete teaching, not on the partial teaching, trust in sutras containing ultimate truth, not incomplete one. Relying on the sutras that give ultimate teachings, not on those which preach expedient teachings (relying on discourses of definitive meaning, not on discourses of interpretable meaning). Third, relying on the meaning, not on the letter. Trust in truth, not in words (letters). Relying on the true meaning or spirit of Dharma statement in sutra, not merely on the words of the statement (relying on the meaning of the teaching and not on the expression). Fourth, rely on knowledge, not on conditioned consciousness. Trust in wisdom growing out of eternal truth and not in illusory knowledge. Relying on intuitive wisdom, not on intellectual or normal understanding (relying on intuitive wisdom and not on normal consciousness). If we can follow these, we can see that scriptural texts are lamps that help us pass through a dark night, without any attachment to them.

63) *Huyền Lộ—Profound Path*

Huyền lộ là một trong ba nghệ thuật hướng dẫn và dạy dỗ người học của Động Sơn Lương Giới. Trong Phật giáo, Thiền là pháp môn huyền diệu, trong đó hành giả phải liả xa cả ngôn ngữ lẫn văn tự—Profound path is one of the three main arts for guiding and teaching disciples of Tung-Shan-Lieng-Chieh. In Buddhism, Zen is a profound school in which practitioners must try to stay away from both language and written words.

64) *Huyền Nhai Tản Thủ—Two Hands Seize Nothing in front of a Deep Cliff*

Buông tay bên bờ vực thẳm. Trong thiền, từ này chỉ cho trạng thái giác ngộ trong đó hành giả vượt ra khỏi tâm thức giống như leo lên đỉnh núi mà bốn bề là vực sâu mà còn bước ra thêm bước nữa với hai tay không vịn vào đâu—In Zen, the term indicates a state of enlightenment in which practitioners get out of their consciousness in the same way of reaching the peak of a mountain surrounding by deep cliffs, they then step out one more step in the space with two hands seizing nothing.

65) *Huyền Trụ Thiền Phái—The Japanese Genju-ha*

Huyền Trụ là tên của một trường phái Thiền Nhật Bản tin vào sự không thật của sự trụ vào bất cứ thứ gì. Phái này có một bộ Thanh quy được Thiền Sư Trung Phong Minh Bản Thiền Sư viết về quy luật của Tăng chúng trong thiền viện của phái. Quy luật chính xác mà ngài Minh Bản đã nhấn mạnh về huyền thân này và việc tu tập thiền quán trong thiền viện. Khai tổ của dòng Thiền này là Thiền sư Trung Phong Minh Bản. Đời thứ hai, pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Trung Phong Minh Bản còn ghi lại được gồm có 4 vị: Thiền sư Nham Nguyên Trường (1284-1357), Vô Ấn Nguyên Hối (?-1358), Viễn Khê Tổ Hưng (1286-1344), và Cổ Tiên Ấn Nguyên (1295-1374). Chúng ta không có chi tiết về những vị Thiền Sư này, chỉ biết họ là những Thiền sư Nhật Bản, đệ tử nối pháp của Thiền sư Trung Phong Minh Bản, sống vào khoảng thế kỷ thứ XIV. Đời Thứ Ba, Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Thiên Nham Nguyên Trường còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Đại Chuyết Tổ Năng (1313-1377). Chúng ta không có nhiều chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất của Thiền sư Thiên Nham Nguyên Trường, sống vào thế kỷ thứ XIV, thuộc tông Lâm Tế vào thời Thương Liêm, người đã du hành sang Trung Hoa để học Thiền. Sonô là một thành viên của dòng họ Đăng Nguyên và sanh trưởng tại vùng Thương Liêm, Nhật Bản. Lúc lên 14 tuổi, Sư xuất gia thọ giới với tông Thiền Thai trên núi Tỷ Xan. Năm lên 17 tuổi, Sư gia nhập hội chúng Thiền tại Đông Phước Tự, thuộc Đông Đô, Nhật Bản, nơi mà Sư đã học Thiền với năm bảy vị Thiền sư hàng đầu trước khi Sư du hành sang Trung Hoa vào năm 1344. Sư đi đến Sùng Thọ Tự và trở thành đệ tử của Ch'ien-yen Yuan-ch'ang, người nối Pháp của Thiền sư Trung Phong Minh Bản của dòng Dương Kỳ. Sư nhận ấn chứng vào năm 1346 và được y bát từ Trung Phong như là một biểu tượng truyền Pháp. Sư du hành trong xứ Trung Hoa mười năm nửa trước khi trở về Nhật vào năm 1358, nơi mà Sư đã thành lập và làm trụ trì năm bảy ngôi tự viện, và người ta nói rằng có khoảng 3,000 đệ tử đã gia nhập hội chúng tại chùa Ryôgon-ji trong vùng Ibaraki. Sonô cũng trụ trì tại hai ngôi Thiền viện danh tiếng,

Kiến Trường Tự và Viên Giác Tự. Vì kinh nghiệm của Sư ở Trung Hoa và dòng truyền thừa rất được cảm kích, chính quyền triều đại Túc Lợi Thị triệu thỉnh Sư lên kinh. Mặc dầu Sư không thể từ chối sự triệu hồi trực tiếp từ tướng quân, người ta nói rằng trong một dịp Sư làm trụ trì Kiến Trường Tự chỉ có 10 ngày trước khi từ nhiệm. Sonô là vị Tăng Nhật Bản sau cùng học tập tại Trung Hoa, và sự truyền thừa của Sư tiêu biểu cho nhóm người sau cùng theo giáo thuyết tại Trung Hoa trong năm bảy trăm năm. Đời thứ ba, Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Viễn Khê Tổ Hưng còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Nhất Hoa Thạc Do (1441-1507). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất trong dòng Thiền của Thiền sư Vân Khê Tổ Hưng, sống vào thế kỷ thứ XV. Đời thứ ba, Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Cổ Tiên Ấn Nguyên còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Nguyệt Chu Thọ Quế (1460-1533). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư thuộc tông Lâm Tế, là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất trong dòng Thiền của Thiền sư Cổ Tiên Ấn Nguyên, sống vào cuối thế kỷ thứ XV, đầu thế kỷ thứ XVI—

Name of a Japanese Zen school that believed in the unreality of any abiding. This sect has a book titled "The rules of the Illusory dwelling place," written by Zen master Chung-feng Ming-pen on regulations for monks in a Zen monastery. Master Ming-pen's precise rules and regulations and the emphasis on this illusory body and Zen practices for Zen practitioners. The Founding Patriarch of this Zen lineage was Zen Master Chung-feng Ming-pen. The second generation, there were four recorded disciples of Zen Master Chung-feng Ming-pen's Dharma heirs: Sengan Genchô, Muin Genkai, Onkei Soyû, and Kosen Inge. We do not have detailed information regarding these Zen Masters, we only know that they were Japanese Zen masters, Chung-feng Ming-pen's Dharma Heirs, who lived in the fourteenth century. The Third Generation, there was one recorded disciple of Zen Master Sengan Genchô's Dharma heirs: Zen master Daisetsu Sonô. We do not have much detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Sengan Genchô, who lived in the fourteenth century, of a Japanese Rinzai School during the Kamakura period (1185-1333). He traveled to China to study Zen. Sonô was a member of of the Fujiwara family and was born and raised in Kamakura, Japan. When he was fourteen he took the tonsure as a Tendai monk on Mount Hiei. At seventeen he joined the Zen assembly at Tôfuku-ji in Kyoto, where he studied with several leading Zen masters before leaving for China in 1344. He went to Cheng-shou Ssu and became the disciple of Ch'ien-yen Yuan-ch'ang, a Dharma heir of Chung-feng Ming-pen (1263-1323) of the Yang-ch'i (Yôgi) lineage. He received inka in 1346, and was given a Dharma robe belonging to Chung-feng as a symbol of Dharma transmission. He traveled in China for ten years returning home to Japan in 1358, where he founded several temples and served as abbot. It is said that as many as 3,000 disciples joined his assembly at Ryôgon-ji in Ibaraki. Sonô also served as the abbot of two prestigious Zen temples, Kenchô-ji and Engaku-ji. Because of his experience in China and impressive lineage, he was in demand from the Ashikaga government. Although he could not refuse a direct summon from the shogun, it is said that on one occasion he served as abbot of Kenchô-ji for only ten days before resigning. Sonô was the last Japanese monks who studied in China, and his transmission represented the final influx of Chinese teachings for several hundred years. His posthumous title is Kôen Myôkan Zenji. The third generation, there was one recorded disciple of Zen Master Onkei Soyû's Dharma heirs: Zen master Ichige Sekiyu. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs in the Zen Line of Zen master Onkei Soyû, who lived in the fifteenth century. The third generation, there was one recorded disciple of the Zen Line of Master Kosen Inge's Dharma heirs: Zen master Gesshû Jukei. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he belonged to the Rinzai Sect and was one of the most outstanding dharma heirs of the Zen line of master Kosen Inge, who lived between the end of the fourteenth century and the beginning of the fifteenth century.

66) *Hư Nhược Tư Tưởng—Impotent and Wasteful Thinking*

Tư tưởng có tính cách hư nhược là lối suy tưởng của con người trong đó hàm chứa hư nhược và lãng phí. Theo các nhà hiền triết Phật giáo, thành phần chính yếu của năng lực hay tài năng tinh thần của chúng ta không bao giờ được sử dụng trọn vẹn, vì thế nó tiềm phục trong những vùng sâu thẳm của ý thức chúng ta; ngay cái thành phần năng lực nhỏ nhoi mà tâm thức trung bình của con người rút ra được cũng thường bị phân tán và lãng phí. Nếu hành giả học được cách tập trung tư tưởng, và nhờ đó sử dụng trọn vẹn các năng lực tinh thần của mình, khả năng và viễn cảnh của mình sẽ gia tăng một cách rộng lớn. Một tâm thức vĩ đại thì không chậm chạp hay dờ dẫm, cũng không suy nhược hay bất nhất. Những nhà lãnh đạo luôn luôn có cái tâm sắc xảo và vững vàng hơn người bình thường. Sức thu hút của họ cũng mạnh mẽ hơn. Lãnh đạo là đặc tính của một loại hình thức tập trung tự nhiên mà người thường không có. Những đức tính làm cho một người hữu hiệu và thành công hơn là kết quả của

những năng lực tập trung bẩm sinh hoặc thấu hoạch được, nhờ đó mà một người tập trung tất cả các nguồn lực tinh thần và nhắm chúng trực tiếp vào vấn đề đang đối trị. Nhưng, theo các hành giả có kinh nghiệm của Phật giáo, cho dầu chúng ta có thể tập trung và kiểm soát tâm mình khá hoàn hảo, vẫn chưa sử dụng được cái thành phần cốt yếu tiềm ẩn trong Tầng thức của mình. Tầng thức này là một kho rộng chứa năng lực, tài năng, và tri thức được tích tập suốt vô lượng kiếp trong quá khứ. Vì không biết và không đủ khả năng sử dụng cái tiềm lực của Tầng thức này, người bình thường lãng phí cả đời vào những đeo đuổi và những nỗ lực vô bổ, trong khi cái kho tàng vô tận sẵn có vẫn chưa được động đến. Do đó các hiền triết Phật giáo đã tuyên bố rằng phương thức tư tưởng của chúng sanh có tính cách hư nhược và lãng phí—*Impotent and wasteful thinking is the human way of thinking which is impotent and wasteful.* According to the Buddhist sages, the major portion of our mental power or talent has never been fully utilized, and thus lies idle and dormant, in the deep recesses of our consciousness; even the small portion of power that is tapped by the average human mind is often diffused and squandered. If one can learn to concentrate, and thus more fully utilize one's mental powers, one's ability and perspective will be vastly enhanced. A great mind is not stolid or dull, nor is it feeble or capricious. Leaders are always keener minded and more stable than the average person. Their magnetism is also greater. Leadership is characteristic of a form of "natural concentration" which the common man lacks. The qualities that go to make a man more efficient and successful are the result of inborn or acquired powers of concentration, by means of which a man focuses all his mental forces and aims them directly at the problem in hand. But, according to experienced Buddhist practitioners, even if one can concentrate and control one's mind reasonably well, one is still far from being to utilize the major portion of the potential power that lies dormant in one's Alaya, or "Store Consciousness". This "Store Consciousness" is a vast repository of power, talent, and knowledge that has accumulated throughout countless lives in the past. Being ignorant and incapable of utilizing this potential power of the "Store Consciousness", the average man wastes his life away in trivial pursuits and futile endeavors, while the inexhaustible treasury available to him remains untapped. Buddhist sages therefore have stated that the human way of thinking which is impotent and wasteful.

67) Hương Thiền Trong Bát Chu Tam Muội—*The Zen Fragrance in the Pratyutpanna Samadhi Sutra*

Kinh Bát Chu Tam Muội nói về trạng thái tâm linh được dùng để quán tưởng các vị Phật hay quán chư Phật hiện tiền Tam muội. Kinh được Ngài Chi Lô Ca Sám dịch sang Hán tự. Cốt tủy của loại tam muội này là “Phật tức tâm, Tâm tức Phật.” Loại tam muội mà khi thực hành thì chư Phật hiện ra trước mặt. Còn được gọi là Thường Hành Đạo hay Thường Hành Tam Muội vì phải thực hành không gián đoạn từ 7 đến 90 ngày. Bát chu Tam Muội là một trong bốn loại tam muội. Những tam muội kia là Tùy Tự Ý Tam Muội, Nhất Hạnh Tam Muội, và Pháp Hoa Tam Muội. Bát Chu có nghĩa là “Phật lập.” Hành trì môn tam muội này có ba oai lực phù trợ: Oai lực của Phật, oai lực của pháp tam muội, và oai lực công đức của người tu. Khi thực hành Bát Chu Tam Muội, phải lấy chín mươi ngày làm một định kỳ. Trong thời gian ấy, ngày đêm hành giả chỉ đứng hoặc đi, tưởng Đức Phật A Di Đà hiện thân đứng trên đỉnh mình đủ ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp; hay miêng thường niệm danh hiệu Phật, tâm thường tưởng Phật không xen hở. Khi công thành trong tam muội hành giả thấy Đức Phật A Di Đà và chư Phật mười phương hiện ra đứng trước mình khuyến tấn khen ngợi. Bát Chu Tam Muội cũng gọi là “Thường Hành Đạo.” Người tu khi đi, mỗi bước mỗi tiếng đều không rời danh hiệu Phật, ba nghiệp hành trì không gián đoạn như dòng nước chảy. Pháp này công đức rất cao, song chỉ bậc thượng căn mới kham tu trì, hạng người trung hạ và tinh lực yếu kém không thể thực hành nổi. Trong Kinh Bát Chu Tam Muội, tư duy chiếu kiến nối kết lạ lùng với những khuynh hướng tư tưởng duy danh. Điều đáng ngờ ở đây là không biết kinh có nói quá về danh hiệu và trì danh như chủ trương của các tín đồ Tịnh Độ hay không. Những gì mà chúng ta có thể thấy trong kinh này là sự liên hệ mật thiết giữa Niệm Phật và Thiền bởi vì rõ ràng kinh này cho thấy rằng sự chiếu kiến cũng giữ một vai trò quan trọng như là niệm trì danh hiệu. Theo Kinh Bát Chu Tam Muội, rõ ràng khi không có danh hiệu, tâm của chúng ta chẳng vịn vào đâu được; ngay dù thực có cái khách quan trong hiện hữu đi nữa, chừng nào cái ấy vẫn là vô danh thì nó chẳng có thực tại tính nào đối với chúng ta. Khi một sự vật có một danh hiệu, những tương quan của nó với các sự vật khác liền được xác định và giá trị của nó được trân quý đúng mức. Theo kinh thì đức Phật A Di Đà không hiện hữu và chúng ta không thể quán chiếu được ngài nếu chúng ta không gọi được ngài lên bằng danh hiệu. Cũng theo kinh này, định danh là sáng tạo, có thể nói như vậy. Tuy nhiên, chỉ định danh thôi không cho thấy có hiệu quả như vậy, không phải là hành vi tạo tác hữu hiệu như vậy, bởi vì đằng sau đó có một thực tại tương ứng. Thật đúng vậy, theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, trang 167, nếu chỉ đọc lên cái tên "nước" thì không giải thoát được; khi nó được kèm theo sự quán tưởng và có một mô hình tâm lý về một con suối, nó sẽ tạo ra một hiệu quả hiện thực về mặt sinh lý hơn, nhưng chỉ khi nào có dòng nước tưới mát đích

thực trước mắt chúng ta, uổng no nề được, thế mới dứt được cơn khát. Sự liên hệ chính yếu giữa Tinh Độ và Thiền trong kinh này là sự nối kết giữa năng lực giới hạn của con người và uy lực gia hộ của mười phương chư Phật. Thật tình mà nói, chỉ bằng vào tâm trí và tưởng tượng, mô hình tâm lý có thể lên đến cao độ tuyệt đối, nhưng dĩ nhiên năng lực của con người có giới hạn. Một khi lên đến tận cùng của giới hạn này, đối với hành giả, một bước nhảy vào vựa thẳm chỉ có thể nhờ vào uy lực gia hộ của mười phương chư Phật mà thôi. Đề tài của bài pháp trong kinh này như đã được thuyết cho Bồ Tát Hiện Hộ là làm thế nào để chứng được thứ định mệnh danh là "Bát Chu," trong đó mười phương chư Phật cùng xuất hiện và đứng ngay trước hành giả để trả lời cho tất cả những câu hỏi mà người đó có thể hỏi các ngài. Những đức tính của hành giả đó là: thứ nhất, y phải có niềm tin lớn nơi đức Phật; thứ nhì, y phải tận dụng hết tâm lực của mình; thứ ba, y phải có kiến giải sâu sắc về chánh pháp; thứ tư, y phải luôn luôn gần gũi các thiện tri thức. Nếu những điều kiện này được tròn đầy, thì thứ định này được thành thực, và rồi, trước hết do uy lực gia hộ của Phật đối với hành giả; kế đến, do công đức của định và thứ nữa, do công đức tiềm tàng trong phước quả được tích tụ, tất cả chư Phật xuất hiện trước hành giả giống như những ảnh tượng phản chiếu trong một tấm gương. Khởi đầu hành giả nghe đến danh hiệu của đức Phật A Di Đà và cõi Tịnh Độ của ngài. Nhờ danh hiệu này, hành giả chiếu kiến hết thấy sắc tướng kỳ diệu nơi Phật, như 32 hảo tướng của bậc đại trượng phu và 80 vẻ đẹp. Hành giả cũng chiếu kiến hết thấy những tướng hảo trang nghiêm của Phật khi nhất tâm chuyên niệm danh hiệu của ngài. Nếu sự tu tập này thành tựu viên mãn, tâm hành giả được dọn sạch tất cả những cấu bần. Đến khi tâm đã lắng trong, đức Phật được phản chiếu trong đó, rồi lúc bấy giờ tâm nhìn thấy tâm hay Phật tự thấy Phật, nhưng hành giả không hay biết về sự kiện tự hợp nhất này. Cái vô tâm như thế đó là Niết Bàn. Nếu có chút móng tâm, chiều hướng hợp nhất này đi xuống, và ở đây mở đầu một thế giới của những đam mê đấm trước—Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, a sutra on the samadhi of all Buddhas' Appearance. The sutra shows ways of contemplations of any Buddhas. The sutra was translated into Chinese by Lokaksema. The essence of this samadhi is that the Buddha is just the mind; the mind creates all Buddhas. The samadhi in which the Buddhas of the ten directions are seen as clearly as the stars at night. Also called as the prolonged samadhi, because of the length of time required, either seven or ninety days. Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi is one of the four kinds of samadhi. The other three samadhis are Following One's Inclinations Samadhi, Single-Practice Samadhi, and Lotus-Blossom Samadhi. When practicing this samadhi, the cultivator has three powers to assist him: the power of Amitabha Buddha, the power of the samadhi and the power of his own virtues. The unit of practice of this samadhi should be ninety days. In that span of time, day and night the practitioner just stands or walks around, visualizing Amitabha Buddha appearing as a body standing on the practitioner's crown, replete with the thirty-two auspicious marks and the eighty beautiful characteristics. He may also recite Amitabha Buddha's name continuously, while constantly visualizing Him. When practice is perfected, the cultivator, in samadhi, can see Amitabh Buddha and the Buddhas of the ten directions standing in front of him, praising and encouraging him. Pratyupanna is also called the "Constantly Walking Samadhi." As the practitioner walks, each step, each word is inseparable from the name of Amitabha Buddha. His body, speech and mind are always practicing Buddha Recitation without interruption, like a continuous flow of water. This method brings very lofty benefits, but only those of high capacity have the endurance to practice it. Those of limited or moderate capacities or lacking in energy cannot pursue this difficult practice. In the Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, the visualizing meditation singularly blends with the nominalistic trends of thought. It is doubtful here whether the sutra makes so much of the name and its recitation as is maintained by the followers of the Pure Land. As far as we can see in this sutra is a very close relationship between Buddha recitation and Zen, because this sutra clearly shows that the visualization plays as much importance as thinking of the name. According to the Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, it is obvious that without a name our minds are unable to take hold of anything; even when there is really something objectively in existence, so long as it remains unnamed it has no reality for us. When a thing gets its name, its relations with other things are defined and its value fully appreciated. According to the sutra, Amitabha Buddha is non-existent and we cannot visualize him when we cannot invoke him by a name. Also according to this sutra, mere naming does not prove to be so efficient; however, it is not so effect-producing, as when there is back of it a corresponding reality. It is absolutely correct. According to Zen master D.T. Suzuki in Essays in Zen Buddhism, Volume II (p.167), mere uttering the name "water" does not quench the thirst; when it is visualized and there is a mental picture of a spring it produces a more physiologically realistic effect; but it is only when there is real fresh water before us which is qualified that the thirst actually eases. The main relationship between the Pure Land and Zen in this sutra is the connection between limited human powers and the sustaining power of the Buddhas in ten quarters. Truly speaking, by means of sheer will and imagination, the mental picture can attain the

highest degree of intensification, but there is naturally a limit to human powers. When this limit is reached, a leap into the abyss is possible only by the sustaining power which is no added to the practitioner by the Buddhas of the ten quarters. The subject of discourse here as given to the Bodhisattva Bhadrakala is how to realize a Samadhi known as "Pratyutpanna," in which all the Buddhas of the ten quarters come and stand before the practitioner ready to answer all the questions he may ask them. The practitioner's qualifications are: first, he must have great faith in the Buddha; second, he must exert himself to the farthest extent of his spiritual energy; third, he must be provided with a thorough understanding of the Dharma; and fourth, he must always be associated with good friends and teachers. When these conditions are fulfilled, the Samadhi is matured, and then, first, because of the sustaining power of the Buddha which is added to the practitioner; secondly, because the virtue of the Samadhi itself; and thirdly, because of the virtue inherent in the accumulated stock of merit, all the Buddhas appear before the practitioner in such a manner as images are reflected in a mirror. In the beginning the practitioner hears the name of the Buddha Amitabha and his Land of Purity. By means of this name, he visualizes all the excellent and extraordinary features belonging to the Buddha, such as his thirty-two major marks of manhood and eighty minor ones. The practitioner will also visualize all the resplendent glories of the Buddha while reflecting on his name with singleness of thought. When this exercise attains its fullness, the practitioner's mind is purged of all its impurities. As it grows pure, the Buddha is reflected in it, and the mind of the Buddha are finally identified as if the mind is looking at itself or the Buddha at himself, and yet the practitioner is not conscious of this fact of self-identification. To be thus unconscious is Nirvana. When there is the slightest stirring of a thought the identification scale is tipped, and there starts a world of infatuations.

68) Hương Thiền Trong Địa Luận Tông—Zen Fragrance of the School of Treatise on the Bhumis

"Phái Địa Luận Trung Quốc bàn về các xứ sở." Một trường phái sớm của Trung Quốc dựa trên căn bản luận cứ của Ngài Thế Thân về Dashabhumika, được dịch ra tiếng Hoa năm 508. Một trong những chi nhánh của phái này về sau là trường phái Hoa Nghiêm. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, trước Hoa Nghiêm Tông, ở Trung Hoa đã có một phái mang tên là Địa Luận Tông, y cứ trên bản luận giải của ngài Thế Thân về Thập Địa Kinh (Dasa-bhumi Sutra). Tác phẩm này được phiên dịch sang Hán văn trong những năm 508-512 sau Tây Lịch do công trình của ngài Bồ Đề Lưu Chi, Bửu Huệ, và Phật Đà Phiến Đa, tất cả đều từ Ấn Độ. Về sau một cuộc phân chia trong Địa Luận Tông xảy ra. Đạo Sùng, một môn đệ của Bồ Đề Lưu Chi, trú ở phía bắc thành Lạc Dương và gây được ảnh hưởng lớn trong quần chúng, trong khi Tuệ Quang, đồ đệ của Bửu Huệ, trú ở phía nam hoàng thành và cũng có ảnh hưởng không kém trong những hoạt động tôn giáo của ông. Dòng thứ nhất được gọi là "Bắc Đạo Phái" và dòng thứ hai là "Nam Đạo Phái." Triết học của phái Địa Luận lấy lại những ý tưởng chính của trường phái Du Già, đặc biệt là lý thuyết về a lại da thức (ý thức di truyền), nhưng ngay trong trường phái này cũng có những bất đồng về lý thuyết này. Hành giả tu thiền nên nhớ rằng mặc dầu tin theo học thuyết của trường phái Du Già, nhưng Địa Luận Bắc Tông, do Đạo Thận, môn đệ của Bồ Đề Lưu Chi đại diện, cho rằng a lại da thức là không có thật, sai lạc, và khác với "chân tánh" và Phật tánh chỉ có thể có được bằng cách đạt tới Phật tánh, do đó nó không phải là bả sanh. Trường phái này chủ trương A Lại Da phi thực và biệt lập với Chân Như. Trong khi đó, Địa Luận Nam Tông, do ngài Huệ Quang, môn đệ của Bồ Đề Lưu Chi, trái lại cho rằng a lại da thức là có thật và đồng nhất với "chân tánh" và coi Phật tánh là bả sanh. Trường phái này chủ trương A Lại Da thực hữu và đồng nhất với Chân Như (xu hướng này đã đưa đến việc phát triển trường phái Hoa Nghiêm—School of treatise on the Bhumis, an early Chinese Buddhist school based on a commentary by Vasubandhu on the Dashabhumika which translated into Chinese in 508. A branch of this school became the predecessor of the Avatamsaka school (Hua-Yen). According to Prof. Junjiro Takakusu in the Essentials of Buddhist Philosophy, prior to the Avatamsaka School there was in China a school named Ti-Lun which was founded on Vasubandhu's commentary on the Dasa-bhumi-Sutra. The text was translated into Chinese in 508-512 A.D. by Bodhiruci, Ratnamati, and Buddhasanta, all from India. There appeared in time a split in the Ti-Lun School. Tao-Ch'ung, a pupil of Bodhiruci, lived in the north district of Lo-Yang and exercised a great influence on the people, while Hui-Kuang, a pupil of Ratnamati, lived in the south district of the capital and was equally influential in his religious activities. The line of the former was called 'the Branch of the Northern Path.' The line of the latter was called "The Branch of Northern Path," and that of the latter "The Branch of the Southern Path." The Ti-Lun school adopted the basic philosophy of the Yogachara, particularly the theory of the storehouse consciousness (alaya-vijnana), concerning which there were different views within the school. Zen practitioners should keep in mind that even the northern branch believed in the basic philosophy of the Yogachara, represented by Tao-Ch'ung, a student Bodhiruci, but this sect took the position that the storehouse consciousness is not real. It is false and

separate from suchness (Tathata) and Buddha-nature is first acquired upon attaining Buddhahood; thus it is not inborn. This branch believes that Alaya-consciousness is unreal (false) and separate from Thusness. Meanwhile, the southern under Hui-Kuang, a student of Ratnamati, saw the storehouse consciousness as real and identical with suchness, and Buddha-nature as inborn. This school believes that Alaya-consciousness is real and identical with Thusness.

69) Hương Thiền Trong Kinh Người Biết Sống Một Mình—Zen Fragrance in the “An Auspicious Night” Sutta

Trong thời đức Phật còn tại thế, lúc đó trong thành Vương Xá có một vị khất sĩ Thượng Tọa chỉ ưa ở một mình một chỗ. Vị này thường ca ngợi hạnh sống một mình, đi khất thực một mình, thọ trai xong đi về một mình và ngồi thiền một mình. Đây là cách hiểu hoàn toàn sai lạc về cách sống an lành theo Phật giáo. Vì lý do này mà theo kinh Người Biết Sống Một Mình, Kinh Trung Bộ, số 131, khi đức Phật còn lưu trú tại tịnh xá Kỳ Viên, trong thành Xá Vệ, Ngài đã gọi các vị khất sĩ đến và dạy rằng: “Này quý thầy, tôi sẽ nói cho quý thầy nghe thế nào là người biết sống một mình. Trước hết tôi nói đại cương, sau đó tôi sẽ giải thích. Quý thầy hãy lắng nghe: ‘Đừng tìm về quá khứ; đừng tưởng tới tương lai. Quá khứ đã không còn; tương lai thì chưa tới. Hãy quán chiếu sự sống trong giờ phút hiện tại. Kể thức giả an trú, vững chãi và thanh thoi. Phải tỉnh tấn hôm nay, kéo ngày mai không kịp. Cái chết đến bất ngờ, không thể nào mặc cả. Người nào biết an trú đêm ngày trong chánh niệm, thì Mâu Ni gọi là người biết sống một mình.’” Cũng theo Kinh Trung Bộ, số 131, đức Phật dạy tiếp: “Này quý thầy, sao gọi là tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế và khởi tâm ràng buộc quuyến luyến về những gì thuộc về quá khứ ấy thì khi ấy người đó đang tìm về quá khứ. Này quý thầy, sao gọi là không tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng trong quá khứ hình thể ta từng như thế, cảm thọ ta từng như thế, tri giác ta từng như thế, tâm tư ta từng như thế, nhận thức ta từng như thế. Nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc quuyến luyến về những gì thuộc về quá khứ ấy, thì khi ấy người đó đang không tìm về quá khứ. Này quý thầy, sao gọi là tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng trong tương lai hình thể ta sẽ được như thế, cảm thọ ta sẽ được như thế, tri giác ta sẽ được như thế, tâm tư ta sẽ được như thế, nhận thức ta sẽ được như thế. Nghĩ như thế và khởi tâm ràng buộc và mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy thì khi ấy người đó đang tưởng tới tương lai. Này quý thầy, sao gọi là không tưởng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng trong tương lai hình thể ta sẽ được như thế, cảm thọ ta sẽ được như thế, tri giác ta sẽ được như thế, tâm tư ta sẽ được như thế, nhận thức ta sẽ được như thế. Nghĩ như thế mà không khởi tâm ràng buộc và mơ tưởng về những gì thuộc về tương lai ấy, thì khi ấy người đó đang không tưởng tới tương lai. Này quý thầy, thế nào gọi là bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người không học, không biết gì về Phật, Pháp, Tăng, không biết gì về các bậc hiền nhân và giáo pháp của họ, không tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này; cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này; tri giác này là mình, mình là tri giác này; tâm tư này là mình, mình là tâm tư này; nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì khi ấy người đó đang bị lôi cuốn theo hiện tại. Này quý thầy, thế nào gọi là không bị lôi cuốn theo hiện tại? Khi một người có học, có biết về Phật, Pháp, Tăng, có biết về các bậc hiền nhân và giáo pháp của họ, có tu tập theo giáo pháp của các bậc hiền nhân, không cho rằng hình thể này là mình, mình là hình thể này; cảm thọ này là mình, mình là cảm thọ này; tri giác này là mình, mình là tri giác này; tâm tư này là mình, mình là tâm tư này; nhận thức này là mình, mình là nhận thức này... thì khi ấy người đó đang không bị lôi cuốn theo hiện tại—At the time of the Buddha, in the Savatthi, there was a Thera who lived by himself. He always praised the practice of living by himself; he went to beg for food by himself; he ate noon the meal by himself; then went back to his place to meditate by himself. This is a completely wrong understanding about the way of auspicious life in Buddhism. For this reason, according to the Bhaddekaratta Sutta, on one occasion the Blessed One was staying in Savatthi, at Jetavana, the park of Anathapindika. There he addressed the monks: "Monks, I will teach you the summary and exposition of one who has had an auspicious day. Listen and pay close attention: 'One would not chase after the past, nor place expectations on the future. What is past is left behind; the future is as yet unreached. Whatever quality is present one clearly sees right there, right there. Unvanquished, unshaken, that's how one develops the mind. Ardently doing one's duty today; for, who knows? tomorrow death may come. There is no bargaining with Death and his mighty horde. Whoever lives thus ardently, relentlessly both day and night, has truly had an auspicious day. So says the Peaceful Sage.'" And how, monks, does one chase after the past? One gets carried away with the delight of 'In the past I had such a form (body)' ... 'In the past I had such a feeling' ... 'In the past I had such a perception' ... 'In the past I had such a thought-fabrication' ... 'In the past I had such a consciousness.' This is called chasing after the past. And how does one not chase after the past? One does not get carried away with the delight of 'In the past I had such a form (body)' ... 'In the past I had such a feeling' ...

'In the past I had such a perception' ... 'In the past I had such a thought-fabrication' ... 'In the past I had such a consciousness.' This is called not chasing after the past. And how does one place expectations on the future? One gets carried away with the delight of 'In the future I might have such a form (body)' ... 'In the future I might have such a feeling' ... 'In the future I might have such a perception' ... 'In the future I might have such a thought-fabrication' ... 'In the future I might have such a consciousness.' This is called placing expectations on the future. And how does one not place expectations on the future? One does not get carried away with the delight of 'In the future I might have such a form (body)' ... 'In the future I might have such a feeling' ... 'In the future I might have such a perception' ... 'In the future I might have such a thought-fabrication' ... 'In the future I might have such a consciousness.' This is called not placing expectations on the future. And how is one vanquished with regard to present qualities? There is the case where an uninstructed run-of-the-mill person who has not seen the noble ones, is not versed in the teachings of the noble ones, is not trained in the teachings of the noble ones, sees form as self, or self as possessing form, or form as in self, or self as in form. He/she sees feeling as self, or self as possessing feeling, or feeling as in self, or self as in feeling. He/she sees perception as self, or self as possessing perception, or perception as in self, or self as in perception. He/she sees thought-fabrications as self, or self as possessing thought-fabrications, or thought-fabrications as in self, or self as in thought-fabrications. He/she sees consciousness as self, or self as possessing consciousness, or consciousness as in self, or self as in consciousness. This is called being vanquished with regard to present qualities. And how is one not vanquished with regard to present qualities? There is the case where a noble disciple who has seen the noble ones, is versed in the teachings of the noble ones, is well-trained in the teachings of the noble ones, does not see form as self, or self as possessing form, or form as in self, or self as in form. He/she does not see feeling as self, or self as possessing feeling, or feeling as in self, or self as in feeling. He/she does not see perception as self, or self as possessing perception, or perception as in self, or self as in perception. He/she does not see thought-fabrications as self, or self as possessing thought-fabrications, or thought-fabrications as in self, or self as in thought-fabrications. He/she does not see consciousness as self, or self as possessing consciousness, or consciousness as in self, or self as in consciousness. This is called not being vanquished with regard to present qualities.

70) Hương Thiền Trong Kinh Phật Sở Hành Tán—*The Zen Fragrance in the Buddhacarita Sutra*

Kinh Phật Sở Hành Tán hay Phật Bốn Hạnh Tập Kinh, huyền thoại về cuộc đời và sở hành của Đức Phật, chuyện kể đầy đủ về cuộc đời của Phật Thích Ca, từ khi đản sanh cho đến Niết Bàn (Parinirvana). Theo truyền thuyết Ấn Độ, Phật Sở Hành Tán Truyện do Hiền Thánh Ấn Độ soạn và Bảo Vân dịch sang Hoa ngữ vào khoảng năm 587 sau Tây Lịch. Có nơi nói là Kinh Phật Sở Hành Tán (nói về tiểu sử của Đức Phật Thích Ca) do Mã Minh Asvaghosa soạn thảo vào thế kỷ thứ nhất, và Đàm Vô Sám dịch sang Hoa ngữ vào thế kỷ thứ bảy. Một trong những điểm chính trong Phật Sở Hành Tán là cuộc tranh luận mà ngài Mã Minh đã đặt vào miệng của đức Phật để phản vấn ông A-ra-la Ca-lan, một triết gia phái Số Luận. Khi ông A-ra-la Ca-lan dạy là phải xả thân xác để cầu tâm hồn như chim sổ lồng, như cọng lau đã bóc hết vỏ, và kết quả là dứt bỏ lòng ngã ái, trong khi đó thì đức Phật nhận định như thế này: "Hễ mà hồn còn tồn tại thì sẽ không có việc dứt bỏ ngã ái. Hồn không tự do được đối với các thuộc tính vật chất một khi nó chưa thoát ly khỏi số hay căn bản vạn hữu và những cái khác; vì thế, không tự do được đối với các thuộc tính vật chất thì không thể có chuyện giải thoát cho linh hồn. Không có sự tách rời thật sự giữa thuộc tính và chủ tính, vì ngoài hình dáng và tính nóng ra, không thể có ý niệm về lửa. Cũng như trước khi có thân thì không có gì là hình thể, cũng vậy trước khi có thuộc tính không có gì là chủ tính cả; vậy nếu bốn lai là tự do, thì tại sao linh hồn lại có thể bị trói buộc cho được? Cái thể năng biết linh hồn vốn không hình thể ắt phải hoặc biết, hoặc không biết; nếu biết thì phải có một đối tượng để biết, mà nếu có đối tượng thì chưa phải là giải thoát! Nếu không biết thì hà cớ gì phải tưởng tượng ra linh hồn làm gì? Mà khi không có linh hồn thì hẳn nhiên là không có kiến thức, chẳng hạn như trong khúc gỗ hay bức tường. Và vì lẽ mỗi sự dứt bỏ lần hồi vẫn còn dèo theo thuộc tính, Ta chủ trương rằng cứu cánh chỉ đạt đến bằng phép 'nhất thiết phóng xả hết.'" Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, hễ còn nắm lấy quan niệm nhị nguyên để cầu giải thoát cho linh hồn thì sẽ không bao giờ thật sự có tự do, đúng như lời Phật dạy. "Nhất thiết phóng xả" có nghĩa là siêu lên cái thể hai đầu của linh hồn và thể xác, của chủ và khách, của cái biết và cái được biết, của cái phải và cái trái, của hồn và không hồn; sự siêu lên ấy không chỉ phủ nhận xuống linh hồn hoặc ý chí mà được, mà phải phóng ánh sáng vào bản thể của nó, phải thân chứng nó đúng "như thực". Đó thuộc về hành vi của ý chí. Xét về thức theo lời dạy của các nhà Số Luận không đưa đến tự do cho tinh thần, chỉ dắt hành giả đến cảnh giới tiêu cực của hư vô. Phật giáo dạy tự do, không dạy hủy diệt; dạy kỷ luật tinh thần, chứ không dạy hôn mê, không tưởng. Phải xoay ngược lại nếp sống thường, phải mở rộng ra trước một tâm cảnh mới nếu muốn làm đệ tử thật sự của Phật. Phật chán

ngán chủ trương khổ hạnh, hư vô, cũng như phóng túng, tất cả những điều này trở thành có thể hiểu được dưới ánh sáng này—Buddhacarita or Life of Buddha, the Sanskrit title of a poem mentioned a life and work of the Buddha from his birth to his parinirvana with much legendary matter. According to the Indian tradition, Buddhacarita was composed by some Indian Sages and translated into Chinese by Jnanagupta around 587 A.D. Some other sources said that this sutra was composed by Asvaghosa in the first century and translated into Chinese by T'an Wu Ch'an in the seventh century. One of the major points in in Buddhacarita is the argument that Asvaghosa puts into the mouth of the Buddha against Arada or Alara Kalama, the Samkhya philosopher. When Arada told the Buddha to liberate the soul from the body as when the bird flies from the cage or the reed's stalk is loosened from its sheath, which will result in the abandonment of egoism, while the Buddha reasons in the following way: "As long as the soul continues there is no abandonment of egoism. The soul does not become free from qualities as long as it is not released from number and the rest; therefore, so long as there is no freedom from qualities, there is no liberation declared for it. There is no real separation of the qualities and their subject; for fire cannot be conceived apart from its form and heat. Before the body there will be nothing embodied, so before the qualities there will be no subject; how, if it was originally free, could the soul ever become bound? The body-knower (the soul), which is unembodied, must be either knowing or unknowing; if it is knowing there must be some object to be known, and if there is this object it is not liberated. Or if the soul be declared to be unknowing, then what use to you is this imagined soul? Even without such a soul, the existence of the absence of knowledge is notorious, as, for instance, in a log of wood or a wall. And since each successive abandonment is held to be still accompanied by qualities, I maintain that the absolute attainment of our end can only be found in the abandonment of everything." According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Volume I* (p.159), as long as the dualistic conception is maintained in regard to the liberation of the soul, there will be no real freedom as is truly declared by the Buddha. "The abandonment of everything" means the transcending of the dualism of soul and body, of subject and object, of that which knows and that which is known, of "it is" and "it is not," of soul and soul-lessness; and this transcending is not attained by merely negating the soul or the will, but throwing light upon its nature, by realizing it as it is in itself. This is the act of the will. An intellectual contemplation which is advocated by the Samkhya philosophers does not lead one to spiritual freedom, but to the realm of passivity which is their "realm of nothingness." Buddhism teaches freedom and not annihilation, it advocates spiritual discipline and not mental torpor or emptiness. There must be a certain turning away in one's ordinary course of life, there must be a certain opening up of a new vista in one's spiritual outlook if one wants to be the true follower of the Buddha. His aversion to asceticism and nihilism as well as to hedonism becomes intelligible when seen in this light.

71) Hương Thiền Trong Phổ Diệu Kinh—The Zen Fragrance in the Lalita-Vistara-Sutra

Phổ Diệu Kinh còn được gọi là Phương Đăng Đại Trang Nghiêm Kinh hay Thần Thông Du Hý Kinh. Kinh văn Bắc Phạn này có lẽ bắt nguồn từ trường phái Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ, nhưng về sau này được hiệu đính lại và thêm vào những yếu tố của trường phái Đại Thừa. Đây là văn bản viết về cuộc đời của Đức Phật, đặc biệt là về hai cuộc đời gần nhất của Ngài, rồi Ngài quyết định tái sinh tại Ấn Độ và đạt thành Phật quả, bao gồm những bài giảng đầu tiên của Ngài. Kinh nói về thần thông chuyên tâm của chư Phật và chư Bồ Tát là cứu độ chúng sanh thoát khổ. Phẩm "Vô Thượng Bồ Đề" trong Kinh Phổ Diệu của Phật giáo Đại Thừa tỏ ra rõ ràng hơn về loại dụng tâm hoặc trí tuệ đã chuyển hóa một vị Bồ Tát thành một vị Phật. Vì theo Kinh Phổ Diệu thì bồng chốc trong một niệm, bằng trí Bát Nhã, đức Phật chứng Vô Thượng Bồ Đề. Vậy thì ở đây trí Bát Nhã ấy là cái gì? Đó một sự hiểu biết đạt đến ở một tầng cao hơn trong thiền định so với kiến thức tương đối bình thường. Đó là một năng khiếu bao gồm cả trí và tâm, và một khi nó phát động thì tất cả xiềng xích của trí thức đều bị bẻ gãy. Trí thức luôn kẹt ở hai đầu, có người biết (năng tri) và vật được biết (sở tri), nhưng Bát Nhã là sự kiến chiếu, trong một niệm, không phân biệt chủ thể khách thể, cả hai đều gồm nhau trong một sát na, trong một tâm (ekacitta), và giác là kết quả của cái đó. Bằng vào những đặc tính này của Bát Nhã, các nhà Đại Thừa chiếu rọi được nhiều tia sáng vào bản chất của trí giác Bồ Đề (Sambodhi); khi tâm chuyển ngược lại nếp vận động thường, thay vì phân tán ra ngoài thì nó thu nhiếp vào trong đến chỗ nhất như, nó khởi đầu thành tự trạng thái "nhất tâm chiếu kiến" hay "soi thấy trong một niệm," nơi mà Vô minh hết tạo tác, và những cấu nhiễm không còn hoành hành được nữa. Như vậy, theo Kinh Phổ Diệu, giác ngộ mà chúng ta có thể thấy là một trạng thái tuyệt đối của tâm dứt bật hết mọi phân biệt (vọng tưởng hay biến kế sở chấp). Để thể nghiệm trạng thái kiến chiếu muôn vật "trong một niệm" ấy phải có một khí lực mạnh mẽ trong thiền định mãnh liệt. Thật vậy, tinh thần luận lý và thực tế của chúng ta quá chuộng phân tích và luận giải; nói cách khác, chúng ta hay cắt đứt thực tại thành nhiều phần mảnh mún để tìm hiểu riêng từng phần một; nhưng khi chúng ta ráp chúng lại với nhau để làm cái toàn thể ban đầu thì phần nào

cũng nổi bật riêng lẻ quá rõ ràng nên chúng ta không thể nào thấu nhiếp cái toàn thể "trong một niệm". Và vì có lẽ có "nhất niệm" mới có giác nên chúng ta cần nỗ lực vượt qua cái thế đối đãi ấy của ý thức kinh nghiệm chấp dính vào cái nhiều thay vì cái một của sự vật. Nên việc làm thiết yếu nhất nổi bật trên bối cảnh ngộ đạo là Phật đã vận dụng cả khí lực bình sanh để giải quyết vấn đề Vô minh, tất cả hùng lực của ý chí để thoát ra cuộc chiến đấu. Khi đức Phật trở lại bờ sông Ni Liên Thiển, rải cỏ làm tọa cụ, ngồi kiết già dưới bóng cây mát và yên lặng. Ngài đã thệ nguyện nếu không chứng đạo quyết không rời nơi này:

"Dầu thân này có khô héo nơi đây
 Dầu da xương thịt này có tan nát
 Hễ chưa chứng được Vô Thượng Bồ Đề
 Khó chứng trong nhiều kiếp
 Ta quyết không rời khỏi chỗ ngồi này."

Với chí quyết như vậy, cuối cùng đức Phật chứng quả Chánh Đẳng Chánh Giác—Also called Sutra of Diffusion of Shining is a Sanskrit text that may have originated in the Sarvastivada tradition, but later revised with the addition of Mahayana elements. This is a biography of the Buddha which develops the legendary aspect of his life. Name of a sutra work giving a detailed account of the artless and natural acts in the life of the Buddha, especially his two most recent lives, his decision to be reborn in India and attain Buddhahood. It also included his first sermons. The sutra on the resolve with supernatural power of Buddhas and Bodhisattvas is to save sentient beings. The Mahayana account of Enlightenment as is found in the Lalita-vistara Sutra, Chapter on "Abhisambodhana" is more explicit as to the kind of mental activity or wisdom which converted the Bodhisattva into the Buddha. For it was through "Ekacitteshana-samyukta-prajna" or in a ekshatna that supreme perfect knowledge (Abhisambodhana) was realized by the Buddha. So what is this Prajna here? It is the understanding of a higher order in meditation than that which is habitually exercised in acquiring relative knowledge. It is a faculty both intellectual and spiritual, through the operation of which the soul is enabled to break the fetters of intellection. The latter is always dualistic inasmuch as it is cognizant of subject and object, but in the Prajna which is exercised "in unison with one-thought-viewing" there is no separation between knower and known, these are all viewed (ikshana) in one thought (ekacitta), and enlightenment is the outcome of this. By thus specifying the operation of Prajna, the Mahayanists have achieved an advance in making clearer the nature of sambodhi: for when the mind reverses its usual course of working and, instead of dividing itself externally, goes back to its original inner abode of oneness, it begins to realize the state of "one-thought-viewing" where Ignorance ceases to scheme and the Defilements do not obtain. Therefore, according to the Lalita-vistara-sutra, Enlightenment we can thus see is an absolute state of mind in which no "discrimination" (parikalpana or vikalpa), so called, takes place, and it requires a great mental effort in intensive meditation to realize this state of viewing all things "in one thought". In fact, our logical as well as practical consciousness is too given up to analysis and ideation; that is to say, we cut up realities into elements in order to understand them; but when they are put together to make the original whole, its elements stand out too conspicuously defined, and we do not view the whole "in one thought". And as it is only when "one thought" is reached that we have enlightenment, an effort is to be made to go beyond our relative empirical consciousness, which attaches itself to the multitudinosity and not to the unity of things. The most important fact that lies behind the experience of Enlightenment, therefore, is that the Buddha made the most strenuous attempt to solve the problem of Ignorance and his utmost will-power was brought forth to bear upon a successful issue of the struggle. When he came up to the bank of the Nairanjana and took his seat of soft grass on a shady, peaceful spot, he made up his mind not to leave the place until he realized in himself what he had been after ever since his wandering away from home:

"Let my body be dried up on this seat
 Let my skin and bones and flesh be destroyed
 So long as Bodhi is not attained,
 So hard to attain for many kalpas,
 My body and thought will not be removed from this seat."

Thus resolved, the Buddha finally came to realize Supreme Enlightenment.

72) Hương Thiền Và "Sự Biết Sự Vật Đúng Như Thực" Trong Kinh Sa Môn Quả—Zen Fragrance and the "knowledge of things as they really are" in the Samanna Sutra

Thiền có nhiều liên quan đến những phương pháp tu tập cổ truyền có từ thuở ban sơ của Phật giáo, thật ra là có từ thuở khởi nguyên của văn hóa Ấn Độ. Thiền thường được dịch là tịnh lự, và đại khái có nghĩa là trầm tư về một

chân lý, triết lý hoặc đạo đến chỗ triệt ngộ và in sâu trong nội thức. Tu Thiền cần tìm đến chỗ thanh vắng, xa cảnh náo nhiệt và loạn động của thế gian. Trong văn học Ấn Độ đã ghi lại rất nhiều về ý này; và câu nói "tìm đến chỗ vắng, trụ tâm ngồi tịnh" là câu nói mà chúng ta thấy được cùng khắp trong các bộ kinh A Hàm. Trong đó có một đoạn viết: "Đức Thế Tôn đến những khu rừng hoang vu, thâm u tĩnh mịch, không một tiếng động, nơi gió rì rào thổi qua cánh đồng cỏ ẩn kín không ai hay biết, nơi thuận tiện cho việc trầm tư quán tưởng." Một đoạn trong kinh Sa Môn Quả nói: "Ấy đó, thầy ta khéo điều tâm là vậy, khéo thâu nhiếp sáu căn là vậy, khéo khắc phục tâm tưởng và tự chủ là vậy, thầy tìm đến chỗ vắng để an trụ, trong rừng già, dưới gốc cây, bên sườn đồi, trong hang núi, trong động đá, trong nghĩa địa, hoặc trên ổ rơm giữa đồng hoang. Sau thời trì bình khát thực, thầy trở về đó, ngồi kiết già, thân thẳng đứng, thần trí chăm chú, linh mãnh." Trong kinh Sa Môn Quả thuộc Trung Bộ Kinh, đức Phật cho biết, càng lên cao, thế nào là quả vị cùng tột của đời sống đạo như sau: "Với cái tâm an định, trong sạch, linh mãnh, điều chế, xả bỏ hết ác nghiệp, nhu thuận, tùy ứng, kiên cố, không nao núng, vị Sa Môn phát tâm diệt trừ phiền não. Thấy biết đúng như thực: 'Đây là cái khổ.' Thấy biết đúng như thực: 'Đây là nguyên nhân của cái khổ.' Thấy biết đúng như thực: 'Đây là sự diệt trừ cái khổ.' Thấy biết đúng như thực: 'Đây là con đường diệt trừ cái khổ.' Thấy biết đúng như thực: 'Đây là phiền não.' Thấy biết đúng như thực: 'Đây là nguyên nhân của phiền não.' Thấy biết đúng như thực: 'Đây là sự diệt trừ phiền não.' Thấy biết đúng như thực: 'Đây là con đường diệt trừ phiền não.' Biết như vậy, thấy như vậy, tâm thầy được giải thoát các phiền não lậu hoặc của dục ái, của hữu ái, của vô minh, và được trí huệ giải thoát. Thấy Sa Môn biết 'Nghiệp tái sanh đã xả trừ, phạm hạnh đã tròn, việc phải làm đã được làm xong, sau kiếp này không còn thọ thân nào khác.'" Thật vậy, hương Thiền trong kinh Sa Môn Quả là vị của giải thoát. Nhiệm vụ của Kinh Sa Môn Quả là kim chỉ nam chuẩn bị cơ duyên cho biến cố cuối cùng: Giải Thoát—Zen has a great deal to do with ancient methods of practice which have been carried on from the early days of the Buddha, indeed from the beginning of Indian culture. Zen is usually rendered in English meditation, and, generally speaking, the idea is to meditate on a truth, religious or philosophical, so that it may be thoroughly comprehended and deeply engraved into the inner consciousness. This is practiced in a quiet place away from the noise and confusion of the world. Allusion to this abounds in Indian literature; and to "to sit alone in a quiet place and to devote oneself to meditation exclusively" is the phrase one meets everywhere in the Agamas. Among which, a paragraph said, "But the Exalted One haunts the lonely and remote recesses of the forest, where noise, where sound there hardly is, where the breezes from the pastures blow, yet which are hidden from the eyes of men, suitable for self-commuting." A paragraph in the Samanna Sutta said, "Then, the Master of this so excellent body of moral precepts, gifted with this so excellent self-restraint as to the senses, endowed with this so excellent mindfulness and self-possession, filled with this so excellent content, he chooses some lonely spot to rest at on his way, in the woods, at the foot of a tree, on a hill side, in a mountain glen, in a rocky cave, in a charnel place, or on a heap of straw in the open field. And returning thither after his round for alms he seats himself, when his meal is done, cross-legged, keeping his body erect, and his intelligence alert, intent." In the Samanna-phala Sutta, in the Digha-Nikaya, the Buddha told us in an ascending scale what the ultimate fruits of Buddhist life are: "With his heart thus serene, made pure, translucent, cultured, devoid of evil, supple, ready to act, firm, and imperturbable, he directs and bends down to the knowledge of the destruction of the Defilements. He knows as it really is: 'This is pain.' He knows as it really is: 'This is origin of pain.' He knows as it really is: 'This is the path that leads to the cessation of pain.' He knows as they really are: 'These are the Defilements.' He knows as it really is: 'This is origin of the Defilements.' He knows as it really is: 'This is the cessation of the Defilements.' He knows as it really is: 'This is path that leads to the cessation of the Defilements.' To him, thus knowing, thus seeing, the heart is set free from Defilement of Lusts, is set free from the Defilement of Existence, is set free from the Defilement of Ignorance. In him, thus set free, there arises the knowledge of his emancipation, and he knows: 'Rebirth has been destroyed. The higher life has been fulfilled. What had to be done has been accomplished. After this present life there will be no beyond!'" In fact, the Zen fragrance in the Samanna-phala Sutta is the taste of emancipation. The function of the Samanna-phala Sutta is the preparatory guideline for this final event: Emancipation.

73) *Hương Thiền Trong Văn Thù Vấn Kinh—The Zen Fragrance in the Manjusri-Pucchap-Raja Sutra*

Hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ rằng Đức Phật sống giữa lòng những người luyện tập các thứ định tâm gọi là "Tam Muội," và họ cũng đã hoàn toàn làm chủ tâm lý hành trì. Kết quả là sự phát sinh của những kinh điển như "Quán Kinh," hay "Bát Chu Tam Muội," trong đó ghi lại tường tận những chỉ dẫn qua một cuộc thưa hỏi riêng tư với một đức Phật hay các đức Phật. Trước tiên, phải có một sự tưởng nhớ sâu xa về một vị đạo sư quá cố, và khát vọng nhiệt thành muốn thấy lại ngài, rồi mới phỏng định đường lối thực tập tâm linh để chiếu kiến bằng cách nhớ

tướng; đó là trật tự đương nhiên của vạn sự vạn vật. Hình như sự chiếu kiến này đã diễn ra theo hai chiều hướng theo thời gian: một là duy danh và một là duy niệm. Điều quan trọng là cả hai khuynh hướng này đều có dấu tích ghi lại trong bộ kinh "Văn Thù Vấn Kinh" do Mạn Đà La Tiên của Phù Nam Quốc dịch vào năm 503 sau tây lịch, dưới triều nhà Lương. Kinh thuộc bộ Bát Nhã của nền văn học Đại Thừa và được xem là một trong những kinh văn xưa nhất của Đại Thừa. Kinh chứa đựng tinh yếu của triết học Bát Nhã, nhưng có điều lạ là cả hai khuynh hướng duy danh và duy niệm có vẻ mâu thuẫn nhau cũng được trình bày song song với nhau ở đây. Mở đầu kinh Văn Thù diễn tả ước muốn của mình là muốn thấy chân thân của Phật như: "Con muốn thấy Phật chính thực để làm lợi ích hết thảy chúng sinh. Con quán thấy đức Phật với Như Lai tướng, bất dị tướng, bất động tướng, bất tác tướng; con quán đức Phật là vô sinh, vô diệt tướng, bất hữu tướng, bất vô tướng, bất tại phương, bất ly phương, phi tam thế, phi bất tam thế, phi nhị tướng, phi bất nhị tướng, phi cấu tướng, phi tịnh tướng. Quán như thế là chánh quán Như Lai, lợi ích hết thảy chúng sanh." Do quán đức Như Lai bằng cách này, tâm của vị Bồ Tát không có sở thủ, cũng không bất thủ, chẳng tích tụ cũng chẳng không tích tụ. Vì hết thảy chúng sanh mà quán thấy đức Như Lai như thế, tâm của vị Bồ Tát không dính mắc vào tướng chúng sanh; hướng về Niết Bàn, Bồ Tát cũng không dính mắc vào tướng Niết Bàn. Vì hết thảy chúng sanh mà phát đại trang nghiêm, mà tâm cũng không thấy có tướng trang nghiêm. Theo bản dịch của Tăng Già Bà La, xuất hiện trễ hơn bản dịch của Mạn Đà La Tiên vài năm, theo đó, Đức Phật hỏi Văn Thù: "Ông có muốn thấy Phật chăng?" Văn Thù đáp: "Pháp thân của Phật vốn thật không thể thấy. Con vì hết thảy chúng sanh mà đến đây để thấy Phật. Còn Pháp thân của Phật vốn chẳng thể nghĩ bàn, không tướng, không hình, không đến, không đi, chẳng hữu chẳng vô, chẳng phải thấy chẳng phải không thấy, như như, thật tế. Ánh sáng này phóng ra từ đức Phật khiến những ai thấy đến đều có thần lực là Bát Nhã Ba La Mật, và Bát Nhã Ba La Mật là Như Lai, và Như Lai là hết thảy chúng sanh; con tu Bát Nhã Ba La Mật như thế." Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong bộ Thiền Luận, Tập II, (p.163), trong bản dịch của Mạn Đà La Tiên của Phù Nam Quốc, Bát Nhã Ba La Mật này được định nghĩa là "Vô biên, vô tế, vô danh, vô tướng, phi tư lượng, không nương tựa, không phạm, không phước, không tối, không sáng, không thể hạn số...Nếu chúng được như thế tức là đã thành tựu chánh đẳng chánh giác."—Zen practitioners should always remember that the Buddha had been living among people who were trained in all kinds of concentration called "Samadhi," and who were also perfect masters of practical psychology. The result was the producing of such sutras as the "Meditation Sutra" or the Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, in which directions are given in details for having a personal interview with the Buddha or the Buddhas. First, there must be an intense thinking of the past master, an earnest longing to see him once more, and then, the spiritual exercise in which the thinking and longing is to be visualized, this is the natural order of things. This visualization seems to have taken in two courses as time went on: the one was nominalistic and the other idealistic. It is of significance that these two tendencies are traceable in a sutra entitled "Sapta-satika-prajna-paramita Sutra," which was translated into Chinese by Man-t'o-lo-hsien of Fu-nan Kuo in A.D. 503, of the Liang dynasty. The sutra belongs to the Prajnaparamita class of Mahayana literature and is considered to be one of the earliest Mahayana texts. It contains the essence of Prajnaparamita philosophy, but what strikes us as strange is that the two tendencies of thought, nominalistic and idealistic, apparently contradicting each other, are presented here side by side. In the opening passage of the sutra, Manjusri expresses his desire to interview the Buddha in his true aspect, thus: "I desire to see the Buddha as he is in order to benefit all beings. I see the Buddha in the aspect of suchness (tathata), of no-other-ness, of immovability, of doing-nothing-ness; I see the Buddha as free from birth and death, from form and no-form, from spacial and temporal relations, from duality and non-duality, from defilement and purity. Thus seen, he is in his true aspect and all beings are thereby benefited." By seeing the Buddha in this manner, the Bodhisattva is freed from both attachment and non-attachment, both accumulation and dissipation... While thus seeing the Buddha for the sake of all beings, Bodhisattva's mind is not attached to the form of all beings. While teaching all beings so as to make them turn towards Nirvana, he is not attached to the form of Nirvana. While arranging varieties of things in order for the sake of all beings, the mind does not recognize them as having individual realities. According to the version by Samghapala, which appeared a few years later than Man-t'o-lo-hsien of Fu-nan Kuo's, the Buddha asked Manjusri: "Do you really wish to see the Buddha?" Manjusri replied: "The Dharmakaya of the Buddha is not really be seen. That I come to see the Buddha here is for the sake of all beings and things. As to the Dharmakaya of the Buddha, it is beyond thinkability, it has no form, no shape, it is neither coming nor departing, neither existing nor non-existing, neither visible nor invisible, it is such as it is, it is reality-limit. This light, that emanates from the Buddha giving a supernatural power to those who can perceive it, is Prajnaparamita, and Prajnaparamita is the Tathagata, and the Tathagata is all beings; and it is in this way that I practice Prajnaparamita." According to Zen master D.T. Suzuki in Essays in Zen Buddhism, Book II (p.163), in Man-t'o-lo-hsien of Fu-nan Kuo's

translation, this Prajnaparamita is defined to be "Limitless, boundless, nameless, formless, beyond speculation, with nothing to depend on, with no anchorage, neither offensive nor blessed, neither darkening nor illuminating, neither divisible nor countable...And when this is experienced, one is said to have attained enlightenment."

74) *Hương Thơm Bồ Thí—The Fragrance of Giving*

Theo từ Hán Việt, Bồ có nghĩa là rộng lớn hay không có giới hạn, Thí có nghĩa là cho. Bồ Thí là cho một cách rộng lớn, cho không giới hạn. Bồ thí thực phẩm hay pháp giáo, đưa đến lợi lạc cho đời này và đời sau trong kiếp lai sanh, xao lãng hay từ chối không bồ thí sẽ có hậu quả ngược lại. Đức Phật dạy: "Tham lam chính là đầu mối của các sự khổ đau trong vòng luân hồi sanh tử. Vì hễ có tham là có chấp giữ; có chấp giữ là còn bị trói buộc; còn bị trói buộc tức là chưa giải thoát; chưa giải thoát tức là còn luân hồi sanh tử; còn luân hồi là còn làm chúng sanh; còn làm chúng sanh là còn tiếp tục chịu các cảnh khổ đau phiền não." Vì thấy các mối nguy hại của tham lam, nên Đức Phật đã nhấn mạnh với chúng sanh về pháp môn bồ thí. Theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Ảnh Trăng Trong Giọt Sương, "Đức Phật đã nói: 'Nếu bạn tu tập để mưu cầu cho mình một điều gì, bạn sẽ đồng thời mang lại bao nhiêu điều khác nữa cho cha mẹ, vợ con của bạn.' Vì thế, bạn cũng nên biết rằng mưu cầu cho mình một điều gì đó cũng là một cách bồ thí. Mưu cầu cho gia đình cũng là bồ thí. nếu bạn chỉ bồ thí một hạt bụi, bạn vẫn nên vui sướng với hành động của bạn bởi vì bạn đã truyền lại công đức của chư Phật một cách đúng đắn và đó cũng chính là lần đầu tiên bạn thực hiện một hành vi của Bồ Tát. Tâm thức của chúng sanh khó mà biến cải được. Cần phải cố công để thay đổi tâm thức của chúng sanh ngay từ lúc đầu tiên, khi họ mới chỉ là một hạt nhỏ nhất cho đến khi họ đạt được Đạo. Điều đó nên bắt đầu từ bồ thí. Vì lẽ đó, bồ thí đứng đầu trong Lục Độ Ba La Mật. Tâm thức không đo được. Điều ta bồ thí cũng không đo được. Hơn nữa, trong lúc bồ thí, tâm thức làm biến đổi tặng vật và tặng vật làm biến đổi tâm thức." Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ lời Phật dạy về hương thơm "Bồ Thí" cho hành giả tu thiền trong Kinh Pháp Cú: Bồ Thí là hạnh tu đầu của sáu phép Ba La Mật. Ba La Mật có nghĩa là đưa người sang bờ bên kia, tức là bờ giải thoát; giải thoát khỏi bệnh tật, nghèo đói, vô minh, phiền não, sanh tử. Bồ thí cũng là một trong mười khí giới của Bồ Tát, vì bồ thí có thể diệt trừ tất cả xan tham. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: "Vì có tâm hoan hỷ nên người ta mới bồ thí, trái lại kẻ có tâm ganh ghét người khác được ăn, thì ngày hoặc đêm kẻ kia không thể nào định tâm được (249). Nhưng kẻ nào đã cất được, nhỏ được, diệt được tâm tưởng ấy, thì ngày hoặc đêm, kẻ kia đều được định tâm (250). Trong các cách bồ thí, pháp thí là hơn cả; trong các chất vị, pháp vị là hơn cả; trong các hỷ lạc, pháp hỷ là hơn cả; người nào trừ hết mọi ái dục là vượt trên mọi đau khổ (354). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, tham dục làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bồ thí cho người lia tham, sẽ được quả báo lớn (356). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, sân nhuế làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bồ thí cho người lia sân, sẽ được quả báo lớn (357). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, ngu si làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bồ thí cho người lia si, sẽ được quả báo lớn (358). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, ái dục làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bồ thí cho người lia dục, sẽ được quả báo lớn (359)"—According to Vietnamese-Chinese terms, Bồ means wide or unlimited, Thí means giving. Bồ Thí means to give without any limits. Almsgiving of food or doctrine, with resultant benefits now and also hereafter in the form of reincarnation, as neglect or refusal will produce the opposite consequences. The Buddha taught: "Greed is the origin of various pains and sufferings in the cycle of births and deaths. For if there is greed, there is attachment; if there is attachment, there is bondage; if there is bondage, there is the cycle of births and deaths; if there is a cycle of rebirths, one is still a sentient being; if one is still a sentient being, there are still pains, sufferings, and afflictions." Realizing the calamities from greediness, the Buddha emphasized a dharma door of generosity. According to Zen Master Dogen in Moon In A Dewdrop, the Buddha said, "If you are to practice giving to yourself, how much more so to your parents, wife, and children." Therefore you should know that to give to yourself is part of giving. To give to your family is also giving. Even when you give a particle of dust, you should rejoice in your own act, because you correctly transmit the merit of all Buddhas, and for the first time practice an act of a Bodhisattva. The mind of a sentient being is difficult to change. You should keep on changing the minds of sentient beings, from the first moment that they have one particle, to the moment that they attain the way. This should be started by giving. For this reason giving is the first of the six perfections (paramitas). Mind is beyond measure. Things given are beyond measure. Moreover, in giving, mind transforms the gift and the gift transforms mind. Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings on the fragrance of "Giving" for Zen practitioners in the Dharmapada Sutra: Practicing generosity is the first of the six paramitas. Paramita means to help others reach the other shore, the shore of liberation from sickness, poverty, hunger, ignorance, desires and passions, and birth and death. Giving is also one of the ten weapons of enlightening beings, destroying

all stinginess. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Some people give according to their faith, or according to their pleasure. He who is envious of others’ food and drink, will not attain tranquility by day or by night (Dharmapada 249). He who fully cut off, uprooted and destroyed such feeling, gain peace by day and by night (Dharmapada 250). No gift is better than the gift of Truth (Dharma). No taste is sweeter than the taste of truth. No joy is better than the joy of Truth. No conquest is better than the conquest of craving; it overcomes all suffering (Dharmapada 354). Human beings are damaged by lust just as weeds damage the fields. Therefore, what is given to those who are lustless, yields great reward (Dharmapada 356). Human beings are damaged by hatred in just the same manner as weeds damage the fields. Therefore, to give to those who are free from hatred, yields great reward (Dharmapada 357). Human beings are damaged by delusion just like weeds damage the fields. Therefore, to give to those who are free from delusion, yields great reward (Dharmapada 358). Human beings are damaged by craving just like weeds damage the fields. Therefore, to give to those who rid of craving, yields great reward (Dharmapada 359).”

75) Hương Trù Tăng—The Head of Monastery Kitchen

Vị Tăng chịu trách nhiệm nhà bếp của tự viện. Nhiệm vụ của vị Tăng này được coi như là một trong những trách nhiệm nặng nề nhất trong thiền viện; vì thế nó thường được giao phó cho một vị sư lớn tuổi và đã đi xa trên con đường tu tập tâm linh. Ở Trung Hoa ngày xưa, nhiều thiền sư về sau này trở thành những đại thiền sư đã từng là những 'Hương Trù Tăng'; đó là trường hợp của Quy Sơn Linh Hựu và Tuyết Phong Nghĩa Tồn. Hoạt động của một vị 'Hương Trù Tăng' khác với việc làm bếp thông thường ở thái độ tinh thần chỉ đạo tất cả mọi cử chỉ. Vị 'Hương Trù Tăng' coi công trình của mình như một sự phục vụ nhằm tôn vinh Tam Bảo, như một cơ hội để tự hoàn thiện sự rèn luyện tâm linh của mình. Nếu tính toán đúng về số lượng cũng như về chất lượng, nếu mỗi cử chỉ đều được hết sức chú trọng, nếu tránh được mọi lãng phí và dùng thức ăn cũng như dụng cụ nấu bếp phù hợp với những ai đáng được ăn, thì công việc làm bếp trở thành một sự tập luyện đi sâu vào tinh thần thiền trong đời sống hàng ngày. Đại thiền sư Đạo Nguyên đã soạn một bản văn ngắn với nhan đề "Hương Dẫn cho vị Hương Trù Tăng" hay những lời hướng dẫn cho vị thầy làm bếp, nói về sứ mạng và tư thế tinh thần của vị 'Hương Trù Tăng'—A monk who is responsible for the fragrant kitchen, i.e. a monastery kitchen. This position is considered one of the most responsible in the monastery and thus it is generally held by an advanced elder monk. In ancient China a number of monks who later became great Zen masters, served as the head of monastery kitchen; for example, Kuei-shan Ling-yu and Hsueh-feng I-ts'un. The activity of the head of monastery kitchen is distinguished from that of an ordinary cook primarily by the mental attitude on which it is based. The head of monastery kitchen sees his work as service to the three precious ones and as an opportunity for spiritual training. If he fully considers the needs of monks in terms of quantity and quality of food, if he makes each move with wakeful attention, avoid all waste, comports himself properly with regard to foodstuffs and utensils, then his kitchen work becomes an exercise in maintaining the mind of Zen in everyday life. The great Japanese Zen master Dogen composed a small work titled "Instructions for the Kitchen Master" (Tenzo-kyokun) on the duties and mental attitude of a head of monastery kitchen.

76) Hương Thượng Tông Thừa—The Purpose of Zen is Extremely Wonderful

Ý chỉ thiền tông chí cực huyền diệu. Ý chỉ này nhằm giúp hành giả thấy rằng nhất thiết chư pháp đều do nhân duyên sinh ra, không có tự tính. Tinh thần cũng như truyền thống phản ảnh trọn vẹn ở chỗ thiền có phần nhấn mạnh vào kiến hơn là hành. Vì thế, dầu ngộ chỉ là khởi đầu, nó lại là tinh túy của thiền. Nó không phải là tất cả của thiền, nhưng nó là trái tim của thiền—This purpose is to help practitioners see that all things being produced by cause and environment are unreal. The spirit as well as the tradition of Zen is fully reflected in its emphasis on seeing into one's own nature rather than practicing. Therefore, though awakening is merely the beginning, it is nevertheless the essence of Zen. It is not all of Zen, but it is the heart or the central part of Zen.

77) Hưu Trí Rồi Hẩn Tu—Wait Until After Retirement to Cultivate

Đợi đến hưu trí rồi hẩn tu. Có người tin rằng họ nên đợi đến sau khi hưu trí rồi hẩn tu vì sau khi hưu trí họ sẽ có nhiều thì giờ trống trải hơn. Những người này có lẽ không hiểu thật nghĩa của chữ “tu” nên họ mới chủ trương đợi đến sau khi hưu trí rồi hẩn tu. Theo đạo Phật, tu là sửa cho cái xấu thành cái tốt, hay là cải thiện thân tâm. Vậy thì khi nào chúng ta có thể đổi cái xấu thành cái tốt hay khi nào chúng ta có thể cải thiện thân tâm chúng ta? Cổ đức có dạy: “Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa đến vực thẳm mới thâu cương thì quá trễ; hay

đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vãn vãn.” Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trừ trừ hay trì hoãn trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới tràn mới chịu nhảy thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi hữu trí rồi mới đếm xỉa thì e rằng chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội đó đâu. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng vô thường và cái chết chẳng đợi một ai. Chính vì vậy mà chúng ta nên lợi dụng bất cứ thời gian nào có được trong hiện tại để tu tập, vun trồng thiện căn và tích tập công đức—Some people believe that they should wait until after their retirement to cultivate because after retirement they will have more free time. Those people may not understand the real meaning of the word “cultivation”, that is the reason why they want to wait until after retirement to cultivate. According to Buddhism, cultivation means to turn bad things into good things, or to improve your body and mind. So, when can we turn bad things into good things, or when can we improve our body and mind? Ancient virtues taught: “Do not wait until you are thirsty to dig a well, or don’t wait until the horse is on the edge of the cliff to draw in the reins for it’s too late; or don’t wait until the boat is in the middle of the river to patch the leaks for it’s too late, and so on”. Most of us have the same problem of waiting and delaying of doing things. If we wait until the water reaches our navel to jump, it’s too late, no way we can escape the drown if we don’t know how to swim. In the same way, at ordinary times, we don’t care about proper or improper acts, but wait until after retirement or near death to start caring about our actions, we may never have that chance. Sincere Buddhists should always remember that impermanence and death never wait for anybody. So, take advantage of whatever time we have at the present time to cultivate, to plant good roots and to accumulate merits and virtues.

78) *Hữu Hạn Tư Tưởng—Limitative Thinking*

Tư tưởng có tính cách hữu hạn là một lối suy tưởng khác của con người. Điều này rất hiển nhiên vì tất cả chúng ta đều biết rằng tâm trí con người thường chỉ có thể suy tư chỉ một sự kiện nào trong một lúc mà thôi. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chúng ta hiếm thấy một người có thiên bẩm có thể chủ tâm chú ý đến nhiều việc cùng một lúc, hoặc một lúc đối trị với nhiều vấn đề. Ngay cả một người có thể để tâm mình đến nhiều sự việc một cách đồng thời đi nữa, và người thường có xem ông ta là một người phi thường đi nữa; tuy vậy, cái thiên tài tâm trí của anh ta vẫn vốn là giới hạn cho dầu anh ta có thể suy nghĩ cùng một lúc đến cả mười, cả trăm, cả ngàn, hay vô số sự kiện. Bởi vì tâm trí con người hầu như bắt đi bất dịch đi theo phương thức "mỗi lúc một thứ", và nó không có sự lựa chọn nào khác hơn là tồn tại trong phạm vi hữu hạn và giới hạn—Limitative thinking is another human way of thinking. This is very obvious since we all know that the human mind can usually think of only one thing at a time. Zen practitioners should always remember that we rarely find a gifted person who can give his attention to several things simultaneously, or deal with several problems at the same time. Even though a person who can fix his mind on a number of different things simultaneously, and ordinary people consider him an extraordinary person; nevertheless, the genius of his mind was still basically limitative, for even he could not think of as many as ten, let alone a hundred, a thousand, or an infinite number of things at the same time. Since the human mind almost invariably follows the "one-at-a-time" pattern to carry out its functionings, and it has no choice but to remain in the region of finiteness and limitation.

79) *Hữu Lợi Tất Hữu Tệ—Advantage in One Way and Disadvantage in Another Way*

Có lợi theo một hướng, mà có hại theo hướng khác, dụ cho ngôn ngữ là công cụ để giải thích, làm rõ nghĩa lý, giống như cái nơm là dụng cụ để bắt cá, nhưng khi chúng ta chấp chặt vào nó thì đó là một trong những trở ngại lớn trong sự tu tập của mình. Chính vì vậy mà nhà thiền dạy: "Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền; trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật"—If it is advantageous in one way, it must be disadvantageous in another, i.e., words as explaining meaning so we can obtain a clear explanation, but if we attach closely to them, that is one of the big problems in our cultivation. For this reason, Zen teaches: "Zen is not established by words; it is a special transmission outside the teachings. It directly points to the human mind; and through it one sees one’s own nature and becomes a Buddha."

80) *Hữu Pháp Không—Emptiness of Self-Nature*

Hữu pháp không hay tự tánh trống không. Không của tự tánh (các pháp chỉ do nhân duyên mà có, cho nên hiện có nhưng chẳng thật có)—Tánh hư không, là ý tưởng trung tâm của Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa và trường phái Đại thừa. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập III, trong bản dịch Kinh Bát Nhã của Ngài Huyền Trang, tự tánh không là một trong 18 hình thức của “Không”. Tự Tánh có nghĩa là ‘nó là nó,’ nhưng không có cái nó nào

như thế. Cho nên Không. Vậy thì đối nghịch của hữu và vô là thực? Không, nó cũng không luôn, vì mỗi phần tử trong đối lập vốn là Không—The nature of emptiness (Svabhava-sunyata (skt), a central notion in the Prajnaparamita sutra and in the teaching of the Mahayana school. According to Zen Master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism*, Book III, in Hsuan-Chuang's version of the Mahaprajnaparamita, Svabhava-sunyata is one of the eighteen forms of emptiness. Svabhava means 'to be by itself,' but there is no such being it is also empty. Is then opposition of being and non-being real? No, it is also empty, because each term of the opposition is empty.

81) *Hữu Thần Giáo Và Thiên—Pantheism and Zen*

Hữu thần giáo hay chủ nghĩa thờ đa thần. Đạo Phật không là hình thức của chủ nghĩa đa thần vì nó không có khái niệm về thần thánh hay thượng đế, nó cũng không cho rằng thượng đế sáng tạo vạn hữu. Hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ rằng không và chẳng bao giờ là phiếm thần luận. Nhưng trong Thiền không có chỗ cho việc lãng phí thời gian để bàn luận triết học. Trong Thiền, triết học là sự hiển bày hoạt động của cuộc sống, và vì thế Thiền không cần thiết phải tránh xa triết học. Khi một triết gia đến để được giác ngộ thì vị Thiền sư không cự tuyệt chuyện gặp gỡ người đó. Các Thiền sư trước đó đã tương đối khoan dung với cái gọi là các nhà triết học và không thiếu sự kiên nhẫn như trong trường hợp của các Thiền sư Lâm Tế và Đức Sơn. Cách thức mà các Thiền sư tiếp xúc với các nhà triết học vẫn là cơ phong nhanh nhẹn và thẳng thắn nhất. Tuy vậy, vẫn có một số triết gia sử dụng ý nghĩa của văn tự và lý luận để nắm bắt những câu đối đáp và cố gắng tìm ra một loại phiếm thần luận trong đó. Thí dụ như khi một vị Thiền sư nói "Ba cân gai" hay "Cần thì quyết (que cứ khô)," xét theo nghĩa đen thì họ cho rằng như thế là đang truyền đạt tư tưởng phiếm thần luận. Có nghĩa là các vị Thiền sư đó cho rằng Phật đang thể hiện bản thân ở trong tất cả: đang ở trong gai (vải), đang ở trong một tấm ván, đang theo dòng nước chảy, đang ở trên núi cao, hoặc là đang ở trong những tác phẩm nghệ thuật. Phật giáo Đại thừa, nhất là Thiền tông dường như đều ám chỉ cái gì đó theo tinh thần Phiếm thần luận, nhưng kỳ thật Thiền không dính dáng gì đến Phiếm thần luận cả. Ngay từ ban đầu các Thiền sư đã thấy trước được khuynh hướng Phiếm thần luận nguy hiểm này, đó là lý do tại sao các ngài nói ra những lời dường như chẳng liên quan gì với nhau. Chủ ý của các ngài muốn đệ tử và học giả không bị khống chế bởi định kiến hay thiên kiến hay cái gọi là giải thích theo lý luận học. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," khi Động Sơn trả lời "Ba cân gai" cho câu hỏi "Thế nào là Phật?" cũng giống như câu hỏi "Thượng đế là gì?" Sư không có ý nói vải trong tay mình là sự hiển hiện của ứng hóa Phật, ngài cũng không nói có thể tìm được Phật ở trong bất kỳ thứ gì thông qua sự hiểu biết. Sư chỉ đáp "Ba cân gai." Sư không hàm ý siêu hình học trong câu nói bình thường này. Những lời nói này phát ra tự trong tâm thức sâu thẳm của Sư cũng giống như nước vọt ra từ suối, hay bông hoa rục nở dưới ánh mặt trời. trong đó không có sự suy nghĩ trước hay một triết thuyết nào cả. Vì vậy, nếu chúng ta muốn nắm vững ý nghĩa "Ba cân gai" thì trước hết chúng ta phải thâm nhập ý thức nội tại của Động Sơn, chứ không phải nắm bắt lời nói ngay cửa miệng của Sư. Một lần khác, Động Sơn có thể sẽ trả lời hoàn toàn khác, mà có thể một cách trực tiếp mâu thuẫn với câu trả lời đã có sẵn. Những nhà lý luận học dĩ nhiên là sẽ không biết thế nào là đúng, có thể họ cho rằng Động Sơn điên rồ. Nhưng mà đệ tử nhà Thiền sẽ nói: "Ngắm cỏ xanh tươi dưới trời mưa rơi nhẹ," and họ biết rằng câu trả lời của họ và "Ba cân gai" của Động Sơn hoàn toàn khế hợp nhau—The worship of all gods of different creeds. Buddhism is not a form of pantheism, for it lacks the duality of thought implied in the God-concept and that which the God creates. Zen practitioners should always remember that Zen is not and never a form of pantheism. But in Zen there is no place for time-wasting philosophical discussion. In Zen, philosophy is also a manifestation of life-activity, and therefore Zen does not necessarily shun it. When a philosopher comes to be enlightened, the Zen master is never loath to meet him on his own ground. The earlier Zen masters were comparatively tolerant toward the so-called philosophers and not so impatient as in the case of Lin-chi (?- 866) or Te-shan (780-865), whose dealings with them were swift and most direct. Yet there are philosophers who, taking some of the above utterances in their literary and logical sense, try to see something of pantheism in them. For instance, when the master says, "Three pounds of flax," or "A dirt-scraper," by this apparently meant, they would insist, to convey a pantheistic idea. That is to say that those Zen masters consider the Buddha to be manifesting himself in everything: in the flax, in a piece of wood, in the running stream, in the towering mountains, or in works of art. Mahayana Buddhism, especially Zen, seems to indicate something of the spirit of pantheism, but nothing is in fact farther from Zen than this presentation. The masters from the beginning have foreseen this dangerous tendency, and that is why they made those apparently incoherent statements. Their intention is to set the minds of their disciples or scholars free from being oppressed by any fixed opinions or prejudices or so-called logical interpretations. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction to Zen Buddhism (p.49)," when Tung-shan answered, "Three pounds of flax," to the question, "What is the Buddha?" is the same thing as

asking, "What is God?" he did not mean that the flax he might have been handling at the time was a visible manifestation of Buddha, that Buddha when seen with an eye of intelligence could be met with in every object. His answer was simply was, "Three pounds of flax." He did not imply anything metaphysical in this plain matter-of-fact utterance. These words came out of his inmost consciousness as water flows out of a spring, or as a bud bursts forth in the sun. There was no premeditation or philosophy on his part. Therefore, if we want to grasp the meaning of "Three pounds of flax," we first have to penetrate into the inmost recess of Tung-shan's consciousness and not to try to follow up his mouth. At another time he may give an entirely different answer, which might directly contradict the one already given. Logicians will naturally be nonplussed; they may declare him altogether out of mind. But the students of Zen will say, "It is raining so gently, see how fresh the green grass is," and they know well that their answer is in full accord with Tung-shan's "Three pounds of flax."

82) *Hy Vọng—Hope*

Mọi người đều hy vọng rằng một ngày nào đó những ước nguyện của họ sẽ được thành tựu. Hy vọng tự nó không có gì sai trái vì hy vọng giúp con người cố gắng vươn lên tới những hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, khi con người bắt đầu mong muốn mọi việc đều được như ý mình, họ sẽ gặp phiền muộn khi sự việc không xảy ra đúng như ý họ muốn. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: "Cầu bất đắc khổ," tức là những mong cầu không toại nguyện gây nên đau khổ, đây là một trong bát khổ. Và cũng chính vì vậy mà Đức Phật khuyên mọi người nên thiếu dục tri túc. Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập—Everyone has hopes that his wishes will be fulfilled someday. Hope itself is not wrong, for hope will help people try to reach to better situations. However, when a person begins to expect things have to happen the way he or she wishes, he or she begins to have trouble with disappointment. Thus, the Buddha taught: "Suffering of frustrated desire," or unfulfilled wishes cause suffering (suffering due to unfulfilled wishes), or cannot get what one wants causes suffering. The pain which results from not receiving what one seeks, from disappointed hope or unrewarded effort, one of the eight sorrows. And therefore, the Buddha advised his disciples "content with few desires." "Content with few desires" means having few desires; "knowing how to feel satisfied" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation.

83) *Hý Luận Trong Nhà Thiền—Vain Talks in Zen*

Hý luận là ngôn luận phi lý vô nghĩa hay nói chuyện vô bổ không đầu vào đầu. Còn có nghĩa là nhàn đàm hý luận hay hư luận. Trong đạo Phật, hý luận là những phiền não chướng hay những chướng ngại trên tiến trình tâm thức. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền không phải là câu đố dùng để mê hoặc bạn. Trong Thiền không có bất cứ hý luận nào; nếu bạn không giải đáp được thì bạn phải đối mặt với mọi hậu quả. Như bạn chịu mãi sự trói buộc trong cách suy nghĩ của mình, hay là muốn có sự tự do tuyệt đối trong cuộc sống vô thủy vô chung. Bạn không thể do dự. Hoặc là nắm bắt thực tướng của chư pháp, hoặc là để nó tuột mất, ngoài hai cách này không còn chọn lựa nào khác. Thường thường pháp môn tu Thiền bao hàm chuyện đẩy con người vào tình thế khó xử, với mục đích là để cho người ta tìm ra lối thoát, đương nhiên không phải bằng lý luận, mà bằng con đường tâm linh ở tầng cao hơn—Meaningless argument means frivolous or unreal discourse or talking vainly or idly. Meaningless argument also means idle discussion. In Buddhism, meaningless arguments are hindrances on spiritual progress. Zen practitioners should always remember that Zen ought not to be regarded as a riddle proposed to puzzle you. There is nothing playful about it; if you fail to answer, you are to face the consequences. As you are going to be eternally chained by your own laws of thought, or are you going to be perfectly free in an assertion of life which knows no beginning or end? You cannot hesitate. Grasp the fact or let slip; between these there is no choice. The Zen method of discipline generally consists in putting one in a dilemma, out of which one must contrive to escape, not through logic indeed, but through a mind of higher order.

K**1) Khả Nghiệm Bất Khả Thuyết—Truth that Can Be Experienced but Not Expressed**

Thiền không phải là một vấn đề mà chúng ta có thể hiểu được bằng những nỗ lực thô thiển. Thiền đề ra một thách thức phi thường. Thật ra, Thiền là một vấn đề hóc búa nhất trong Phật giáo. Hẳn nhiên là điên rồ mới hy vọng hiểu được Thiền nhờ chỉ đọc một hai cuốn sách, hoặc chỉ ngồi theo cái gọi là thiền một hai tiếng đồng hồ. Hành giả chân chánh ít ra cũng phải mất vài năm chuyên cần dụng công mới mong đạt được mục tiêu. Một trong những khó khăn là tính cách bất khả lãnh hội rõ rệt và cái bản chất bất định của Thiền. Hình như không có hệ thống có tổ chức nào để theo, mà cũng chẳng có một triết học rõ rệt nào để học. Các thiền sư đã xử dụng một phương pháp trực tiếp hơn lời nói. Thật vậy, chân lý Thiền là chân lý của sinh hoạt, mà sinh hoạt có nghĩa là sống động, là hoạt động, là hành động chứ không phải là suy lường suông. Như vậy, lẽ dĩ nhiên Thiền sống trong chiều hướng hành động, hay nói đúng hơn, Thiền là vận dụng cái thực, là sống cái thực, thay vì chứng minh hoặc biểu thị cái thực bằng ngôn từ, nghĩa là bằng khái niệm. Khả nghiệm hay phương pháp trực tiếp có công dụng nắm ngay lấy cuộc sống uyển chuyển trong khi nó đang trôi chảy, chứ không phải sau khi nó đã trôi qua. Trong khi dòng đời đang trôi chảy, không ai đủ thời giờ nhớ đến ký ức, hoặc xây dựng ý tưởng. Nghĩa là không có lý luận nào có giá trị trong lúc này. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng ngôn ngữ có thể dùng được, nhưng ngôn ngữ từ muôn thuở vốn kết hợp chặt chẽ với nét tâm tưởng suy lường nên mất hết nội lực, không trực tiếp truyền cảm được. Nếu dùng đến ngôn ngữ chỉ diễn tả được một ý nghĩa, một luận giải, chỉ biểu lộ một cái ngoại thuộc, nên không trực tiếp liên hệ gì đến cuộc sống. Đây chính là lý do tại sao nhiều khi các thiền sư tránh chuyện nói năng, tránh xác định, dầu là đối với những việc quá tỏ rõ, quá hiển nhiên cũng vậy. Hy vọng của các ngài là để cho đồ đệ tự tập trung tất cả tâm lực nắm lấy những gì người ấy mong ước, thay vì ghi bắt lấy những mối liên lạc xa xôi vòng ngoài khiến cho người đệ tử bị phân tâm—Zen is not a subject that may be understood through superficial efforts. It presents a formidable challenge. In fact, it is the most difficult subject in Buddhism. One would be foolish to cherish a hope of understanding Zen by just reading one or two books, or by just sitting for a few hours in a so-called meditation. It would take sincere practitioners at least some years of hard work to achieve the goal. One of the most difficulties is the apparent ungraspability and the indefinite nature of Zen. There seems to be no organized system to follow, nor any definite philosophy to learn. Zen masters utilize a more direct method instead of verbal medium. In fact, the truth of Zen is the truth of life, and life means to live, to move, to act, and not merely to reflect. Therefore, it is natural that the development of Zen should be towards acting or rather living its truth instead of demonstrating or illustrating it in words; it is to say, with ideas. Truth that can be experienced or the direct method which is used to get hold of this fleeting life as it flees and not after it has flown. While it is fleeing, there is no time to recall memory or to build ideas. It is to say, no reasoning avails here. Language may be used, but this has been associated too long with ideation, and has lost directions or being by itself. As soon as words are used, they express meaning, reasoning; they represent something not belonging to themselves; they have no direct connection with life. This is the reason why the masters often avoid such expressions or statements as are intelligible in any logical way. Their aim is to have the disciple's attention concentrated in the thing itself which he wishes to grasp and not in anything that is in the remotest possible connection liable to disturb him.

2) Khác Biệt Về Giáo Pháp Của Thần Tú Và Huệ Năng—Differences Between Shen-Hsiu's Teaching and That of Hui-Neng

Sự bất đồng giữa giáo thuyết về Thiền của Thần Tú và Huệ Năng ở chỗ Thần Tú chủ trương trước phải tập định rồi sau mới phát huệ (thời thời thường phát thức, vật xử nhạ trần ai). Nhưng theo chủ trương của Huệ Năng thì Định và Huệ có mặt đồng thời. Định và Huệ chỉ là một vì theo kinh Niết Bàn nếu thừa Định mà thiếu Huệ ấy là thêm vô minh, khi thừa Huệ mà thiếu Định ấy là thêm tà kiến. Nhưng khi Định Huệ bằng nhau, người ta có thể nói là thấy trong Phật Tánh. Chính vì vậy mà trong các bài pháp, Huệ Năng luôn chứng minh quan niệm nhất thể giữa Định và Huệ của mình: “Này các bạn hữu, cái căn bản trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các bạn chớ để bị mê hoặc mà tin rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ và Huệ là Dụng của Định. Khi các bạn quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các bạn quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập. Này các bạn đang tu tập, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi chúng rồi. Những người thấy như vậy khiến pháp có hai tướng, những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Như những người miệng và lòng hợp nhau, trong ngoài như một, xem Định và Huệ đồng nhau hay như một, những người này miệng nói tâm làm cùng lúc.” Huệ Năng còn chứng minh thêm về quan niệm nhất thể này bằng cách nêu lên mối tương quan hiện hữu giữa ngọn đèn và ánh sáng của nó. Ngài nói: “Giống như cái đèn và ánh sáng của nó. Khi có đèn

thì sáng. Đèn là thể của sáng và sáng là Dụng của đèn. Tên gọi khác nhau nhưng thể chỉ là một. Nên hiểu mối tương quan giữa Định và Huệ cũng theo cách như vậy.” Chúng ta thấy quan niệm của Thần Hội (một đại đệ tử của Huệ Năng) về nhất thể trong quyển Pháp Ngữ của sư: “Ở đâu niệm chẳng khởi, trống không và vô tướng ngự trị, ở đó là chân Định. Khi niệm không khởi, trống không, không tướng thích ứng với trần cảnh, khi ấy là chân Huệ. Ở đâu được như thế thì chúng ta thấy rằng Huệ, quán trong chính nó, là Dụng của Định, không có phân biệt, nó chính là Định. Khi người ta cố quán Định thì chẳng có Định. Khi người ta cố quán Huệ, thì chẳng có Huệ. Tại sao vậy? Bởi vì tự tánh là chơn như, và chính đây là cái mà chúng ta nói Định Huệ nhất thể.”—The disagreement between Shen-Hsiu’s teaching of Zen and that of Hui Neng is due to Shen-Hsiu’s holding the view that Dhyana is to be practiced first and that it is only after its attainment that Prajna is awakened. But according to Hui-Neng’s view, the very moment Dhyana and Prajna are present at the same time. Dhyana and Prajna are the same for according to the Nirvana Sutra, when there is more of Dhyana and less of Prajna, this helps the growth of ignorance; when there is more of Prajna and less of Dhyana, this helps the growth of false views; but when Dhyana and Prajna are the same, this is called seeing into the Buddha-nature. Therefore, in his preachings, Hui-Neng always tried to prove his idea of oneness: “O good friends, in my teaching what is most fundamental is Dhyana and Prajna. And, friends, do not be deceived and let to thinking that Dhyana and Prajna are separable. They are one, and not two. Dhyana is the Body of Prajna, and Prajna is the Use of Dhyana. When Prajna is taken up, Dhyana is in Prajna; when Dhyana is taken up, Prajna is in it. When this is understood, Dhyana and Prajna go hand in hand in practice of meditation. O followers of truth, do not say that Dhyana is first attained and then Prajna awakened, or that Prajna is first attained and the Dhyana awakened; for they are separate. Those who advocate this view make a duality of the Dharma; they are those who affirm with the mouth and negate in the heart. They regard Dhyana as distinct from Prajna. But with those whose mouth and heart are in agreement, the inner and the outer are one, and Dhyana and Prajna are regarded as equal.” Hui-Neng further illustrates the idea of this oneness by the relation between the lamp and its light. He says: “It is like the lamp and its light. As there is a lamp, there is light; if no lamp, no light. The lamp is the Body of the light, and the light is the Use of the lamp. They are differently designated, but in substance they are one. The relation between Dhyana and Prajna is to be understood in like manner.” We can see Shen-Hui’s view on the oneness in his Sayings as follows: “Where no thoughts are awakened, and emptiness and nowhere-ness prevails, this is right Dhyana. When this non-awakening of thought, emptiness, and nowhere-ness suffer themselves to be the object of perception, there is right Prajna. Where this mystery takes place, we say that Dhyana, taken up by itself, is the Body of Prajna, and is not distinct from Prajna, and is Prajna itself; and further, that Prajna, taken up by itself, is the Use of Dhyana, and is not distinct from Dhyana, and is Dhyana itself. Indeed, when Dhyana is to be taken up by itself, there is no Dhyana; when Prajna is to be taken up by itself, there is no Prajna. Why? Because Self-nature is suchness, and this is what is meant by the oneness of Dhyana and Prajna.”

3) *Khai Mở Đệ Tam Nhãn—To Open the Third Eye*

Mở ra con mắt thứ ba. Một hôm, một vị lão Thiên sư đưa cây gậy lên trước Tăng chúng và nói: "Chư Tăng, mấy ông có thấy không? Nếu nói thấy, thì mấy ông thấy cái gì? Mấy ông sẽ nói 'Nó là cây gậy phải không?' Nếu nói như vậy thì mấy ông là phạm phu, không có Thiên. Nhưng nếu mấy ông nói: 'Không thấy cây gậy,' thì lão Tăng nói: 'Ở đây lão Tăng cầm cây gậy, làm sao mấy ông có thể phủ nhận sự kiện?'" Không có hý luận trong Thiên. Cho đến khi nào hành giả chúng ta mở con mắt thứ ba ra thì sẽ thấy được điều bí mật ở nơi sâu thẳm nhất, nếu không thì chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được các bậc cổ đức nói gì. Con mắt thứ ba ấy là gì trong vấn đề thấy cây gậy lại không thấy cây gậy? Do đâu mà hành giả chúng ta lãnh hội được những việc không hợp với lý luận này? Thiên nói rằng: "Đức Phật thuyết pháp bốn mươi chín năm, mà chưa từng chuyển động tướng lưỡi rộng dài." Làm sao người ta có thể nói mà không chuyển động cái lưỡi cho được? Tại sao phải nghịch lý như vậy chứ? Lời giải thích được Thiên sư Huyền Sa Sư Bị đưa ra như sau: "Tất cả những người đạo cao đức trọng nói là tiếp vật lợi sinh, nhưng khi họ gặp ba loại bệnh, thì họ đối xử với chúng như thế nào? Người mù không thể thấy cây gậy hay cái vỏ được đưa ra; người điếc không thể nghe được lời giảng dẫu hay thế mấy; người câm không thể nói được dẫu có bị thúc ép thế mấy. Nhưng nếu những người này không được lợi lạc, thì cuối cùng Phật pháp tốt ở chỗ nào?" Cuối cùng thì lời giải thích của Thiên sư Huyền Sa Sư Bị chẳng đi đến đâu. Có lẽ lời bình của Thiên sư Phật Nhân sẽ làm sáng tỏ hơn về vấn đề này. Một hôm, Thiên sư Phật Nhân thượng đường thị chúng: "Mấy ông mỗi người đều có hai lỗ tai, nhưng đã từng nghe được gì? Mỗi người đều có một cái lưỡi, nhưng đã từng nói được gì? Đã không nói, không nghe, không thấy, vậy ở đâu ra sắc, thanh, hương, và vị? Hay là ở đâu ra thế giới này?" Nếu chúng ta vẫn còn mờ mịt với bình luận này, chúng ta hãy xem thử lời giải thích của Thiên sư Vân Môn Văn

Yến, một trong những vị đại Thiền sư, có thể giúp gì cho chúng ta. Một hôm, có một vị Tăng đến hỏi Vân Môn để được ngộ về lời dạy của Huyền Sa. Vân Môn bảo: "Ông lẽ lạy đi!" Vị Tăng bắt đầu lạy, Vân Môn liền lấy cây gậy đẩy vị Tăng ra, Vị Tăng bèn bước lui lại. Vân Môn nói: "Vậy thì ông không mù." Vân Môn lại gọi vị Tăng ra phía trước, vị Tăng tiến lại gần ở trước. Vân Môn bèn nói: "Vậy thì ông không điếc." Cuối cùng Vân Môn nói: "Ông có hiểu không?" Vị Tăng đáp: "Bạch thầy, con không hiểu." Vân Môn nói: "Vậy thì ông đâu có câm." Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," với những lời bình giải và động tác này, chúng ta vẫn còn dong ruổi trong lãnh vực "chưa lãnh hội" sao? Nếu vậy, thì cũng không còn cách gì khác hơn là việc trở về với câu kệ ban đầu:

"Tay không cầm cây cuốc,
Đi bộ cỡi lưng trâu."

Khai mở đệ tam nhãn trong Thiền là hành giả phải thấy rằng cuộc sống này phải được sống như chim bay trong không trung hay như một con cá lội trong nước, không cần bất cứ một sự chuẩn bị nào cho cuộc sống như vậy. Chỉ cần có sự chuẩn bị kỹ càng thì ngay lập tức con người bị quyết định, anh ta không còn tự do nữa. Bạn không sống được cuộc đời mà bạn phải sống, bạn phải chịu đựng khổ sở dưới những hoàn cảnh nghiệt ngã; bạn cảm thấy bị thứ gì đó kềm hãm, và bạn mất đi sự độc lập của mình. Thiền muốn bảo tồn sức sống của bạn, sự tự do vốn có của bạn, và trên hết là tính hoàn chỉnh sẵn có trong bạn. Nói khác đi, Thiền cần sống nội tại. Không bị hạn chế bởi qui tắc, mà là cần qui tắc sáng tạo của chính mình, đó là cuộc sống mà Thiền muốn chúng ta trải nghiệm. Đó là sự bày tỏ không hợp với lý luận hay nói đúng hơn là sự bày tỏ siêu việt lý luận của Thiền—One day, an old Zen master brought out his stick before an assemblage of monks and said, "O monks, do you see this? If you see it, what is it you see? Would you say, 'It is a stick'? If you do you are ordinary people, you have no Zen. But if you say, 'We do not see any stick,' then I would say, 'Here I hold one, and how can you deny the fact?'" There is no trifling in Zen. Until we, practitioners, have a third eye opened to see into the inmost secret of things, we cannot be in the company of the ancient sages. What is this third eye that sees the stick and yet sees it not? Where does one get this illogical apprehension of things? Zen says, "Buddha preached forty-nine years and yet his 'broad tongue' never once moved." Can one talk without moving one's tongue? Why this absurdity? The explanation given by Hsuan-sha (831-908) follows: "All those piously inclined profess to bless others in every possible way; but when they come across three kinds of invalids, how would they treat them? The blind cannot see even if a stick or a mallet is produced; the deaf cannot hear however fine the preaching may be; and the dumb cannot talk however much they are urged to do so. But if these people severally suffering cannot somehow be benefited, what good is there after all in Buddhism?" The explanation does not seem to explain anything after all. Perhaps Fo-yen's comment may throw more light on the subject. One day, Fo-yen entered the hall and addressed his disciples, saying, "You each have a pair of ears; what have you ever heard with them? You each have one tongue; what have you ever preached with it? Indeed, you have never talked, you have never heard, you have never seen. From whence then do all these forms, voices, odors, and tastes come? Or where does this world come from?" If this remark still leaves us where we were before, let us see whether Zen master Yun-Men-Wen-Yen (864-949), one of the greatest Zen masters who ever lived, can help us. One day, a monk came to Yun-Men and asked to be enlightened upon the above remark by Hsuan-sha. Yun-Men ordered him first to salute him in the formal way. When the monk stood up after prostrating himself on the ground. Yun-Men pushed him with his stick, and the monk stepped back. Yun-Men said, "You are not blind, then." Yun-Men told the monk to come forward, which he did. The master said, "You are not deaf, then." Yun-Men finally asked the monk if he understood what all this was about, and the monk replied, "No, sir!" Yun-Men then concluded, "You are not dumb, then." According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," with all these comments and gestures, are we still travelling through a "terra incognita"? If so, there is no other way but to go back to the beginning and repeat the stanza:

"Empty-handed I go,
and behold the spade is in my hand;
I walk on foot,
and yet on the back of an ox I am riding."

To open the third eye in Zen is that Zen practitioners should see that this life ought to be lived as a bird flies through the air or a fish swims in the water. There is not any elaboration for such a living. As soon as there are signs of elaboration, a man is doomed, he is no more a free being. You are not living as you ought to live, you are suffering under the tyranny of circumstances; you are feeling a constraint of some sort, and you lose your independence. Zen aims at preserving your vitality, your native freedom, and above all the completeness of your

being. In other words, Zen wants you to live from within. Not to be bound by rules, but to be creating one's own rules, this is the kind of life which Zen is trying to have us live. Hence its illogical, or rather superlogical, statements.

4) Khai Ngộ—To Open up the Intelligence and Bring Enlightenment

Người ta thường tưởng tượng tu Thiền là tạo ra một trạng thái trầm tư. Điều này hoàn toàn sai lầm vì mục đích tiên khởi của Thiền là khai ngộ, và khai ngộ không phải là trạng thái tạo ra điều kiện có chủ ý nhất định thông qua sự tập trung quán tưởng. Khai ngộ trong Thiền là đạt được một quan điểm mới để nhìn thấu sự vật. Từ khi ý thức mở ra cho đến nay, chúng ta quen sử dụng phương thức phân tích và khái niệm để đáp ứng với tình trạng bên trong và bên ngoài. Tu Thiền bao gồm việc phá bỏ nền tảng này và xây dựng lại khung sườn cũ trên một cơ sở hoàn toàn mới. Do đó, rõ ràng khai ngộ trong Thiền không phải đến từ trầm tư siêu hình hay những câu mang tính biểu tượng, vì những thứ này là sản phẩm của ý thức tương đối, chúng không có một vai trò nào trong Thiền. Trong Thiền, để khai ngộ, tất cả những gì Thiền có thể làm là chỉ ra con đường, kỳ dư mỗi cá nhân phải tự lo liệu lấy, nghĩa là nương theo con đường ấy mà tu tập cho đến đích, tức là phải tự lực, không thể ỷ lại vào tha lực. Dầu cho làm thế nào đi nữa thì ông thầy vẫn không giúp gì cho sự tu chứng của đệ tử, trừ phi tâm trí người đệ tử được dọn sẵn để tiếp nhận. Cũng như hoa nở là do tinh anh từ bên trong tiết ra; cũng vậy, sự kiến chiếu vào tự tánh phải là kết quả của sự sung mãn nội tại tràn ra ngoài cảnh. Thiền vốn riêng tư và chủ quan là vậy, nghĩa là thuộc nội tâm và đầy sáng tạo. Trên thực tế, Thiền đã tận dụng đến phương tiện cuối cùng để giúp chúng ta có thể nhận thấy qua cử chỉ của các vị cao Tăng đối với đồ đệ của mình. Ngay khi các ngài hết mắng hay đánh đá, không ai có thể nghi ngờ gì về lòng lân mẫn của các ngài. Các ngài chỉ chờ cho đệ tử của mình có đủ cơ duyên mở tâm ra trong vận hội cuối cùng. Đến lúc ấy thì bất cứ thứ gì cũng là cơ hội khai ngộ, hay hiển thị chân lý Thiền, hoặc nghe một tiếng động vu vơ, một câu nói khó hiểu, hoặc ngắm đóa hoa nở, hoặc gặp bất cứ sự việc thường nhật nào trong đời như ngã té, cuốn chiếc chiếu, phe phẩy cây quạt, vân vân, sự việc nào cũng là những điều kiện đủ để đánh thức nội tâm. Nói cách khác, giác ngộ là sự thức tỉnh tự bên trong, không lệ thuộc vào người khác, là của quan năng nội tại khả dĩ sáng tạo nên một thế giới đời đời chí thiện chí mỹ, hay là cảnh giới Niết Bàn—People often imagine that the discipline of Zen is to produce a state of self-suggestion through meditation. This entirely miss the mark because the primary aim of Zen is enlightenment (satori), and satori does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Enlightenment in Zen is acquiring a new point of view for looking at things. Ever since the unfoldment of consciousness we have been led to respond to the inner and outer conditions in a certain conceptual and analytical manner. The discipline of Zen consists in upsetting this groundwork once for all and reconstructing the old frame on an entirely new basis. It is evident, therefore, enlightenment in Zen does not come from meditating on metaphysical and symbolical statements, which are products of a relative consciousness, play no part in Zen. In Zen, the opening of enlightenment (satori), all that Zen can do is to indicate the way and leave the rest all to one's own experience; that is to say, following up the indication and arriving at the goal. This is to be done by oneself and without another's help. With all that the master can do, he is helpless to make the disciple take hold of the thing unless the latter is inwardly fully prepared for it. Just as we cannot make a horse drink against his will, the taking hold of the ultimate reality is to be done by oneself. Just as the flower blooms out of its inner necessity, the looking into one's own nature must be the outcome of one's own inner overflowing. This is where Zen is so personal and subjective, in the sense of being inner and creative. In fact, Zen is exhausting every possible means to do that, as we can see in all the great masters' attitudes towards their disciples. When they are actually knocking them down, their kindheartedness is never to be doubted. They are just waiting for the time when their disciples' minds get all ripened for the final moment. When this is come, the opportunity of opening an eye to the truth of Zen lies everywhere. One can pick it up in the hearing of an inarticulate sound, or listening to an unintelligible remark, or in the observation of a flower blooming, or in the encountering of any trivial everyday incident such as stumbling, rolling up a screen, using a fan, etc. These are all sufficient conditions that will awaken one's inner sense. In other words, enlightenment is the awakening within oneself and not depending on others, of an inner sense in one's consciousness, enabling one to create a world of eternal and beauty, or the Nirvana.

5) Khai Nội Tâm Nhân—To Open One's Inner Eye

Khai nội tâm nhân chỉ sự thể nghiệm đại giác, cho phép môn đồ khám phá được thế giới hiện thực thật. Sự hiểu biết thật mà một học trò hay thầy đạt được trên con đường thiền thường được gọi là "Khai mở nội tâm nhân." Nét độc đáo của Thiền được tu tập ở vùng Đông Á và một vài nơi trong vùng Đông Nam Á đó là pháp môn tu tâm có

hệ thống. Thiền đã tạo ra cuộc cách mạng đối với chủ nghĩa thần bí kỳ hoặc và xa rời cuộc sống đời thường. Thiền kéo xuống mặt đất những gì cao vút trên trời. Với sự phát triển của Thiền, chủ nghĩa thần bí không còn thần bí nữa; nó cũng không còn là sản phẩm đột phát bất thường trong tâm nữa. Bởi vì Thiền tự nó thể hiện trong cuộc sống lý thú nhất, ít có biến động nhất, và giản dị nhất của con người trên đường phố, nó nhận ra thực tướng cuộc sống như được sống trong đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ, nghỉ, vân vân. Thiền luyện tâm một cách có hệ thống để thấy được điều này; nó khai mở con mắt nội tâm của con người để thấy được sự huyền bí vĩ đại đang vận hành từng ngày từng giờ trong cuộc sống; nó làm cho tâm con người lớn thêm để ôm trọn được thời gian vĩnh hằng và không gian vô tận trong từng khoảnh khắc; nó làm cho chúng ta đang sống nơi cõi ta bà mà có cảm giác như mình đang dạo chơi nơi cõi thiên đàng; và tất cả những xảo diệu này được hoàn tất mà không cần nhờ đến bất cứ thứ giáo nghĩa nào, mà bằng cách đơn thuần là chúng ta xác quyết một cách trực tiếp nhất con đường chân lý nằm ngay trong mỗi người chúng ta. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng khai mở nội tâm nhân trong Thiền là hành giả phải thấy rằng cuộc sống này phải được sống như chim bay trong không trung hay như một con cá lội trong nước, không cần bất cứ một sự chuẩn bị nào cho cuộc sống như vậy. Chỉ cần có sự chuẩn bị kỹ càng thì ngay lập tức con người bị quyết định, anh ta không còn tự do nữa. Bạn không sống được cuộc đời mà bạn phải sống, bạn phải chịu đựng khổ sở dưới những hoàn cảnh nghiệt ngã; bạn cảm thấy bị thứ gì đó kềm hãm, và bạn mất đi sự độc lập của mình. Thiền muốn bảo tồn sức sống của bạn, sự tự do vốn có của bạn, và trên hết là tính hoàn chỉnh sẵn có trong bạn. Nói khác đi, Thiền cần sống nội tại. Không bị hạn chế bởi qui tắc, mà là cần qui tắc sáng tạo của chính mình, đó là cuộc sống mà Thiền muốn chúng ta trải nghiệm. Đó là sự bày tỏ không hợp với lý luận hay nói đúng hơn là sự bày tỏ siêu việt lý luận của Thiền—The expression literally means the experience of awakening or enlightenment, in which one receives insight into the world of true reality. The genuine insight of a student or master on the way of Zen is often called his "Opening inner eye". What makes Zen unique as it is practiced in East and some of the Southeast Asian regions is its systematic training of the mind. Ordinary mysticism has been too erratic a product apart from one's ordinary life; this Zen has revolutionized. What was up in the heavens, Zen has brought down to earth. With the development of Zen, mysticism has ceased to be mystical; it is no more the spasmodic product of an abnormally endowed mind. For Zen reveals itself in the most uninteresting and uneventful life of a plain man of the street, recognizing the fact of living in the midst of life as it is lived such as walking, standing, lying, sitting, eating, drinking, sleeping, resting, and so forth. Zen systematically trains the mind to see this; it opens a man's inner eye to the greatest mystery as it is daily and hourly performed; it enlarges the heart to embrace eternity of time and infinity of space in its every palpitation; it makes us live in the samsara world as if walking in the paradise; and all these feats are accomplished without resorting to any doctrines but by simply asserting in the most direct way the truth that lies in our inner being. Zen practitioners should always remember that to open the inner eye in Zen is that Zen practitioners should see that this life ought to be lived as a bird flies through the air or a fish swims in the water. There is not any elaboration for such a living. As soon as there are signs of elaboration, a man is doomed, he is no more a free being. You are not living as you ought to live, you are suffering under the tyranny of circumstances; you are feeling a constraint of some sort, and you lose your independence. Zen aims at preserving your vitality, your native freedom, and above all the completeness of your being. In other words, Zen wants you to live from within. Not to be bound by rules, but to be creating one's own rules, this is the kind of life which Zen is trying to have us live. Hence its illogical, or rather superlogical, statements.

6) Khai Thị Ngộ Nhập—Introduction-Guidance-Awaken-Penetration

Bốn lý do Phật thị hiện nơi cõi Ta Bà (Kinh Pháp Hoa, phẩm Phương Tiện, Đức Phật đã dạy: “Này ông Xá Lợi Phất, thế nào gọi là chư Phật Thế Tôn vì đại sự nhân duyên mà xuất hiện ở đời. Chư Phật Thế Tôn muốn chúng sanh giác ngộ tri kiến Phật, khiến họ được thanh tịnh, nên đã xuất hiện ở đời. Vì muốn chúng sanh thâm nhập vào tri kiến Phật, nên xuất hiện ở đời. Này ông Xá Lợi Phất, đó là do chư Phật Thế Tôn có đại nhân duyên nên xuất hiện ở đời.”). Thứ nhất là Khai hay khai mở tri kiến hay chân lý Phật, hay là mở ra sự thấy biết của chư Phật cho chúng sanh y theo đó mà học hiểu, hầu phân biệt rõ ràng được đâu đúng hay sai. Thứ nhì là Thị hay chỉ bảo tri kiến Phật, giúp cho chúng sanh tu tập theo những thấy biết chân chánh của chư Phật nhằm giúp họ y theo đó mà học hiểu, hầu rõ được nẻo đúng đường sai, đầu phải, đầu trái để dứt bỏ những sai lầm cố hữu. Thứ ba là Ngộ hay giác ngộ tri kiến Phật, tức là giác ngộ Phật pháp, xa lánh tà pháp, để dứt lìa những khổ đau sanh tử nơi tam đồ ác đạo như các cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, vân vân, để được sanh về các nẻo an vui của cảnh trời người. Thứ tư là Nhập hay thâm nhập vào tri kiến Phật, hay thâm nhập vào trong quả vị giải thoát của Thánh nhơn, hay là đắc đạo, vượt thoát ra ngoài vòng luân hồi sanh tử—The four reasons for a Buddha's appearing in the world: First,

Introduction or to disclose, or to open up treasury of truth, or to introduce and open the Buddhas' views and knowledge to sentient beings; so they can follow, learn, understand the truths, and clearly distinguish right from wrong. Second, Guidance or to display or to indicate the meanings of Buddhas' teachings, or to teach sentient beings to learn and practice the views and knowledge introduced by Buddhas, to help them know clearly the proper path from the improper path, right from wrong, in order to eliminate the various false views and knowledge. Third, Awaken. Awaken means to realize or to cause men to apprehend it, or to be awakened to the Buddha Dharmas, avoid false doctrines in order to escape from sufferings of births and deaths in the three evil paths of hell, hungry ghost, and animal, and be able to be reborn in the more peaceful and happier realms of heaven and human. Fourth, Penetration or to enter, or to lead them into it, or to penetrate deeply into the enlightenment fruit of the saintly beings, being able to transcend and to find liberation from the cycle of rebirths.

7) *Khái Niệm Về Không Chấp Trước Trong Nhà Thiền—The Concept of Non-attachment in Zen Buddhism*

"Nhạn quá trường không,
 Ảnh trâm hàn thủy.
 Nhạn vô di tích chi ý,
 Thủy vô lưu ảnh chi tâm."
 (Nhạn bay qua hồ,
 Hồ soi bóng nhạn,
 Nhạn không lưu bóng mình,
 Hồ cũng chẳng buồn giữ ảnh nhạn).
 "Swallows fly in the sky,
 The water reflects their images,
 The swallows leave no traces,
 Nor does the water retain their images."

8) *Kham Nhẫn Và Điều Hòa—Endurance and Moderation*

Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của chúng ta. Bắt đầu việc thực hành, muốn huấn luyện tâm chúng ta phải tự kềm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Người tu Phật phải luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của hành giả. Vắng lặng và an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời, cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chứ đời sống chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn với uống. Chúng ta phải dùng tâm tĩnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, chúng ta không còn bị dính mắc vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục, và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài nữa. Với trí tuệ thì chất thừa thải như phân sẽ trở thành chất phân bón, tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được người khen ngợi và ghét khi bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một cái tâm sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy sự an bình tĩnh lặng trong tâm. Suốt thời gian hành thiền chúng ta phải tỉnh giác, chánh niệm vào hơi thở. Nếu chúng ta có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần theo dõi hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi, nó sẽ không đi đâu hết. Chúng ta có thể thay đổi tư thế sau một thời gian tọa thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn như khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm được, hãy quán vạn hữu và chính thân này dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, hãy ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến tột điểm, sau đó là sự tĩnh lặng và mát mẻ. Đừng bận tâm vào chuyện giải thoát. Khi trồng cây, chúng ta chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân. Nếu mọi chuyện được thực hiện đầy đủ thì đương nhiên cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lớn, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Lúc đầu thì kham nhẫn và kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng sau đó niềm tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy giá trị của việc thực hành. Chúng ta sẽ không còn thích quần tụ với bạn bè nữa, mà chỉ thích ở nơi vắng vẻ yên tĩnh một mình để thiền tập. Hãy tỉnh giác trong mọi việc mà chúng ta đang làm, thì tự nhiên bình an và tĩnh lặng sẽ theo sau—Endurance and moderation are the foundation, the beginning of our practice. To start we simply follow the practice and schedule set up by ourselves or in a retreat or monastery. Those who practice Buddhist teachings should limit themselves in regard to food, robes, and living quarters, to bring them down to bare essentials, to cut away infatuation. These practices are the basis for concentration. Constant

mindfulness in all postures and activities will make the mind calm and clear. But this calm is not the end point of practice. Tranquil states give the mind a temporary rest, as eating will temporarily remove hunger, but that is not all there is to life. We must use the calm mind to see things in a new light, the light of wisdom. When the mind becomes firm in this wisdom, we will not adhere to worldly standards of good and bad and will not be swayed by external conditions. With wisdom, dung can be used for fertilizer, all our experiences become sources of insight. Normally, we want praise and dislike criticism, but, seen with a clear mind, we see them as equally empty. Thus, we can let go of all these things and find peace. During the period of meditation, we should be mindful on our breathing. If we have uncomfortable feelings in the chest, just take some deep breaths. If the mind wanders, just hold our breath and let the mind go where it will, it will not go anywhere. You can change postures after an appropriate time, but do not let restlessness or feelings of discomfort bother us. Sometimes it is good just to sit on them. We feel hot, legs are painful, we are unable to concentrate, just contemplate all things in the light of impermanence, unsatisfactoriness and no-self, and just continue to sit still. The feelings will get more and more intense and then hit a breaking point, after which we will be calm and cool. Do not worry about enlightenment. When growing a tree, we plant it, fertilize it, keep the bugs away and if these things are done properly, the tree will naturally grow. How quickly it grows, however, is something beyond our control. At first, endurance and persistence are necessary, but after a time, faith and certainty arise. Then we see the value of practice and want to do it, at the same time, we want to avoid socializing and be by ourselves in quiet places for practicing meditation. Being aware of whatever we do, peace and calmness will follow naturally.

9) *Khán Thoại Thiền—Seeing Into a Kôan*

Tu tập công án, tu tập Thiền sử dụng công án như là một thứ trợ huấn cụ. Thuật ngữ được phát âm "Kanna Zen" theo tiếng Nhật, nguyên thủy được đặt ra bởi những đệ tử của Thiền sư Hoàng Trí Chánh Giác như là một từ ngữ làm giảm giá trị Thiền theo kiểu của người đối kháng với họ là Đại Huệ Tông Cảo. Đại Huệ là một người mạnh mẽ bênh vực cho lối sử dụng công án, xem công án như là một thứ trợ huấn cụ thiết yếu cho việc đạt được giác ngộ. Cuối cùng thì thuật ngữ "Kanna Zen" bị mất đi cái nghĩa tiêu cực của nó và thường được sử dụng để định nghĩa kiểu tu tập Thiền của tông Lâm Tế, tùy thuộc vào sự sử dụng công án. Cách tu tập đối nghịch lại với Khán Thoại Thiền được biết như là Mặc Chiếu Thiền—Koan practice or the Zen of seeing into a kôan (K'an-hua Ch'an), the practice of Zen using kôan as a meditation device. The term pronounced "Kanna Zen" in Japanese, was originally coined by the disciples of Hung-chih Cheng-chueh (1091-1157) as a derogatory expression for the Zen style of their rival Ta-hui Tsung-kaio (1089-1163). Ta-hui was a strong advocate for the use of kôan, regarding kôan as an essential device for attaining enlightenment. Eventually, the term "Kanna Zen" lost its negative connotations and is generally used to denote the Rinzai style of Zen practice, which relies upon the use of kôan. The opposite style of practice is known as mokushô Zen, or silent illumination Zen.

10) *Khán Trước Tắc Hạt—Attachment to the Investigation is Equivalent to Blindness*

Khán trước tắc hạt hay khán mà chấp trước vào khán là mù. Trong thiền, từ này có nghĩa là chấp trước vào kiến giải của mình sẽ không bao giờ tỏ ngộ được—In Zen, the term means one who attaches to his comprehension will never have a clear realization.

11) *Khảo Đảo Thâm Lặng—Hidden Challenges*

Ám Khảo chỉ cho sự thử thách trong âm thầm không lộ liễu, hành giả nếu chẳng khéo lưu tâm, tất khó hay biết. Có người ban sơ tinh tấn niệm Phật, rồi bởi gia kế lần sa sút, làm điều chi thất bại việc ấy, sanh lòng lo lắng chán nản trễ bỏ sự tu. Có vị công việc lại âm thầm tiến triển thuận tiện rồi ham mê đeo đuổi theo lợi lộc mà quên lãng sự tu hành. Có kẻ trước tiên siêng năng tụng niệm, nhưng vì thiếu sự kiểm điểm, phiền não ở nội tâm mỗi ngày tăng thêm một ít, lần lượt sanh ra biếng trễ, có khi đôi ba tháng hay một vài năm không niệm Phật được một câu hay không thiền được một thời. Có người tuy sự sống vẫn điều hòa đầy đủ, nhưng vì thời cuộc bên ngoài biến chuyển, thân thể nhà cửa nay đổi mai dời, tâm mãi hoang mang hưởng ngoại, bất giác quên bỏ sự trì niệm hồi nào không hay—Hidden or silent testing conditions refer to silent challenges, inconspicuous in nature. If the practitioner is not skillful in taking notice, they are very difficult to recognize and defeat. Some people, who may have recited the Buddha's name diligently in the beginning, grow worried and discouraged by deteriorating family finances or repeated failures in whatever they undertake, and abandon cultivation. Others see their affairs quietly progressing in a favorable way; they then become attached to profit and gain, forgetting all about the way. Others diligently engage in Buddha and Sutra Recitation at the beginning, but because they fail to examine themselves,

the afflictions within their minds increase with each passing day. They then grow lethargic and lazy, to the point for months or even years where they do not recite a single time; nor do they meditate just one session. Still others, although their lives are progressing normally, see their living conditions continuously fluctuating with changing external circumstances. With their minds always in confusion and directed toward the outside, they unwittingly neglect recitation or abandon it together.

12) Khắc Chu Nhân—A Man Who Marks on the Boat Where Things Dropped in the River

Xưa có một người vượt thuyền qua sông, sợ ý đánh rơi cây kiếm trong nước sâu, tức khắc chằng ghi trên be thuyền làm dấu (người ghi dấu trên thuyền để tìm đồ rơi xuống sông). Đoạn chèo thuyền đi tiếp, trong tâm tự nghĩ: “Mình đã ghi kỹ chỗ cây kiếm rơi trong nước, ta nên tiếp tục đi và sau này có thể căn cứ nơi lần ghi ấy mà tìm.” Khi đến nơi khác chằng bỏ neo trên một giòng sông khác, chằng sức nhớ dấu đã ghi trên be thuyền, bèn lặn xuống nước để tìm cây kiếm mà chằng đã mất trước đây. Từ này tỷ dụ cho người học ngu si chấp trước, không biết áp dụng những lời dạy của thầy vào cuộc tu hằng ngày của mình. Những người này cũng giống như người ngu tìm cây kiếm, rớt một nơi mà đi tìm một nẻo—Once upon a time, there was a man who crossed the river. He was careless to drop a sword into the river while crossing it. He immediately marked on the boat where the sword dropped and went on (continued to row the boat). He pondered: “I already marked where the sword dropped in the deep water, I am carrying on my journey and I will come back for it later on.” When he arrived to another place, he anchored on another river, he suddenly remembered his sword, so he jumped into the water looking for the sword he had lost before. This term gives us an example of the ignorant and hindered practitioners who do not know how to apply their master's instructions in their daily practice. Those people are just like the stupid man who lost his sword in one river and looked for it in another river.

13) Khẳng Cảm—Positive Emotions

Tình cảm khẳng định hay tình cảm tích cực thiện lành. Tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng ta vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng Niết Bàn là an bình, cực lạc, trí tuệ siêu việt, thanh tịnh và an ổn, chứ không phải là thứ khẳng cảm. Kỳ thật tất cả mọi thứ hữu hạn đều là vô thường. Bản chất chủ yếu của nó là sanh và diệt. Nó sanh ra rồi lại bị hủy diệt. Sự đoạn diệt của nó đem lại thanh tịnh và an lạc. Sự đoạn diệt cũng có nghĩa là chấm dứt tham ái và khổ đau trong trạng thái tâm an tịnh. Nói theo cách khẳng định, Niết Bàn cũng có nghĩa là cực lạc, là trí tuệ siêu việt, sự chiếu sáng, và ý thức thuần túy trong sáng—Emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness. Devout Buddhists should always remember that Nirvana is peace, bliss, transcendental wisdom, pure and security, not the positive emotions. Impermanent, indeed, are all conditioned things. It is their very nature to come into being and then to cease. Having been produced, they are stopped. Their cessation brings peace and ease. Cessation also means extinction of craving and cessation of suffering with a state of calm. In a positive way, Nirvana also means the supreme bliss, transcendental wisdom, illumination, and pure radiant consciousness.

14) Khẳng Định Cao Hơn—A Higher Affirmation

Khẳng định cao hơn là một trong bốn cách để diễn tả Niết Bàn. Niết Bàn là an bình, cực lạc, trí tuệ siêu việt, thanh tịnh và an ổn. Kỳ thật tất cả mọi thứ hữu hạn đều là vô thường. Bản chất chủ yếu của nó là sanh và diệt. Nó sanh ra rồi lại bị hủy diệt. Sự đoạn diệt của nó đem lại thanh tịnh và an lạc. Sự đoạn diệt cũng có nghĩa là chấm dứt tham ái và khổ đau trong trạng thái tâm an tịnh. Nói theo cách khẳng định, Niết Bàn cũng có nghĩa là cực lạc, là trí tuệ siêu việt, sự chiếu sáng, và ý thức thuần túy trong sáng. Theo Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển V, Thiền sư Dược Sơn Duy Nghiễm vừa yết kiến Thiền sư Thạch Đầu Hy Thiên liền hỏi: "Mười hai phần giáo trong ba thừa, con chưa rõ lắm, con chưa có hiểu biết nào về giáo pháp nhà Thiền được dạy ở phương Nam. Các đệ tử ở

đó quả quyết Thiền là trực chỉ nhân tâm kiến tánh thành Phật. Nếu quả là như thế, làm sao con có thể đạt ngộ được?" Thạch Đầu đáp: "Như thế cũng được, mà không thế cũng được. Khi cả hai đều không trúng điểm thì ý ông như thế nào?" Dực Sơn trầm tư không hiểu ý của câu hỏi. Thạch Đầu bèn bảo Dực Sơn đi đến chỗ của Mã Đại Sư, người có thể mở được cho mình chân nhân Thiền. Dực Sơn vâng lời đến gặp Mã Đại Sư và vẫn đưa ra câu hỏi giống như đã hỏi Thạch Đầu. Mã Tổ nói: "Có lúc ta dạy ông những mảy chớp mắt, lúc khác ta bảo ông làm hai chuyện đó là sai." Qua lời này Dực Sơn liền ngộ. Khi đó Mã Tổ hỏi: "Cái gì làm cho ông đạt ngộ?" Dực Sơn đáp: "Ở chỗ Thạch Đầu, con như con nuôi đậu trên mình con trâu sắt vậy." Lý do giải thích như thế là đủ chưa? Cái gọi là khẳng định như thế thật là kỳ lạ! Theo Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển III, Đời Đường có Thứ sử Lục Tuyên Đại Phu ở Tuyên Châu đến hỏi Thiền sư Nam Tuyền Phổ Nguyên: "Lâu rồi có một người nuôi một con ngỗng trong một cái chai, ngỗng lớn dần đến khi không ra được cái chai nữa. Bây giờ không được đập bể bình cũng không được làm tổn hại đến con ngỗng, làm sao Thầy làm cho con ngỗng ra được?" Nam Tuyền gọi: "Đại Phu!" Lục Tuyên lập tức đáp: "Dạ!" Nam Tuyền nói: "Ngỗng ra rồi đó!" Đây là cách mà Nam Tuyền làm cho ngỗng thoát khỏi sự trói buộc. Còn Lục Tuyên có được sự khẳng định cao hơn hay không lại là hoàn toàn tùy thuộc vào căn cơ của chính mình—This is one of the four ways to describe Nirvana. Nirvana is peace, bliss, transcendental wisdom, pure and security. Impermanent, indeed, are all conditioned things. It is their very nature to come into being and then to cease. Having been produced, they are stopped. Their cessation brings peace and ease. Cessation also means extinction of craving and cessation of suffering with a state of calm. In a positive way, Nirvana also means the supreme bliss, transcendental wisdom, illumination, and pure radiant consciousness. According to the Wudeng Huiyuan, volume V, Yueh-shan (751-834) studied Zen first under Zen master Shih t'ou (700-790) and asked him: "As to the three divisions and twelve departments of Buddhism, I am not altogether unacquainted with them, but I have no knowledge whatever concerning the doctrine of Zen as taught in the South. Its followers assert it to be the doctrine of directly pointing at the mind and attaining Buddhahood through a perception of its real nature. If this is so, how may I be enlightened?" Shih t'ou replied, "Assertion prevails not, nor does denial. When neither of them is to the point, what would you say?" Yueh-shan remained meditative, as he did not grasp the meaning of the question. The master then told him to go to Ma Tai-shih of Chiang-hsi, who might be able to open the monk's eye to the truth of Zen. Thereupon, Yueh-shan went to the new master with the same problem. His answer was: "I sometimes make one raise the eyebrows, or wink, while at other times to do so is altogether wrong." Yueh-shan at once comprehended the ultimate purport of this remark. When Ma Tai-shih asked, "What makes you come to this?" Yueh-shan replied, "When I was with Shih-t'ou, it was like a mosquito biting at an iron bull." Was this a satisfactory reason or explanation? How strange this so-called affirmation! According to the Wudeng Huiyuan, volume III, Li Hsuan, a high government officer of the T'ang dynasty asked Nan-chuan: "A long time ago a man kept a goose in a bottle. It grew larger until it could not get out of the bottle anymore; he did not want to break the bottle, nor did he wish to hurt the goose; how would you get it out?" The master called out, "O Officer!" to which Li Hsuan at once responded, "Yes!" "There, it is out!" This was the way Nan-chuan produced the goose out of its imprisonment. Whether or not Li Hsuan get his higher affirmation is totally depends on his own capability.

15) Khẳng Định Và Phủ Định Được San Bằng Trong Thiền—The Opposition Between Affirmation and Negative is Leveled (flattened) in Zen

Theo Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển IX, một hôm Thiền sư Hưng Nghiêm Trí Nhân (810-898) thượng đường thị chúng: "Giả sử một người leo lên cây, miện ngấm cành cây, chân buông thõng xuống, tay không vịn cành. Bây giờ có một người khác ở dưới đất hỏi: 'Thế nào là đại ý Phật pháp.' Nếu không trả lời thì phụ lòng người kia; nhưng nếu cố trả lời thì sẽ mất mạng. Ngay lúc đó thì làm sao cho đúng?" Mặc dầu câu chuyện này được đặt vào hình thức ngụ ngôn để hỏi, nhưng tông chỉ của nó thì rõ ràng có hai hình thái khác nhau. Nếu bạn mở miệng ra nói đúng sai là bạn đã lầm rồi. Thiền không ở trong "đúng sai" này, nhưng Thiền cũng không phải im hơi lặng tiếng. Đá im lặng trên đất, hoa lặng lẽ nở bên khung cửa, nhưng chúng không biết Thiền. Phải có một cách nào đó mà im lặng và biện tài đều giống nhau, đó chính là sự thống nhất giữa phủ định và khẳng định bằng lối trình bày cao hơn. Nếu chúng ta đạt được điều này là chúng ta biết được Thiền. Vậy thì thế nào là một câu trình bày sự khẳng định tuyệt đối? Theo Truyền Đẳng Lục, quyển IX: Một hôm, Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải muốn quyết định chọn người kế nhiệm trụ trì tự viện núi Đại Quy, ngài cho gọi hai người đại đệ tử của mình là Hoa Lâm Giác và Qui Sơn Linh Hựu đến. Ngài chỉ vào tịnh bình, cái bình mà một vị Tăng thường mang bên mình, và hỏi Hoa Lâm Giác: "Không được gọi là tịnh bình, ông gọi là gì?" Hoa Lâm Giác đáp: "Không thể gọi nó là một miếng gỗ được." Thiền sư Bách Trượng không xem câu trả lời là trúng điểm; vì thế, Qui Sơn bước tới và đá đổ tịnh bình rồi

bỏ đi. Thiền sư Bách Trượng đã chọn Qui Sơn làm trụ trì mới. Hành động đá đổ tịnh bình có phải là một sự khẳng định hay không? Hành giả tu Thiền phải nên rất thận trọng! Bạn có thể lặp lại hành động đá đổ tịnh bình này, nhưng không nhất thiết là bạn được xem là hiểu Thiền. Đối với những ai quen với cách suy nghĩ trừu tượng và nói chuyện cao vời có lẽ sẽ cảm thấy đây chỉ là chuyện nhỏ, vì đối với những triết gia học sâu hiểu rộng thì cái bình kia có liên quan gì đến họ? Làm cách nào nó liên quan được đến những học giả đang chìm đắm trong nghĩ ngợi sâu xa, đâu nó được gọi là cái bình hay không, đâu nó có bị Qui Sơn đá đổ hay bị ném xuống sàn nhà? Nhưng đối những người tu tập Thiền thì hành động của Thiền sư Qui Sơn Linh Hựu mang đầy ý nghĩa. Nếu chúng ta thật sự thực chứng được trạng thái tâm của Qui Sơn Linh Hựu lúc ngài đá đổ tịnh bình, là chúng ta đã bước được vào cánh cửa đầu tiên trong cảnh giới Thiền. Nói theo phương thức trừu tượng, mà có lẽ sẽ được nhiều người chấp nhận hơn, ý nghĩ này cần phải đạt đến sự khẳng định cao hơn, chứ không phải là mệnh đề lý luận đối lập giữa khẳng định và phủ định. Thông thường mà nói, chúng ta và ngay cả Thiền sư Hoa Lâm Giác, đều không dám vượt ra ngoài một phần đề (đối lập lại với sự khẳng định và phủ định) chỉ vì chúng ta tưởng tượng mình không thể. Lý luận đã đe dọa chúng ta, mỗi khi tên của nó được nhắc tới là chúng ta co rút lại và run lên bầy bầy. Từ khi trí tuệ tỉnh thức đến bây giờ, tâm chúng ta luôn hoạt động dưới sự kỷ luật nghiêm khắc của lý luận nhị nguyên, và nó từ chối thoát ra khỏi gông cùm của trí tưởng tượng của nó. Từ trước đến nay chúng ta chưa từng nghĩ rằng mình có thể thoát ra khỏi sự giới hạn của trí tuệ do tự mình áp đặt cho mình. Thật vậy, trừ khi chúng ta phá vỡ sự đối lập "đúng" và "sai", nếu không chúng ta sẽ không hy vọng gì sống được cuộc sống tự do thật sự. Và tâm hồn chúng ta như cứ đang gào thét đến điều này, quên đi rằng rốt rồi cũng không khó khăn lắm để đạt đến sự khẳng định cao hơn, mà không có sự mâu thuẫn phân biệt giữa phủ định và khẳng định. Nhờ Thiền mà sự khẳng định cao hơn này cuối cùng được đạt đến qua phương tiện là tịnh bình bị đá bể dưới chân của một vị Thiền sư. Khẳng Định là cách diễn tả Niết Bàn như là an bình, cực lạc, trí tuệ siêu việt, thanh tịnh và an ổn. Kỳ thật tất cả mọi thứ hữu hạn đều là vô thường. Bản chất chủ yếu của nó là sanh và diệt. Nó sanh ra rồi lại bị hủy diệt. Sự đoạn diệt của nó đem lại thanh tịnh và an lạc. Sự đoạn diệt cũng có nghĩa là chấm dứt tham ái và khổ đau trong trạng thái tâm an tịnh. Nói theo cách khẳng định, Niết Bàn cũng có nghĩa là cực lạc, là trí tuệ siêu việt, sự chiếu sáng, và ý thức thuần túy trong sáng. Trong khi mô tả Niết Bàn theo lối phủ định là phương thức thông thường nhất. Niết Bàn là bất tử, bất biến, bất diệt, vô biên, vô tác, vô sanh, vị sanh (chưa sanh), bất thệ, không bị hủy hoại, bất tạo, vô bệnh, vô lão, không còn đọa lạc vào chốn trầm luân, vô thượng, chấm dứt khổ đau, và giải thoát tối hậu—According to the Wudeng Huiyuan, volume IX, one day, Zen master Hsiang-yen entered the hall and addressed the monks, saying, "Suppose a man climbing up a tree takes hold of a branch by his teeth, and his whole body is thus suspended. His hands are not holding anything and his feet are off the ground. Now another man comes along and asks the man in the tree as to the fundamental principle of Buddhism. If the man in the tree does not answer, he is neglecting the questioner; but if he tries to answer he will lose his life; how can he get out of this predicament?" While this is put in the form of a fable its purport is clearly with two different forms. If you open your mouth trying to affirm or to negate, you are lost. Zen is no more there. But merely remaining silent will not do, either. A stone lying there is silent, a flower in bloom under the window is silent, but neither of them understands Zen. There must be a certain way in which silence and eloquence become identical, that is, where negation and assertion are unified in a higher form of statement. When we attain this we know Zen. What, then, is an absolute affirmative statement? According to The Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume IX: One day, Zen master Pai-chang wished to decide who would be the next chief of Tai-kuei-shan monastery, he called in Hua Lin Chueh and Kuei-shan, two of his chief disciples, and producing a pitcher, which a Buddhist monk generally carries about him, said to them, "Do not call it a pitcher but tell me what it is." Hua Lin Chueh replied, "It cannot be called a piece of wood." Zen master Pai-chang did not consider the reply quite to the mark; thereupon another disciple of his, Kuei-shan, came forward, lightly pushed the pitcher down, and without making any remark quietly left the room. Zen master Pai-chang chose Kuei-shan to be the new abbot. Was this upsetting a pitcher an absolute affirmation? Zen practitioners should be very careful! You may repeat this act, but you will not necessarily be regarded as understanding Zen. To those who are used to dealing with abstractions and high subjects this may appear to be quite a trivial matter, for what have they, deep learned philosophers, to do with an insignificant pitcher? How does it concern those scholars who are absorbed in deep meditation, whether it is called a pitcher or not, whether it is kicked broken, or thrown on the floor? But to Zen practitioners this act by Zen master Kuei-shan is meaningful. Let us really realize the state of his mind in which he did this act, and we have attained our first entrance into the realm of Zen. To speak in the abstract, which perhaps will be more acceptable to most people, the idea is to reach a higher affirmation than the logical antithesis of assertion and denial. Ordinarily speaking, we, including Zen master Hua-lin-chueh, dare not go beyond an antithesis just because we imagine we cannot. Logic has so

intimidated us that we shrink and shiver whenever its name is mentioned. The mind made to work, ever since the awakening of the intellect, under the strictest discipline of logical dualism, refuses to shake off its imaginary cangue. It has never occurred to us that it is possible for us to escape this self-imposed intellectual limitation. Indeed, unless we break through the antithesis of "yes" and "no" we can never hope to live a real life of freedom. And the soul has always been crying for it, forgetting that it is not after all so very difficult to reach a higher form of affirmation, where no contradicting distinctions obtain between negation and assertion. It is due to Zen that this higher form of affirmation has finally been reached by means of a pitcher kicked broken under the leg of a Zen master. Affirmation is a way to describe Nirvana as peace, bliss, transcendental wisdom, pure and security. Impermanent, indeed, are all conditioned things. It is their very nature to come into being and then to cease. Having been produced, they are stopped. Their cessation brings peace and ease. Cessation also means extinction of craving and cessation of suffering with a state of calm. In a positive way, Nirvana also means the supreme bliss, transcendental wisdom, illumination, and pure radiant consciousness. While to describe Nirvana in a negative description is the most common. Nirvana is deathless, unchanging, imperishable, without end, non-production, extinction of birth, unborn, not liable to dissolution, uncreated, free from disease, un-aging, freedom from transmigration, utmost, cessation of pain, and final release.

16) *Khẳng Nhận—Affirmation*

Sự khẳng định là một trong những đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Những gì thuộc tự tri và tối hậu thì không bao giờ có thể là phủ định. Bởi vì, phủ định chẳng có giá trị gì đối với đời sống của chúng ta, nó chẳng đưa chúng ta đến đâu hết, nó không phải là một thế lực đẩy đi và cũng chẳng kéo dừng lại. Mặc dù kinh nghiệm chứng ngộ đôi khi được diễn tả bằng những từ ngữ phủ định; chính ra, nó là một thái độ khẳng định nhận hưởng đến mọi vật đang hiện hữu; nó chấp nhận mọi vật đang đến, bất chấp những giá trị đạo đức của chúng. Các nhà Phật học gọi đó là "Nhẫn," nghĩa là chấp nhận mọi vật trong khía cạnh tuyệt đối và siêu việt của chúng, nơi đó, chẳng có dấu vết của nhị biên gì cả. Người ta có thể bảo đây là chủ trương phiếm thần. Nhưng từ ngữ này có một ý nghĩa triết học quá rõ và không thích hợp ở đây chút nào. Giải thích kiểu đó, kinh nghiệm của Thiền bị đặt vào những ngộ nhận và 'ô nhiễm' không cùng. Trong bức thư gửi cho Đạo Tổng, Đại Huệ viết: "Thánh xưa nói rằng Đạo chẳng nhờ tu, mà chỉ đừng làm ô nhiễm." Dù nói tâm hay nói tánh đều là ô nhiễm, nói huyền hay nói diệu đều là ô nhiễm; tọa Thiền tập định là ô nhiễm; trước ý tứ duy là ô nhiễm; mà nay viết nó ra bằng bút giấy cũng là sự ô nhiễm đặc biệt. Vậy thì, chúng ta phải làm gì để dẫn dắt chính mình và ứng hợp mình với nó? Cái bửu kiếm của kim cương treo đó đang hăm chặt đứt cái đầu này. Đừng bận tâm đến những thị phi của nhân gian. Tất cả Thiền là thế đó; và ngay đây hãy tự ứng dụng đi. Thiền là Chân như, là một khẳng nhận bao la vạn hữu—Affirmation is one of the chief characteristics of 'satori.' In Zen. What is authoritativeness and final can never be negative. For negation has no value for our life, it leads us nowhere; it is not a power that urges, nor does it give one a place to rest. Though the satori experience is sometimes expressed in negative terms, it is essentially an affirmative attitude towards all things that exist; it accept them as they come along regardless of their moral values. Buddhists call this patience (kshanti), or more properly 'acceptance,' that is, acceptance of things in their supra-relative or transcendental aspect where no dualism of whatever sort avails. Some may say that this is pantheistic. The term, however, has a definite philosophic meaning and we would not see it used in this connection. When so interpreted the Zen experience exposes itself to endless misunderstandings and "defilements." Ta-Hui says in his letter to Miao-Tsung: "An ancient sage says that the Tao itself does not require special disciplining, only let it not be defiled. We would say to talk about mind or nature is defiling; to talk about the unfathomable or the mysterious is defiling; to direct one's attention to it, to think about it, is defiling; to be writing about it thus on paper with a brush is especially defiling. What then shall we have to do in order to get ourselves oriented, and properly apply ourselves to it? The precious vajra sword is right here and its purpose is to cut off the head. Do not be concerned with human questions of right and wrong. All is Zen just as it is, and right here you are to apply yourself. Zen is Suchness, a grand affirmation.

17) *Khất Thực—Begging Alms*

Khất thực của Tăng nhân. Nghĩa đen có nghĩa là "cầm bát." Mỗi buổi sáng chư Tăng Ni đi ra ngoài khất thực từ những thí chủ trong vùng. Chư Tăng Ni bắt buộc phải nhận bất cứ thứ gì mà Phật tử tại gia để vào bát của họ; và họ bị cấm không được đòi hỏi những thức ăn đặc biệt. Họ trở về tự viện trước giờ Ngọ để dùng những thức ăn mà họ đã xin được. Có nhiều hình thức khất thực, nhưng các vị sư trong các tịnh xá của hệ phái Tăng Già Khất Sĩ thường đi thành nhóm từ 10 đến 15 vị, đi thật chậm, chân không, và đi từng bước một xuyên qua phố thị, các ngài

thường nhìn xuống đất và không nói chuyện. Khất thực là sống đúng theo chánh mạng của một nhà sư, ngược lại với những vị sư mà còn đi làm thì gọi là sống theo tà mạng. Ngoài ra khất thực còn tạo cho chư Tăng phẩm chất khiêm cung từ tốn, cũng như không trau tria cuộc sống. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Sư Huấn Luyện của một Thiền Tăng Phật Giáo," ở Nhật Bản, trong khi không có gì để nghỉ ngơi rằng phương tiện chính để hỗ trợ thiền đường là đời sống khất thực, như thời xưa của đức Phật, khất thực, ngoài giá trị kinh tế của nó, còn có hai nghĩa về luân lý: một là để dạy cho người đi khất thực sự khiêm cung và hai là để cho người bố thí được phước đức của sự tự xả bỏ. Cả hai đều có giá trị xã hội quan trọng khi chúng được hiểu đúng nghĩa, và cái được nhấn mạnh nhất trong đời sống của một vị Thiền Tăng chính là ý nghĩa xã hội này, chứ không nhất thiết là tầm quan trọng về kinh tế của nó. Vì nếu cần phải tự nuôi sống bằng những phương tiện khác, những người có trách nhiệm trong thiền viện hẳn đã tìm ra cách giải quyết rồi. Nhưng dựa vào giá trị giáo dục của nó, việc khất thực đã được chọn là phương pháp căn bản để các thiền sinh tự nuôi sống bản thân. Vào những ngày nhất định nào đó, tất cả các Thiền Tăng đều ra ngoài xếp thành một hàng dài, vừa đi một cách chậm rãi trên đường phố, vừa kêu "hồ." Mỗi vị Tăng đều ôm một chiếc bình bát để đựng tiền hay gạo được cúng dường. Khi được cúng dường, vị Tăng cảm tạ bằng một bài tụng ngắn. Tuy nhiên, các vị Tăng này thường đi thành từng nhóm khoảng bốn hay năm vị. Họ đều đội nón rộng và sâu khiến họ chỉ nhìn được khoảng chừng một thước rưỡi trước mặt. Họ không thể để ý ngay cả khuôn mặt của vị thí chủ người bỏ tiền vào bát, điều này được làm một cách cố ý. Người cho không cần biết người xin là ai, người xin cũng không cần nhìn thấy xem người cho là ai. Hành vi bố thí phải được thực hiện hoàn toàn vượt ra ngoài những liên hệ cá nhân. Khi có sự liên hệ cá nhân, việc khất thực thường bị mất đi ý nghĩa tinh thần của nó. Nó chỉ là một hành động thiên vị, nghĩa là, một mặt nó tạo ra cảm giác tự tôn của người bố thí, và mặt khác nó làm nảy sinh ý thức lệ thuộc mất phẩm giá của người nhận bố thí—To beg for food or going for alms (mendicancy or religious mendicancy) literally means "holding the bowl." Each morning, monks and nuns go out to beg for food from lay people living in the vicinity. Monks and nuns are required to accept whatever type of food lay people put into their bowls; they are strictly forbidden to request special foods. They return to the monastery before the noon hour to consume the food they collected in the morning. There are many forms of mendicancy, but monks in monasteries of Sangha Bhiksu Sect usually do it in group of ten or fifteen. As they walk very slowly (bare-footed and step by step) through the streets of a town, face down, without speaking. Mendicancy is the right livelihood of a monk. To work for a living is an improper life. In addition, mendicancy keeps a monk humble, and frees him from cares of life. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "The Training of the Zen Buddhist Monk (p.23)," in Japan, while there is no doubt that the chief means of supporting the Zendo life is begging, as was in the ancient days of the Buddha, begging has, besides its economic value, a twofold moral signification: the one is to teach the beggar humility and the other is to make the donor accumulate the merit of self-denial. Both have great social value when they are understood in their proper bearings, and what is most strongly emphasised in the Zen monk's life is this social meaning, and not necessarily its economic importance. For if it were necessary to support themselves by some other means, the monastery authorities would soon have found the way for it. But on account of its educative value begging has selected for the monks to be the chief method of maintaining themselves physically. On certain days the Zen monks all go out forming a long line and walk slowly in the streets, crying "Ho." Each of them carries a bowl, in which he receives money or rice. The offering is thanked for with a short recitation. Generally, however, the monks go out in a small company of four or five. They all wear deep broad hats which permit the wearer to see only three or four feet ahead. They cannot even notice the face of the donor who may drop a cent in their bowl. This is purposely done. The donor is not to know who the beggar is, nor does the beggar observe who the donor is. The deed of charity is to be practiced altogether free from personal relationships. When the latter are present, the deed is apt to lose its spiritual sense. It is just an act of favoritism, that is, it harbors in it on the one side the feeling of personal superiority and on the other the degrading consciousness of subserviency.

18) Khẩu Thiền Tâm Thiền—Zen by Mouth and Zen by Mind

Nếu Thiền đúng là giáo lý tinh túy và tối thượng của Phật giáo, một giáo lý có thể thực sự giải thoát con người khỏi những khổ đau và phiền não của sanh tử, chứ không phải chỉ là những lời bép xép vô ích, chỉ dùng để giải trí cho qua thời gian, nó phải đưa ra bằng chứng cụ thể và hiển nhiên để chứng minh hiệu lực của nó cho mọi người. Chỉ danh tự không thôi không đủ để duy trì một tôn giáo; lời nói trống rỗng không thuyết phục được thiên hạ cũng chẳng duy trì được niềm tin của tín đồ. Nếu Thiền không cho ra một cách đều đặn "những bậc giác ngộ" những người mà, một mặt thực chứng Chân Lý Nội Tại, và mặt khác, đưa ra chứng cứ cụ thể cho sự đạt ngộ của mình, thì Thiền đã chẳng bao giờ làm lu mờ tất cả các tông phái Phật giáo khác ngay nơi quê hương mà nó đã tồn tại

trên một ngàn năm. Sự đạt ngộ trong Phật giáo không phải là một lý thuyết trống rỗng hay là một vấn đề ao ước trong suy nghĩ. Nó là một sự kiện cụ thể có thể thử thách và chứng minh. Từ thời đức Phật, rồi đến Ma Ha Ca Diếp đến nay đã trải qua sáu bảy mươi thế hệ. Tại Việt Nam thời Lý Trần và tại trung Hoa vào thời Đường Tống ngọn gió Thiền tràn lan khắp thiên hạ, mới xướng thịnh làm sao. Hiện nay thì nó đã suy vi đến cực độ. Vì thế mà hiện tại Thiền tông quá hiếm nhân tài chỉ vì đa số chỉ tu theo Khẩu Thiền, chứ không để ý gì đến Tâm Thiền. Hành giả tu Thiền phải nhớ kỹ sự dị biệt giữa Thiền xuất phát từ Tâm và Thiền phát sinh từ miệng, giữa Thiền của sự chứng đắc cụ thể và Thiền của danh ngôn thuần túy, giữa Thiền chân tri và Thiền khoác lác—If Zen is to be considered as the quintessential and supremeteaching of Buddhism, a teaching that can actually bring one to liberation from the miseries and afflictions of life and death, and not merely as useless babble, good only for a pastime, it must produce concrete and indisputable evidence to prove its validity to all. Mere words cannot sustain a religion; empty talk cannot convince people nor uphold the faith of believers. If Zen had not consistently brought forth "accomplished beings" who, on the one hand, realized the Inner Truth and, on the other hand, gave concrete evidence of their Enlightenment, it could never have overshadowed all the other Schools of Buddhism in its motherland and survived for over a thousand years. Buddhist Enlightenment is not an empty theory or a matter of wishful thinking. It is a concrete fact that can be tried and proved. From the time of the Buddha, then Mahakasyapa until nnow Zen has spanned some sixty to seventy generations. In Vietnam during the Ly and Chan dynasties and in China during the Tang and Sung dynasties, Zen spread to all parts of the country. How great and how glorious was Zen in those days! Alas! Compared to them, to what a pitiable state has Zen fallen now! Therefore not many outstanding figures can be found in the Zen schools today for most of them only care for the Zen by mouth and that of mere words, not of the genuine Zen. Zen practitioners should always remember very carefully the differences between genuine and imitation Zen, between the Zen which comes from the heart and that which comes from the mouth, between the Zen of concrete realization and that of mere words, between the Zen of true knowledge and that of prevarication.

19) Khẩu Truyền—Oral Transmission

Truyền pháp bằng lời qua hình thức một bài giảng. Thuật ngữ Nhật Bản "Teisho" chỉ sự trình bày kinh nghiệm của một thiền sư về thiền. 'Tei' có nghĩa là mang, cho, trưng bày, tuyên bố; và 'sho' có nghĩa là trì tụng. Trước những người đang tu tập thiền định, vị lão sư dâng lên Phật kinh nghiệm thiền của mình. Nói chung là lấy một công án hay một văn bản quan trọng của văn học Thiền làm chủ đề. Đó không phải là một lời chú giải hay bình giải theo nghĩa thông thường, cũng không phải là một buổi học hay một cuộc nói chuyện theo truyền thống học thuật. Thật vậy, đây không phải là dạy hay truyền thụ một lý thuyết cho cử tọa. Sự chứng minh của thiền sư trưởng lão không hề có bất cứ lập luận trí tuệ nào; nó là sự trưng bày trực tiếp cách hiểu đích thực của mình về chủ đề được nói tới và chính bằng tính trực tiếp ấy, nó làm cho cử tọa xúc động vô cùng sâu sắc—Orally transmitting the Dharma in the form of a lecture (Teisho). The Japanese term "Teisho" literally means 'recitation, offering, presentation' of Zen realization by a Zen master during a strict practice of collected mind (sesshin). The word is derived from 'tei', carry, offer, show, present, proclaim; and 'sho', recite, proclaim. The venerable master offers the 'teisho' which generally has a koan or an important passage in Zen literature as its theme to the Buddha in the presence of the assembly of practitioners. It is not an explanation, commentary, or exposition in the usual sense and certainly not a lecture in the academic sense. Thus, the translation of 'presentation' is more accurate. No one is being lectured here, the pervenance of factual knowledge is not the point. The venerable master's (roshi) offering is free from everything conceptual. It is an immediate demonstration of his genuine insight into the theme treated and for that reason can touch the deepest mind of its hearers.

20) Khí Chất Con Người Và Hành Giả Tu Thiền—Temperament and Zen Practitioners

Tâm của con người ảnh hưởng đến cơ thể một cách sâu đậm. Nếu chúng ta để duôi để tâm buông lung phóng túng và dung dưỡng những tư tưởng ô nhiễm, nó có thể gây tác hại nặng nề, lắm khi làm tổn thương đến tánh mạng. Nhưng trái lại, một cái tâm thắm nhuần tư tưởng trong sạch có thể chữa trị một thể xác đau yếu bệnh hoạn. Khi mà tâm được vững chắc an trụ vào những suy tư chân chánh, với sự nỗ lực chân chánh và sự hiểu biết chân chánh thì ảnh hưởng mà nó tạo ra thật vô cùng lớn lao. Do vậy một cái tâm trong sạch, thắm nhuần ý tưởng tinh khiết sẽ đưa đến một đời sống lành mạnh. Về vật chất, chúng ta có thể rất khỏe mạnh, nhưng về tâm thần chúng ta bệnh hoạn, bệnh tham, sân, si và nhiều loại ám ảnh do tâm gây ra. Phần lớn các chứng bệnh của nhân loại đều do tâm gây ra. Tâm không những gây bệnh mà cũng chữa được bệnh. Một bệnh nhân lạc quan có nhiều hy vọng được hồi phục hơn là người luôn lo âu sâu muộn. Những trường hợp chữa bệnh nhanh chóng nhờ có đức tin đã được ghi

nhận trong những trường hợp bệnh thuộc về hữu cơ. Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra được hai người có cùng một loại tâm tánh. Tư tưởng của con người được diễn dịch qua lời nói và hành động. Hành động và lời nói lặp đi lặp lại nhiều lần thành thói quen và cuối cùng trở thành tâm tánh. Thanh Tịnh Đạo đề cập đến sáu loại tâm tánh chánh yếu, và sáu loại này bao gồm nhiều loại tâm tánh phụ khác. Đó là những loại tâm tánh có chiều hướng tham, sân, si, niềm tin, trí thức, và phóng dật. Vì tâm tánh khác nhau nên đề mục hành thiền cũng khác nhau. Kinh điển Pali và nhất là các bài kinh do Đức Phật thuyết giảng có dạy rõ về các đề mục hành thiền này. Sách Thanh Tịnh Đạo giảng giải 40 pháp hành thiền như vậy. Các đề mục này giống như những toa thuốc để thích ứng với những xáo trộn tinh thần khác nhau mà con người thừa hưởng từ những kiếp sống quá khứ. Trong Kinh Trung A Hàm, một trong năm bộ kinh của giáo điển Pali, chứa đựng những bài kinh do Đức Phật giảng dạy, có 2 bài trong đó Đức Phật dạy cho tôn giả La Hầu La. Hai bài này trọn vẹn bao gồm những lời chỉ giáo về pháp hành thiền. Trong bài số 62, Đức Phật dạy 7 đề mục hành thiền cho sa di trẻ La Hầu La, lúc ấy, theo bản chú giải của bài kinh, chỉ mới 18 tuổi: “Này La Hầu La, hãy phát triển pháp hành về tâm từ, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm sân hận. Này La Hầu La, hãy phát triển pháp hành về tâm bi, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm hung bạo. Này La Hầu La, hãy phát triển pháp hành về tâm hỷ, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm ganh tỵ. Này La Hầu La, hãy phát triển pháp hành về tâm xả, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm thù hận. Này La Hầu La, hãy phát triển pháp hành về tánh cách ô nhiễm, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm tham dục. Này La Hầu La, hãy phát triển pháp hành sự tri giác về tánh cách vô thường, bởi vì pháp này sẽ diệt trừ tâm ngã mạn, chấp vào cái ta. Này La Hầu La, hãy phát triển pháp hành vào hơi thở vào thở ra, bởi vì pháp này nếu thực hành thường xuyên sẽ đem lại nhiều thành quả tốt đẹp và nhiều lợi ích lớn.” Chẳng những Đức Phật chỉ dạy và khuyến nhủ người khác hành thiền, mà chính Ngài cũng thường xuyên thực hành để trụ tâm thanh tịnh tại nơi đây trong hiện tại. Một lần nọ, Đức Thế Tôn truyền dạy: “Này chư Tỳ Kheo, Như Lai muốn sống vắng vẻ một mình trong ba tháng. Chớ nên để ai khác đến viếng Như Lai ngoài người đem dâng vật thực.” Chư Tỳ Kheo đồng bảm: “Vâng, chúng con xin nghe theo Đức Thế Tôn.” Sau cuối ba tháng Đức Thế Tôn dạy chư Tỳ Kheo như sau: “Này chư Tỳ Kheo, nếu người khác hỏi các con, ‘Sa môn Cồ Đàm thường hành về đề mục gì trong ba tháng ẩn cư?’ Các con nên trả lời ‘trong ba tháng ẩn cư Đức Thế Tôn thường chú niệm hơi thở vào thở ra.’ Nơi đây, này chư Tỳ Kheo, với tâm tỉnh giác, Như Lai hay biết mình đang thở vào, với tâm tỉnh giác Như Lai hay biết mình đang thở ra...Người nói đúng phải nói ‘chú niệm thở vào thở ra’ là lối sống cao thượng của bậc Thánh nhân, là lối sống của Như Lai.” Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta còn dính mắc nhiều việc thế tục, không để gì tự cắt lìa hay tách rời khỏi thế sự và ngồi lại một nơi yên tĩnh, đúng giờ đúng giấc mỗi ngày để hành thiền một cách đầy đủ. Nhưng nếu thật sự muốn, với ý chí mãnh liệt, chắc chắn là mỗi ngày chúng ta có thể dành ra một ít giờ ngắn ngủi để hành thiền, hoặc lúc bình minh hoặc ngay trước khi đi ngủ, hoặc bất cứ lúc nào mà tâm chúng ta sẵn sàng lắng đọng để được tập trung. Nếu ngày này qua ngày khác chúng ta có thể cố gắng trau dồi tâm an trụ như vậy, ắt chúng ta có thể thực hành công việc này một cách tốt đẹp và hữu hiệu hơn, chúng ta sẽ có nhiều can đảm để đối đầu với những lo âu và phiền toái của cuộc đời một cách mạnh dạn hơn, và chúng ta sẽ dễ dàng đạt đến trạng thái thoải mái hơn. Đây là một công trình đáng cho chúng ta thực hiện. Chúng ta chỉ cần nhẫn nại kiên trì và bền chí cố gắng thực hành, và nếu thực lòng chúng ta sẽ có nhiều hy vọng thành công. Nếu có thể được chúng ta nên hành thiền đều đặn hằng ngày, vào giờ giấc nhất định, trong một thời gian đáng kể, và không nên nóng lòng trông chờ kết quả. Những biến đổi tâm lý không diễn tiến nhanh chóng. Chúng ta không thể và cũng không cần phải hành hết 40 đề mục hành thiền. Điều quan trọng là nên chọn đề mục nào thích hợp nhất với chúng ta. Chúng ta nên tìm sự giúp đỡ của một người có kinh nghiệm về hành thiền. Những sách vở viết về thiền tập cũng hữu ích. Tuy nhiên, điểm quan trọng là nên nhận định tâm tánh hay tánh tình của chính mình một cách thành thật, vì nếu không như vậy thì không thể nào chọn đúng đề mục hành thiền cho thích hợp với mình. Một khi đã chọn xong đề mục chúng ta nên vững tin và gia công thực hành. Pháp hành thiền là phương pháp “tự mình làm lấy.”—*Man’s mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even cause one’s death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Physically, we may be in the best of health, but mentally we are sick, stricken with the dire diseases of greed, hatred and delusion and delusions of various types. Most of the diseases of mankind have their origin in the mind. Mind not only makes sick, it also cures. An optimistic patient has more chance of getting well than a patient who is worried and unhappy. The recorded instances of faith healing included cases in which even organic diseases were cured almost instantaneously. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is not possible to find two men of the same mind. Man’s thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action*

gives rise to habits and finally habits from character. Character is the result of man's mind-directed activities and so the characters of human being vary. The Path of Purification mentions six main types of character or temperament which include many lesser ones. They are those disposed to lust, hatred, infatuation, faith, intellectually and discursiveness. As temperaments differ so do the subjects of meditation. One comes across these subjects of meditation enumerated in the Pali texts, especially in the discourses of the Buddha. The Path of Purification, describes forty of them. They are really like prescriptions for various mental disorders that human beings are heir to. In the Majjhima Nikaya, one of the five original collections in Pali, containing the discourses of the Buddha, there are two discourses in which the Buddha exhorts the Ven. Rahula when teaching the Dharma, the doctrine. They are devoted wholly to instructions on meditation. In the sixty second discourse, it is interesting to note that the Buddha gives seven types of meditation to young Rahula, the novice, who, according to the commentary to the discourse, was only eighteen years of age when he received them. Here is an extract from the discourse: "Develop the meditation on lovingkindness, Rahula; for by this ill-will is banished. Develop the meditation on compassion, Rahula; for by this cruelty is banished. Develop the meditation on sympathetic joy, Rahula; for by this aversion is banished. Develop the meditation on equanimity, Rahula; for by this hatred is banished. Develop the meditation on repulsiveness, Rahula; for by this lust is banished. Develop the meditation on perception of impermanence, Rahula; for by this pride of self or I is banished. Develop the concentration of mindfulness on in-and-out-breathing, Rahula; in-and-out-breathing with mindfulness, Rahula, developed and frequently practiced bears much fruit, is of great advantage." The Buddha not only instructed and encouraged others to practice meditation, but also used to practice it as a way of peaceful abiding, here and now. Once the Blessed One said: "Monks, I wish to live in solitude for three months. Let my only visitor be the one who bring me food." "Very well, venerable Lord," replied the monks. At the end of the three months the Blessed One addressed the monks thus: "Monks, if others (those belonging to other faiths) were to ask you 'what meditation did Samana Gautama frequently practice during the Rains?' You should say 'The Blessed One spent the Rains frequently practicing the meditation of mindfulness on in-and-out-breathing.' Herein, monks, mindful I breathe in, mindful I breathe out... Monks, one who speaks rightly should say 'mindfulness on in-and-out-breathing is the noble way of life, the brahman sublime way of life, the Tathagata's way of life. Zen practitioners should always remember that if we are engrossed in worldly affairs, in routine work, it may not be easy for us to cut ourselves off and sit down in a quiet place for a definite period each day for serious meditation. But it can be done, if we have the will. Surely we can devote a short period every day to meditation, whether it be at dawn or just before retiring to bed or whenever the mind is ready, some short period of time, however brief, in which to collect our thoughts and concentrate. If we thus try to cultivate a quiet contemplation day by day, we will be able to perform our duties better and in a more efficient way, we will have the courage to face worries and tribulations with a brave heart and will find contentment more easily. It is worth trying, only we must have the patience, firm determination and the urge to make effort, and if we are sincere we may well succeed. The meditation should be done, if possible, regularly at fixed times, for a considerable period, and we must not expect quick results. Psychological changes come slowly. We cannot and need not practice all the forty subjects of meditation. What is important is to select the one that suits one best. It helps to seek the guidance of a person who is experienced in meditation. Books written on meditation also could be useful. It is, however, important to recognize honestly what our temperament or character is; for until we have done so, we cannot select the suitable subject of meditation. Once we have chosen it, we should work at it with confidence. Meditation is a 'do it yourself practice.'

21) Khí Hữu Trước Không—To Eliminate the Attachment to Existence

Sau một thời gian tu tập, hành giả bỏ được ý tưởng cho rằng muôn vật là hữu, nhưng lại có khuynh hướng chấp trước muôn vật đều không. Một vài trường phái cho rằng tà chấp có như núi Tu Di, còn hơn là chấp không như một vi trần." Tuy nhiên, một khi đã thấu triệt giáo pháp nhà Phật, chúng ta sẽ không chấp vào bên nào cả. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chấp có chấp không chỉ xảy ra khi chúng ta chưa thấu đáo chân lý nhà Phật mà thôi—After cultivating for some time, practitioners tend to eliminate the attachment to existence, but they have a tendency to attach to non-existence. Clinging to existence or (clinging) to emptiness (non-existence). Some sects believe that "It is better to be attached to existence, though the attachment may be as big as Mount Sumeru, than to be attached to emptiness, though the attachment may be as small as a grain of dust." However, once we thoroughly understand the Buddha's teachings, we will not be attached to any extreme. Zen practitioners should always remember that clinging to existence or emptiness arises only when we lack thorough understanding of the Buddha's teachings.

22) *Khí Tâm Bất Nhị—Principle of the Identicalness of Breathing (prana) and Mind*

Nguyên nhân của hiện tượng thông thường và tự nhiên của "Định" được giải thích một cách minh bạch bởi Mật Tông trong lý thuyết về "Nguyên Tắc Tâm Khí Bất Nhị", theo đó mỗi tư tưởng cá nhân trở nên bởi một sự chuyển động đặc biệt của hơi thở. Nếu hơi thở được trấn tĩnh hay ngưng nghỉ, thì tâm lại cũng như vậy, và ngược lại. Theo thuyết "Tâm Khí Bất Nhị", nếu hành giả có thể điều phục được hơi thở, hành giả cũng điều phục được tâm mình. Như vậy, điều tức là một trong những lối đi vào định hay nhất—The reason for the common and very natural phenomenon of Samadhi is clearly expounded by Tantrism in its theory of the "Principle of the Identicalness of Mind and Breathing (prana)," according to which every individual thought is brought into play by a particular "Breathing-in-action." If the breathing is pacified or halted, so is the mind, and vice versa. According to this theory, if one can tame one's breath, one's mind will also be tamed. The breathing exercise is, therefore, one of the best approaches to Samadhi.

23) *Khiếp Nhược Và Sợ Hãi—Cowardliness and Fear*

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng sự sợ hãi và khiếp nhược thuộc về đạo ma quân thứ sáu. Nó tấn công hành giả một cách dễ dàng ở những nơi hẻo lánh, đặc biệt khi mức độ tinh tấn xuống thấp sau khi bị dã dượi hôn trầm tấn công. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng chỉ có nỗ lực dũng cảm, cũng như chỉ có sự hiểu biết rõ ràng về giáo pháp do kết quả của sự tinh tấn, chánh niệm và chánh định mới có thể xua tan sợ hãi mà thôi. Giáo pháp là sự bảo vệ vĩ đại nhất trên thế gian này: tin và thực hành giáo pháp thì giáo pháp sẽ trở thành những môn thuốc vĩ đại nhất để chữa trị sợ hãi. Thực hành giới luật sẽ có một tương lai thiện lành và tốt đẹp; thực hành chánh định thì sự lo âu sâu muộn sẽ giảm bớt; và thực hành trí tuệ sẽ dẫn đến Niết Bàn, nơi mà tất cả những sợ hãi sẽ bị tận diệt. Thực hành giáo pháp là thực sự lo cho chính mình, thực sự bảo vệ chính mình, và có được một người bạn tốt nhất—Zen practitioners should always remember that fear and cowardliness belong to the sixth army of Mara. It easily attacks practitioners in a remote place, especially if the level of ardent efforts is low after an attack of sloth and torpor. Devout Buddhists should always remember that only courageous effort can drive out fear. So does a clear perception of the Dharma which comes as a result of effort, mindfulness and concentration. The Dharma is the greatest protection available on earth: faith in, and practice of, the Dharma are therefore the greatest medicines for fear. Practicing morality ensures that one's future circumstances will be wholesome and pleasant; practicing concentration means that one suffers less from mental distress; and practicing wisdom leads toward Nirvana, where all fear and danger have been surpassed. Practicing the Dharma, you truly care for yourself, protect yourself, and act as your own best friend.

24) *Khinh An—Mental Calmness*

Người tu thiền thường trải qua giai đoạn "khinh an" trước khi tiến vào "định". Khinh an là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà hành vi của chúng ta dễ dàng được kiểm soát. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu, trong khi tu tập Thiền định hoặc được khinh an, hoặc thấy tâm trí mở mang, không được cho đó là thực chứng. Theo Bác Sơn Ngũ Lục, khi Thiền sư Bác Sơn đang tham thoại đầu "Vô Lưu Tích" của Thuyền Tử Hòa Thượng, một hôm nhân lúc đang xem quyển "Truyện Đãng Lục," tới chỗ câu chuyện Triệu Châu bảo một vị Tăng, "Ông phải đi ba ngàn dặm để gặp người dạy mới được Đạo." Thành linh Bác Sơn cảm thấy như vừa trút bỏ gánh nặng ngàn cân, và tự cho mình là đại ngộ. Nhưng đến khi gặp Hòa Thượng Bảo Phương thì Bác Sơn mới biết là mình vô minh như thế nào. Vì vậy, hành giả tu Thiền nên biết rằng đầu đã đạt ngộ cũng phải tham vấn với một bậc thầy lớn trước đã, nếu không cũng chưa gọi là ngộ—Light ease (equanimity), an initial expedient in the cultivation of Zen. Before samadhi is actually achieved, one experiences "light-ease." Entrustment is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, conduct is at ease already managed. Zen practitioners should always remember that if, during your work, you experience comfort or lightness, or come to some understanding or discovery, you must not assume that these things constitute true "realization". According to "Po-shan yu-lu", when Zen master Po-shan worked on the Ferry Monk's koan, "Leaving no Trace", one day, while reading "The Transmission of the Lamp," he came upon the story in which Chao-chou told a monk, "You have to meet someone three thousand miles away to get the Tao." Suddenly he felt as if he had dropped the thousand-pound burden and believed that he had attained the great "realization". But when he met Master Pao Fang he soon saw how ignorant he was. Thus, Zen practitioners should know that even after you have attained Enlightenment and feel safe and comfortable, you still cannot consider the work done until you have consulted a great master.

25) Khoái Mã Nhất Tiên, Khoái Nhân Nhất Ngôn—A Speedy Horse Needs Only One Touch of the Whip and an Intelligent Man Only Needs a Hint

Ngựa giỏi chỉ cần quất một roi, người nhanh trí chỉ cần nói một lời, ý nói người học thiền phải nhanh trí chỉ cần một lời là đủ, chứ không mãi chấp chặt vào ngôn ngữ văn tự—In Zen, the term indicates an extraordinary practitioner only needs just a hint to grasp the key points and does not need to closely attach to a lot of words.

26) Khoảnh Khắc Của Sự Sống—An Instance of Life

Theo Tăng sĩ người Đức Nyanatiloka kể lại lời của Visuddhi-Magga như sau: “Các thực thể chỉ có một khoảnh khắc rất ngắn để sống, ngang với thời gian của một tia chớp. Khi thời gian đó kết thúc thì thực thể ấy tiêu tan. Thế là thực thể của quá khứ đã chết, không còn đang sống và cũng không sống lại được trong hiện tại hay tương lai. Thực thể trong hiện tại không sống trong quá khứ, nó đang sống trong khoảnh khắc hiện tại, nhưng cũng không sống trong tương lai không sống trong quá khứ hay hiện tại, nó chỉ sống về sau này. Một thực thể trong tương lai—A German monk named Nyanatiloka, reiterated the momentariness of existence from Asuddhi-Magga as follows: “All beings have only a very short instant to live, only so long as a moment of a slash of a lightning. When this is extinguished, the being is also extinguished. The beings of the last moment is now no longer living, and does not live now or will not live again later. The being of the present moment did not live previously, lives just now, but later will not live any more. The being of the future has not lived yet in the past, does not yet lived now, and will only live later.”

27) Khô Cảo Thiền—Dry-Wood Zen

Khô cảo Thiền hay khô mộc Thiền. Khi tọa thiền phải buông bỏ tất cả, không tác vi, không đối đãi. Từ được dùng để chỉ trích lối thiền mặc chiếu của hành giả phái Tào Động, giống như cây khô—When practicing sitting meditation, one must let go everything, both actions and discriminations. The term is used to criticize practitioners from Tsao Tung tsung for their silent absorption, which is similar to that of a dry wood.

28) Khô Quy Táng Mạng—Dry Turtles Bring Unfortunates to Themselves

Khô quy táng mạng hay rùa già bị mất mạng. Có chút ít tài năng mà ưa khoe khoang những gì mà họ chưa bao giờ thành tựu được, để cuối cùng phải mang họa vào thân (táng mạng)—The term means practitioners who have little talent but always brag about something that they have never achieved, and eventually they bring unfortunates to themselves.

29) Khô Quỷ Tử Để—There Exists No More Consciousness

Trạng thái thiền trong đó dứt sạch ý thức. Đây là phép vô tướng định hay phép thiền định diệt tất cả tâm tướng. Đạt đến trạng thái xóa bỏ hay hủy diệt, trong đó mọi hoạt động ý thức hay tâm thân đều bị loại bỏ. Trong tam muội này hành giả thụ hưởng niềm an lạc của vô tướng. Đây là trạng thái tinh thần thanh thản và sáng suốt của các A-la-hán hay A na hàm sau khi đã vượt qua tứ thiền vô sắc—A state of meditation in which there exists no more consciousness. This is called concentration of no thought, or the concentration in which all thinking ceases. Attainment the state of extinction; the state in which all mental activities are temporarily eliminated. In this samadhi, practitioners enjoy the pleasure of no-thought. This is the mental status of tranquility in arhat passing through the four stages of formlessness.

30) Khổ Hạnh Và Đức Phật—Ascetic Practices and the Buddha

Khổ Hạnh có nghĩa là chịu đựng những khổ hạnh hay hành xác (ngoại đạo tu khổ hạnh để cầu sanh Thiên, đạo Phật gọi khổ hạnh là “Đầu Đà”). Từ thời Đức Phật còn tại thế và mãi cho đến bây giờ, tại Ấn Độ, có nhiều đạo sĩ tin tưởng mãnh liệt rằng lối tu ép xác khổ hạnh có thể thanh lọc thân tâm và đưa đến giải thoát cùng tột, nên thoát đầu Thái tử Sĩ Đạt Đa cũng quyết định trải nghiệm pháp tu này. Tại Uruvela, Ngài bắt đầu cuộc đấu tranh quyết liệt để khắc phục thân xác, với hy vọng một khi đã thoát ra khỏi mọi khuấy động của thân, thì tâm có thể vượt đến mức độ giải thoát cao siêu. Ngài đã cố gắng đến mức cùng tột của pháp tu khổ hạnh. Ngài chỉ ăn lá cây để sống và thu gọn vật thực đến mức tối thiểu. Ngài đắp y bằng những mảnh giẻ rách lượm được từ các đồng rác, ngủ trên giường gai hay giữa đám tử thi. Trạng thái này sớm biến Ngài thành một thân hình chỉ còn da bọc xương. Ngài nói: “Như Lai đã sống khắc khổ trong kỷ cương của người tu khổ hạnh. Khắc khổ, Như Lai đã sống khắc khổ hơn tất cả những vị khác, đến độ tay chân chỉ còn như cọng sậy úa tàn, không dùng được nữa...” Về sau, khi đã

chứng ngộ Toàn Giác Ngài mô tả như thế ấy cho các đệ tử, mức độ khổ hạnh kinh hoàng của những năm đầu tiên tu tập của Ngài. Sau sáu năm trời chiến đấu cam go như thế Ngài đã đến tận ngưỡng cửa của thần chết, nhưng vẫn chưa thấy mục tiêu mà mình muốn đạt tới. Lối tu khổ hạnh rõ ràng vô ích, kinh nghiệm của chính bản thân Ngài đã rõ ràng như vậy. Ngài nhận định rằng con đường đưa đến đạo quả mà Ngài hằng mong thành phải hướng về nội tâm. Không hề nản chí, tâm Ngài vẫn tích cực hoạt động nhằm tìm một hướng đi mới. Tuy nhiên, Ngài cảm thấy cơ thể hao mòn và tiêu tụy như thế ấy ắt không thể hy vọng thành công. Do đó Ngài đã từ bỏ lối tu khổ hạnh và trở lại ăn uống bình thường. Lúc bấy giờ năm anh em Kiều Trần Như ngỡ là Ngài đã thối chuyển mà trở lại đời sống hưởng thụ nên không theo Ngài nữa. Sau đó với tâm kiên định và niềm tin vững chắc, không có sự hỗ trợ của đạo sư nào, không cùng tu với bất luận ai, Ngài đã thành tựu mục tiêu cuối cùng. Vào buổi sáng, trước giờ ngộ ngày thành đạo, trong khi Ngài đang ngồi thiền dưới cội Bồ Đề, người con gái của một trưởng giả trong vùng, không biết Ngài là người hay thần thánh, đến dâng cơm nấu với sữa và bạch: “Bạch Ngài, con xin ngưỡng nguyện Ngài sẽ thành công!” Đó là buổi cơm trước khi Ngài thành đạo. Ngài ngồi trên chân dưới cội cây Bồ Đề, mà sau này được gọi là cây “Giác Ngộ” hay “Cây Trí Tuệ,” bên bờ sông Ni Liên Thiên, tại Bồ Đề Đạo Tràng. Ngài nhất quyết nỗ lực cùng tột với lời chú nguyện bất thối chuyển: “Dù chỉ còn da bọc xương, dù máu thịt khô cạn và tan biến, ta vẫn không dời khỏi chỗ này cho đến khi nào ta chứng ngộ Toàn Giác.” Cố gắng không biết mệt, nhiệt thành không thối chuyển, Ngài nhất quyết chứng ngộ chân lý và thành tựu trạng thái Toàn Giác. Sau sáu năm tu hành khổ hạnh, Đức Phật thấy rằng lối tu khổ hạnh rõ ràng vô ích, kinh nghiệm của chính bản thân Ngài đã rõ ràng như vậy. Ngài nhận định rằng con đường đưa đến đạo quả mà Ngài hằng mong thành phải hướng về nội tâm. Chính vì thế mà Ngài đã dạy về Khổ Hạnh trong Kinh Pháp Cú như sau: “Chẳng phải đi chân không, chẳng phải để tóc xù (bõm), chẳng phải xoa tro đất vào mình, chẳng phải tuyệt thực, chẳng nằm trên đất, chẳng phải để thân mình nhớp nhúa, cũng chẳng phải ngồi xổm mà người ta có thể trở nên thanh tịnh, nếu không dứt trừ nghi hoặc.”—“Duskara-carya” means undergoing difficulties, hardships, or sufferings, i.e. burning, tormenting; hence religious austerity, mortification. At the time of the Buddha and until now, there has been a belief in India among many ascetics that purification and final deliverance can be achieved by rigorous self-mortification, and prince Siddhartha decided to test the truth of it. And, at Uruvela he began a determined struggle to subdue his body in the hope that his mind, set free from shackles of the body, might be able to soar to the heights of liberation. He tried his best in the practice of self-mortification. He lived on leaves and roots, on a steadily reduced pittance of food; he wore rags from dust heaps; he slept among corpses of beds of thorns. The utter paucity of nourishment left him a physical wreck. Says the Master: “Rigorous have I been in my ascetic discipline. Rigorous have I been beyond all others. Like wasted, withered reeds became all my limbs...” In such words as these, in later years, having attained to full enlightenment, did the Buddha give His disciples an awe-inspiring description of his early penances. After six long years of practicing of self-mortification, he came to the very door of death, but he found himself no nearer to his goal. The practice of self-mortification became abundantly clear to him by his own experience. He realized that the Path in search of Truth lay in the direction of a search inward into his own mind. Undiscouraged, his still active mind searched for new paths. However, he felt that with a body too weak as his, he could not follow that path with any chance of success. Thus, he abandoned self-mortification (self-tortured) and turned back to normal practices. At that time, the five brothers of Ajnata Kaundinya left him in their disappointment, for they thought that he had given up the effort and had resumed a life of abundance. However, with his firm determination and complete faith in his own purity and strength, without the help from any teacher, and without any companions, he resolved to make his final effort in complete solitude. On the morning before the day of his Enlightenment while he was seated in meditation under a Bodhi tree, Sujata, the daughter of a rich householder, not knowing whether he was divine or human, offered milk rice to him saying: “Lord, may your aspiration be crowned with success!” This was his last meal prior to his Enlightenment. He sat cross-legged under the Bodhi-tree, which later became known as the “Tree of Enlightenment” or the “Tree of Wisdom” on the bank of the river Neranjara, at Gaya, making the final effort with the inflexible resolution: “Though only my skin and bones remain, and my blood and flesh dry up and wither away, yet I will never rise from this seat until I have attained full enlightenment. So indefatigable in effort, so unflagging in his devotion was he, and so resolute to realize truth and attain full enlightenment. After six years of practicing ‘self-mortification’, the Buddha realized that the practice of self-mortification was clearly useless to him by his own experience. He realized that the Path in search of Truth lay in the direction of a search inward into his own mind. Thus, the Buddha taught in the Dharmapada Sutra as follow: “Neither walking bare footed, nor matted locks, nor dirt, nor fasting, nor lying on the bare ground, nor dust, nor squatting on the heels, can purify a mortal who has not overcome his doubts.” (Dharmapada 141).”

31) *Khổ Hạnh Trong Nhà Thiền—Ascetic Practices in Zen*

Khiêm cung, kỷ luật, và khát vọng đạt đến những mục tiêu cao hơn trong đời sống, là nền tảng của triết lý khổ hạnh. Khổ hạnh không phải luôn luôn có tính cách tiêu cực, nó cũng không phát xuất từ tâm trạng không lành mạnh hay từ một quan niệm sống đời bại nói chung. Có cái gì đó tích cực, mạnh mẽ, và tự quyết đằng sau cái mặt nạ chối bỏ (xả kỷ) kia. Xem Thiền là một hình thức khổ hạnh và không còn gì thêm nữa là một sai lầm nghiêm trọng. Cái mà Thiền nhắm tới là nhằm giảm thiểu sự đòi hỏi của thân xác đến mức tối thiểu để đổi nó hướng sang những sinh hoạt của một cảnh giới cao hơn. Mục tiêu của Thiền không phải là hành hạ thân xác, cũng không phải là đạt được phước đức để rồi đạt hạnh vận của mình trên cõi trời. Khi một người nhìn thấy những giá trị cao hơn mà người ấy muốn thực chứng trong cuộc đời của chính mình, không phải chỉ riêng cho mình mà cho cả đồng loại của mình, người ấy phải luôn luôn vượt lên trên chuyện chỉ nghĩ tới lợi lạc vật chất cho mình. Dĩ nhiên người ta không thể hoàn toàn quên đi lợi lạc vật chất chừng nào mà nó còn là phương tiện để người ta đạt đến những gì cao hơn; nhưng khi chúng ta lưu tâm quá nhiều về lợi lạc vật chất, thì nó có khuynh hướng vượt qua phạm trù thích đáng thuộc về nó. Đây chính là một trong những khuyết điểm bẩm sinh của bán tánh con người. Ở Thái Lan ngày nay từ này thường được dùng để chỉ các vị Tăng rời bỏ tự viện và hành hương bằng cách đi bộ. Trong thời gian hành hương, họ vẫn phải trì giữ giới luật; họ vẫn phải ăn ngày một bữa, ăn từ bát khất thực, và ngủ trên đất. Thường thì hai hay ba vị Tăng cùng đi với nhau, nhưng họ phải tránh nói chuyện càng nhiều càng tốt. Qua câu chuyện dưới đây, chúng ta thấy trong nhà Thiền, tu tập khổ hạnh không phải là lối tu tập tuyệt hảo. Viên Thông Đại Ứng (tên của một vị Thiền sư Nhật Bản thời cận đại) là một thiền sư rất lạ. Sư chẳng bao giờ lộ vẻ buồn giận và hiếm khi mở miệng nói điều gì. Sư cũng chẳng bao giờ đặt lưng xuống ngủ và hầu như chẳng ăn gì cả. Suốt đời Sư không hề nghĩ đến thú vui vật chất và xác thịt. Một ngày, Viên Thông bị thầy Vạn Sơn Đạo Bạch kêu lại và quở trách: "Nhịn ăn không ngủ đang làm cạn kiệt năng lực hành đạo của ông; nỗ lực tham thiền đang làm giảm dần huệ mạng của ông. Tại sao ông không thuận theo dòng chảy tự nhiên mà sống một cách tự tại, thoát ly mọi thúc ép và cưỡng cầu."—Humility, self-discipline, aspiration for the higher objects of life, and so on, are at the bottom of the philosophy of asceticism. Asceticism is not always negativistic, nor does it issue from an unhealthy state of mind or form a perverted view of life generally. There is something positive, manly, and self-asserting behind the mask of an abnegation. To regard Zen as a form of asceticism and nothing more will be a grievous mistake. What Zen aims at is to reduce the claims of the body to a minimum in order to divert their course to a higher realm of activities. To torture the body is not its object, nor is its object to gain merit and thereby to lay one's fortune in heaven. When a man sees higher values which he desires to realize in his own life not only for himself but for all his fellow-beings, he is always required to rise above the considerations of his merely physical welfare. The physical welfare of course is not to be altogether ignored so long as it is the vehicle for things higher than itself; but when it is given too much consideration it is bound to overstep the sphere properly belonging to it. This is one of the weaknesses inherent to human nature. In Thailand today it is commonly used to refer to monks who leave their monasteries and travel on foot on a pilgrimage. During the period of pilgrimage, they have to adhere strictly to the vinaya rules; they must have only one meal a day, and eat the food directly from the alms bowl, and sleep on the ground. Usually, two or three monks travel together, but they must avoid conversation as much as possible. According to the below story, we can see that ascetic practices are not the best practices in Zen. Enzui, a Japanese Zen master in modern days, was a rare master. He never showed any sign of anger on his face and rarely even spoke. He never lay down to sleep and hardly ever ate. Neither material nor sexual desires ever occurred to him in his life. One day Enzui's Zen teacher Manzan called him and gave him a scolding, saying, "Fasting and never lying down are inhibiting your potential for the Way. Diligence and meditation are decreasing your life of wisdom. Why not let go entirely, naturally going along with the flow, becoming a clean and free individual without contrivance or compulsion?"

32) *Không Ai Có Thể Làm Thay Bất Cứ Thứ Gì Cho Mình Được!—No One Can Do Anything For You!*

Một thanh niên đến và hỏi một vị thiền sư: "Thiền là gì?" Vị thiền sư đáp: "Lão Tăng muốn nói cho ông biết, nhưng ngay bây giờ lão Tăng phải đi tiểu. Hãy nghĩ xem, một việc đơn giản và tầm thường như thế mà ta cũng phải tự làm. Ông có thể đi tiểu thay cho lão Tăng được không?"—A young man came and asked the Zen master, "What is the meaning of Zen?" The master replied, "I'd like to tell you, but right now I have to pee. Think about it. Such a simple and insignificant thing, and yet I must do it myself. Can you do it for me?"

33) *Không Dao Động Tâm—To Maintain an Un-agitated Mind Under All Circumstances*

Thông thường mà nói, thiền định có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Nhưng thiền định cũng có nghĩa là sự thực hành cần thiết để đạt được mục đích ấy. Nói cách khác, nó chỉ sự quan sát hay tập trung tâm vào một đối tượng độc nhất khi ngồi yên lặng một mình. Vậy thì chúng ta nên tập trung vào điều gì? Đây là câu hỏi quan trọng, và quả thực điều này là điểm mà tôn giáo khác với triết lý hay đạo đức. Cho dù chúng ta có thể kiên trì tập trung vào một điều gì đó, chúng ta cũng không thể giải thoát một cách tuyệt đối khỏi khổ đau nếu chúng ta chỉ chú tâm vào đối tượng trực tiếp với một thái độ quy ngã. Thí dụ như chúng ta nỗ lực tư duy về một điều có tính chất vị kỷ như mong cầu không bị khó khăn rắc rối về công việc làm ăn hay mong cầu được lành bệnh, thì rõ ràng chúng ta không thể có lúc nào được giải thoát khỏi lo âu vì tâm chúng ta lúc nào cũng bị dao động bởi công việc làm ăn và bệnh tật. Loại tập trung tâm thức này không phải là thiền định mà chỉ là sự đấu tranh với ảo tưởng mà thôi. Hối tưởng lại về cách hành xử của chúng ta trong quá khứ mà tự phê phán về điều mà ta nghĩ là sai và quyết định sửa chữa nó là một loại thiền định. Chúng ta có thể gọi đó là thiền định theo quan điểm đạo đức. Đây là cách tu tập rất tốt, có lợi ích cho việc thăng tiến tính hạnh của chúng ta. Suy nghĩ sâu xa hơn như thế về một đề tài là thiền định mà không có ý niệm quy ngã. Dò sâu vào những vấn đề như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiền định từ quan điểm triết học. Loại thiền định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiền định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành xử của mình, hối hận về cách hành xử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng rời hời hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạn ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được—Ordinarily speaking, meditation means to maintain a cool and un-agitated mind under all circumstances. But it also means the practice necessary in order to attain this result. In other words, it indicates the idea of contemplation, or concentration of the mind on a single object while sitting quietly alone. On what should we concentrate? That is the important question. And this indeed is the point at which religion differs from philosophy and morality. However hard we may concentrate on something, we cannot become absolutely free from our sufferings as long as we are absorbed only in immediate phenomena with a self-centered attitude. For example, we devote ourselves to thinking of such a selfish matter as wishing to be rid of uneasiness and irritation concerning the management of our business, or wishing to recover from illness, it is obvious that we cannot be freed from such trouble for a moment, because our mind is swayed by our business or our illness. This kind of mental absorption is not meditation but a mere struggling with illusion. To reflect our past conduct, criticizing ourselves for what we think to be wrong and determining to correct it, is a kind of meditation from a moral point of view. This is a very fine practice that is useful for improving our character. To think still more deeply than this about a subject is meditation without a self-centered idea. To probe deeply into such matters as the formation of the world, the way of human life, and the ideal society, this is meditation from the philosophical point of view. This kind of meditation is also a fine practice that enhances our character, adding depth to our ideas and in turn benefiting society. However, regrettably, we cannot obtain a true state of mental peace or Nirvana through the forms of meditation mentioned above. This is because we can go only as far as the range of human knowledge permits, however sternly we may reflect on ourselves and however deeply we may probe philosophically into the

ideal way of the world and human life. If we say that man cannot lead himself to Nirvana even though he reflects on his conduct, repents of wrong conduct, and determines to practice good conduct, the following questions will naturally arise: "That must be so when reflecting on morality and society and making resolutions on basis of that reflection. But is it not the way to Nirvana on oneself in the light of the Buddha's teachings and to determine one's actions according to them?" Indeed, this is one process by which we progress toward Nirvana, but the way to attain Nirvana is not as easy as that. If it were only a matter of understanding and controlling one's superficial, conscious mind, the problem would be relatively simple. Most people can control their conscious mind by means of the Buddha's teachings through practice of religious disciplines. But man also has a mind of which he is not aware. He cannot grasp it because he is unconscious of it. He cannot control it because of being unable to grasp it. This kind of mind is called "alaya" or "Manas" in Sanskrit and corresponds to the subconscious mind in scientific terminology. All that one has experienced, thought, and felt in past remains in the depth of one's subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on the man's character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation. In fact, karma contributes a considerable problem to current practice of meditation.

34) Không Không Pháp Giới—The Dharma Realm of the Emptiness of Emptiness

Không không pháp giới là pháp giới với cái không của không. Khi tất cả được xem như ảo tưởng hay không thật, ý tưởng trừu tượng của không thật tự nó bị triệt tiêu. Khi các pháp ngoại và nội được tuyên bố tất cả là không, chúng ta tất nghĩ rằng "Không" vẫn là một ý tưởng có thực, hay chỉ có cái đó mới là cái khả đặc khách quan. Không của Không cốt hủy diệt chấp trước ấy. Còn giữ một ý tưởng Không tức là còn lưu lại một hạt bụi khi đã quét đi tất cả. Không không pháp giới là pháp giới không có sự cố gắng ngay từ lúc ban đầu, tuy vậy nó hiển hiện phù hợp theo chư duyên mà lại không có thứ gì bị bỏ dỡ. Đại Không, vô số sự vật, bốn mùa, âm dương, lưu thông và ứ đọng, tám thời phân trong năm (lập xuân, xuân phân, lập hạ, hạ chí, lập thu, thu phân, lập đông, và đông chí), đời sống thảo mộc, con người, chư thiên, thất thú (địa ngục, nga quỷ, súc sanh, a tu la, người, trời, thần, tiên), thánh Phật, ngũ thời giáo (Hoa Nghiêm, A Hàm, Phương Đẳng, Bát Nhã, Pháp Hoa và Niết Bàn), tam thừa, những bài viết thiêng liêng của ngoại giáo, phàm và siêu phàm, tất cả những thứ này đều phát ra từ "Không không pháp giới" này. Vì vậy mà người ta nói rằng không có thứ gì rời bỏ "Không không pháp giới" và tất cả mọi thứ cuối cùng rồi cũng trở về với cái pháp giới này—Sunyata-sunyata means Emptiness of emptiness or Unreality of unreality. When all has been regarded as illusion, or unreal, the abstract idea of unreality itself must be destroyed. When things outside and inside are all declared empty, we are led to think that the idea of emptiness remains real or that this alone is something objectively attainable. The emptiness of emptiness is designed to destroy this attachment. To maintain the idea of emptiness means to leave a speck of dust when all has been swept clean. The Dharma realm of the emptiness of emptiness is free of striving from the very start, yet as it manifests according to conditions nothing is left undone. The Great Void, the myriad things, the four seasons, yin and yang, overflow and stagnation, the eight divisions of the year (start of spring, spring equinox, start of summer, summer solstice, start of fall, fall equinox, start of winter, winter solstice), the life of plants, humans, and devas, the seven destinations (hell-dweller, preta, animal, asura, human, deity, spirit, and fairies), the sages and the Buddhas, the five periods (Avatamsaka, agama, Vaipulya, Prajna, Saddharma-pundarika and Nirvana), the three vehicles, the sacred writings of non-Buddhists, the mundane and supramundane, all of these issue from this realm. Thus it is said that nothing departs from this realm, and that it is to this that all ultimately returns.

35) Không Luận—Treatise on State of Emptiness

Bài luận về Không của Sư Tăng Triệu (374-414). Đây là một trong những tác phẩm chính liên quan đến nhị đế của Sư Tăng Triệu là bài luận về Không, một bài chú giải ngắn khoảng trên một trang. Bài viết này dùng khái niệm về nhị đế để luận về ý nghĩa của Không. Sau phần giới thiệu ngắn Sư Tăng Triệu chỉ thẳng vào những chú giải về Không mà Sư chia làm ba khuynh hướng. Thứ nhất là Tâm Không: Tâm rộng lớn như hư không chứa đựng chư pháp. Một trong những khuynh hướng trong Phật giáo giải thích thuật ngữ "Sunyata" là "Tâm Không." "Sunyata" chỉ cho cái "không" của tâm khi nó không khái niệm hóa hoặc phản ảnh về sự vật, nhưng không có nghĩa rằng sự vật tự nó không hiện hữu. Sư Tăng Triệu chỉ trích quan điểm này và nói rằng mặc dầu sự tĩnh lặng của tâm là quan trọng, nhưng không đúng khi rơi vào sự chấp không, hoặc chấp vào sự vắng mặt của sự tướng. Thứ nhì là Tức Sắc hay Đồng với sắc: Theo Sư Tăng Triệu, sắc hoặc hiện tượng là không vì chính nó không có hình tướng. Tăng Triệu nói rằng quan điểm này đúng nếu hình tướng không hiện hữu độc lập, nhưng tùy thuộc vào những yếu tố khác để

có mặt. Sau đó Sư phê bình quan điểm này không bước một bước xa hơn để nói rằng "tướng là vô tướng," và "không" cũng không có mặt một cách độc lập. Thứ ba là Bốn Vô: Vạn pháp có sự hiện hữu từ hư vô. Quan điểm này giống như truyền thống Lão giáo về sự thành hình của thế giới từ chỗ vô cực, nhưng Sư Tăng Triệu nói rằng khi kinh Phật thuyết về vạn pháp không, với ý nghĩa rằng vạn pháp không có một định tánh và thiếu chủ thể. Kinh Phật không phủ nhận toàn triệt tất cả hiện hữu, cũng không xác định về hư vô. Cách trình bày này của Sư Tăng Triệu về cách giải thích về "Sunyata" quá mơ hồ nên hành giả tu Phật về sau này khó biết được nội dung của nó. Chúng ta có thể kết luận bằng cách đưa ra những sự nhận xét đối với sự hiểu biết của Sư Tăng Triệu về nhị đế. Thứ nhất, chân đế vượt trên ngôn ngữ thông thường và không thể được diễn tả một cách đầy đủ bằng lời. Thứ hai, nội dung của chân đế, tuy nhiên, có thể được diễn tả một cách phủ định rằng không có một chủ thể, nhưng cũng chẳng phải là không có gì, vì tất cả các pháp là sự tập hợp của nhiều nhân duyên phức tạp. Sau cùng, Sư Tăng Triệu được cho là người đã đưa ra sự đồng nhất của nhị đế, và làm sáng tỏ sự khác biệt của truyền thống Trung Hoa trong lối giải thích về chữ "Vô" như hư vô, và chữ "Không" trong truyền thống Bát Nhã—Master Seng Chao's *Essay on Sunyata*. One of the major works of Seng Chao which deals with the topic of the two truths is an essay on Sunyata, a short composition which takes up a little more than one page. It discusses the meaning of Sunyata utilizing the concept of the two truths. After a short introduction Seng Chao refers straight to his interpretations of Sunyata which he divides into three trends. First, Mind-space, or mind spaciousness: Mind holding all things like space. One of the Buddhist trends is to explain "Sunyata" as "mental negation": "Sunyata" refers to the "emptiness" of the mind when it does not conceptualize or reflect about things, but does not mean that things themselves do not exist. Master Seng Chao (374-414) criticizes this position by pointing out that, though it is correct concerning the importance of a calm mind, it is incorrect in failing to perceive the emptiness, or lack of Being, of phenomenal things. Second, Identical with form (rupa): According to Master Seng Chao (374-414), form, or phenomenal matter, is empty because it is not form in itself. Seng Chao points out that this is correct insofar as form is not independently existent but depends on other things for its existence. He then criticizes this position for not going one step further to point out that "form is no form," and that "emptiness" has no independent existence either. Third, Original non-Being: All things derive their existence from an original state of nothingness. This view was compatible with traditional Taoist ideas of the primordial nothingness out of which the world emerged, but Master Seng Chao (374-414) points out that when the Buddhist Sutras speak of things not existing, it is meant that they do not have ultimate existence and lack substantial Being. The Buddhist texts are not nihilistically denying all existence nor affirming the idea of a primordial nothingness. Seng Chao's presentation of this interpretation of "Sunyata" is so ambiguous that it is difficult for Buddhist practitioners to know for sure the content. We can conclude by making the following observations concerning Seng Chao's understanding of the two truths. First, the real truth is beyond common language and cannot be adequately verbalized. Second, the content of the real truth can nevertheless be described negatively as neither substantial being nor complete nothingness because all dharmas are a complex of causes and conditions. Finally, Seng Chao can be credited with pointing out the ultimate unity of the two truths and for clarifying the difference between traditional Chinese interpretations of non-existence as primordial nothingness and the interpretation of Sunyata in the traditional Buddhist prajna tradition.

36) *Không Quán—Contemplation of Emptiness*

Giả quán hay quán sát mọi vật đều không. Hành giả tu thiền nên luôn quán niệm về tánh Không của vạn hữu. Quán niệm về tánh vô thường của hợp thể ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Xét từng uẩn một, từ uẩn này sang uẩn khác. Thấy được tất cả đều chuyển biến, vô thường và không có tự ngã. Sự tụ hợp của ngũ uẩn cũng như sự tụ hợp của mỗi hiện tượng, đều theo luật duyên khởi. Sự hợp tan cũng giống như sự hợp tan của những đám mây trên đỉnh núi. Quán niệm để dừng bám víu vào hợp thể ngũ uẩn. Tuy vậy không khởi tâm chán ghét hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để biết rằng ưa thích và chán ghét cũng là những hiện tượng thuộc hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để thấy rõ tuy ngũ uẩn là vô thường, vô ngã và không, nhưng ngũ uẩn cũng rất mẫu nhiệm, mẫu nhiệm như bất cứ hiện tượng nào trong vũ trụ, mẫu nhiệm như sự sống có mặt khắp mọi nơi. Quán Không để thấy được ngũ uẩn không thực sự sinh diệt, còn mất vì ngũ uẩn là chân như. Quán Không để thấy vô thường chỉ là một khái niệm, vô ngã cũng là một khái niệm, và ngay cả Không cũng chỉ là một khái niệm, để không còn bị ràng buộc vào vô thường, vô ngã và không, để thấy được Không cũng chỉ là Không, để thấy được chân như của Không cũng không khác với chân như của ngũ uẩn. Hành giả tu Thiền phải thấy được ba điều căn bản sau đây: Thứ nhất là buông bỏ những tập quán suy nghĩ. Trong thiền quán "chân không," hành giả buông bỏ những tập quán suy nghĩ của mình về "có và không" bằng cách chứng nghiệm rằng những khái niệm được thành hình sai lầm về tánh độc lập và thường còn của vật thể. Thứ nhì là nhìn toàn bộ vũ trụ qua vạn hữu nối kết nhân duyên. Khi chúng ta nhìn vào một cái ghế chúng ta chỉ thấy sự có mặt của gỗ, mà không thấy được sự có mặt của rừng, của cây, của lá, của

bàn tay người thợ mộc, của tâm ta... Hành giả khi nhìn vào cái ghế phải thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chẳng chặt: sự có mặt của gỗ kéo theo sự có mặt của cây, sự có mặt của lá kéo theo sự có mặt của mặt trời, vân vân. Hành giả thấy được một trong tất cả và dù không nhìn vào chiếc ghế trước mặt, cũng thấy được sự có mặt của nó trong lòng vạn hữu. Cái ghế không có tự tánh riêng biệt, mà nó có trong liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ; nó có vì tất cả các cái khác có, nó không thì các cái khác đều không. Mỗi lần mở miệng nói “ghế”, hoặc mỗi lần khái niệm “ghế” được thành hình trong nhận thức chúng ta là mỗi lần lưới gươm khái niệm vung lên và chém xuống, phân thực tại ra làm hai mảnh: một mảnh là ghế, một mảnh là tất cả những gì không phải là ghế. Đối với thực tại thì sự chia cắt ấy tàn bạo vô cùng. Chúng ta không thấy được rằng tự thân cái ghế là tất cả những gì không phải là ghế phối hợp mà thành. Tất cả những gì không phải là ghế nằm ngay trong cái ghế. Làm sao chia cắt cho được? Người trí nhìn cái ghế thì thấy sự có mặt của tất cả những gì không phải là ghế, vì vậy thấy được tính cách bất sinh bất diệt của ghế. Thứ ba là phủ nhận sự hiện hữu của sự vật là phủ nhận sự hiện hữu của toàn thể vũ trụ. Phủ nhận sự có mặt của cái ghế tức là phủ nhận sự có mặt của toàn thể vũ trụ. Cái ghế kia mà không có thì vạn hữu cũng không. Sự hiện hữu của cái ghế không ai có thể làm cho nó trở nên không hiện hữu, ngay cả việc chặt chẽ nó ra, hay đốt nó đi. Nếu chúng ta thành công trong việc hủy hoại cái ghế, là chúng ta có thể hủy hoại toàn thể vũ trụ. Khái niệm “bắt đầu và chấm dứt” (sinh diệt) gắn liền với khái niệm “có và không.” Một chiếc xe đạp chẳng hạn, bắt đầu có từ lúc nào? Nếu nói rằng cái xe đạp bắt đầu có từ lúc bộ phận cuối cùng được ráp vào, tại sao trước đó mình lại nói chiếc xe đạp này còn thiếu một bộ phận? Khi chiếc xe đạp hư hoại, không dùng được nữa, tại sao mình lại gọi là chiếc xe đạp hư? Hãy thử quán niệm về giờ sinh và giờ tử của cái xe đạp để có thể thấy được cái xe đạp không thể nào được đặt ra ngoài bốn phạm trù “có, không, sinh, diệt.”—Meditation on Emptiness or Contemplation (Sunnatanupassana) of all things as void or immaterial. Zen practitioner should always practice meditation on the emptiness of all things. Contemplation the nature of emptiness in the assembly of the five aggregates: bodily form, feeling, perception, mind functionings, and consciousnesses. Pass from considering one aggregate to another. See that all transform, are impermanent and without self. The assembly of the five aggregates is like the assembly of all phenomena: all obey the law of interdependence. Their coming together and disbanding from one another resembles the gathering and vanishing of clouds around the peaks of mountains. We should practice the contemplation on Emptiness so that we will have the ability to neither cling to nor reject the five aggregates. To contemplate on emptiness to know that like and dislike are only phenomena which belong the assemblage of the five aggregates. To contemplate on emptiness so that we are able to see clearly that the five aggregates are without self and are empty, but that they are also wondrous, wondrous as is each phenomenon in the universe, wondrous as the life which is present everywhere. To contemplate on emptiness so that we are able to see that the five aggregates do not really undergo creation and destruction for they themselves are ultimate reality. By this contemplation we can see that impermanence is a concept, non-self is a concept, and emptiness is also a concept, so that we will not become imprisoned in the concepts of impermanence, non-self, and emptiness. We will see that emptiness is also empty, and that the ultimate reality of emptiness is no different from the ultimate reality of the five aggregates. Zen practitioners must see the below three basic things: First, let go habitual ways of thinking. In meditation on true emptiness, practitioners let go habitual ways of thinking about being and non-being by realizing that these concepts were formed by incorrectly perceiving things as independent and permanent. Second, see the entire universe in interwoven and interdependent relations in all things. When we look at a chair, we see the wood, but we fail to observe the tree, the forest, the carpenter, or our own mind. When we meditate on it, we can see the entire universe in all its interwoven and interdependent relations in the chair. The presence of the wood reveals the presence of the tree. The presence of the leaf reveals the presence of the sun. Meditator can see the one in the many, and the many in the one. Even before they see the chair, they can see its presence in the heart of living reality. The chair is not separate. It exists only in its interdependent relations with everything else in the universe. It is because all other things are. If it is not, then all other things are not either. Every time we use the word “chair” or the concept “chair” forms in our mind, reality severed in half. There is “chair” and there is everything which is “not chair.” This kind of separation is both violent and absurd. The sword of conceptualization functions this way because we do not realize that the chair is made entirely from non-chair elements. Since all non-chair elements are present in the chair, how can we separate them? An awakened individual vividly sees the non-chair elements when looking at the chair, and realizes that the chair has no boundaries, no beginning, and no end. Third, to deny existence of anything is to deny the presence of the whole universe. To deny the existence of a chair is to deny the presence of the whole universe. A chair which exists cannot become non-existent, even if we chop it up into small pieces or burn it. If we could succeed in destroying one chair, we could destroy the entire universe. The concept of

“beginning and end” is closely linked with the concept of “being and non-being.” For example, from what moment in time can we say that a particular bicycle has come into existence and from what moment is it no longer existent? If we say that it begins to exist the moment the last part is assembled, does that mean we cannot say, “This bicycle needs just one more part,” the prior moment? And when it is broken and cannot be ridden, why do we call it “a broken bicycle?” If we meditate on the moment the bicycle is and the moment it is no longer, we will notice that the bicycle cannot be placed in the categories “being and non-being” or “beginning and end.”

37) *Không Quyền Cuống Tiểu Nhi—Empty Fist, i.e. Deceiving a Child by Pretending to Have Something For It in the Closed Hand*

Quả đấm vào hư không, như gạt một đứa trẻ với một nắm tay không. Đây là phương tiện thiện xảo là phương tiện tốt lành và tinh xảo mà chư Phật và chư Bồ Tát tùy căn tánh của các loại chúng sanh mà ‘quyền cơ nghi’ hay quyền biến hóa độ họ từ phàm lên Thánh (từ si mê thành giác ngộ)—This is an extraordinary Skilful Means is a good and virtuous practice which Buddhas and Maha-Bodhisattvas use to follow and adapt to the individual capacity, personality, and inclination of sentient beings to aid and transform them from unenlightened to enlightened beings.

38) *Không Sợ Hãi—Having No Fear*

Có nhiều lý do tại sao một hành giả tu Thiền không sợ hãi hay rất ít sợ hãi. Ông ta chẳng tìm cái gì hay chẳng tìm ai khác để che chở hay cứu rỗi mình; ông ta tự tin rằng chính mình có chủng tử che chở, và ông ta, nếu một Phật tử tin rằng người ấy không bị lấy mất đi cơ hội vì chướng ngại nào mà người ấy còn cần đến luật nghiệp quả ngay trước mặt mình. Cũng như tự tin chính mình, ông ta cũng tự tin nơi vũ trụ, không phải là một thứ vũ trụ đảo lộn mất trật tự, sông suối không bao giờ vượt ra khỏi nguồn của chúng, nghĩa là một con người đạo đức và có tâm đạo không phải là chuyện ngẫu nhiên, mà chính ông ta phải chạm vào cái đạo đức và tâm đạo của chân lý hay luật tự nhiên ấy—There are several reasons why the Zenist has little or no fear. He is not looking to something or someone else for his protection or his salvation; he is confident that he has in himself the seed of perfection, and he, if a Buddhist, believes that he will not be cut off from opportunity because as long as he needs it the law of Karma will place it before him. Just as he has confidence in himself, he has confidence in the cosmos, that it is not chaos, and, the river cannot rise above its source, that is, the ethic and spirituality of man are not accidental, but express the fact that he now touches the ethical and spiritual truths or laws of Nature.

39) *Không Tánh—The Nature of the Void or Immaterial*

Bản tánh là cái làm cho lửa nóng và nước lạnh, nó là bản chất nguyên sơ của mỗi vật thể cá biệt. Khi nói rằng nó Không, có nghĩa là không có Tự Ngã (Atman) bên trong nó để tạo ra bản chất nguyên sơ của nó, và ý niệm đích thực về bản chất nguyên sơ là một ý niệm Không. Chúng ta đã ghi nhận rằng không có tự ngã cá biệt nơi hậu cứ của cái chúng ta coi như vật thể cá biệt, bởi vì vạn hữu là những sản phẩm của vô số nhân và duyên, và chẳng có gì đáng gọi là một bản chất nguyên sơ độc lập, đơn độc, tự hữu. Tất cả là Không triệt để, và nếu có thứ bản chất nguyên sơ nào đó, thì có cách nào cũng vẫn là Không. Trong Phạm ngữ, thuật ngữ “Sunyata” là sự kết hợp của “Sunya” có nghĩa là không, trống rỗng, trống tuếch, với hậu tiếp từ “ta” có nghĩa là “sự” (dùng cho danh từ). Thuật ngữ rất khó mà dịch được sang Hoa ngữ; tuy nhiên, chúng ta có thể dịch sang Anh ngữ như là sự trống không, sự trống rỗng, hoặc chân không. Khái niệm của từ “Sunyata” căn bản thuộc về cả hợp lý và biện chứng. Thật khó để hiểu được khái niệm “Tánh không” vì ý niệm chân đế của nó (thắng nghĩa không, lia các pháp thì không có tự tánh) liên quan đến ý nghĩa ngôn ngữ học, đặc biệt vì từ nguyên học (tánh không có nghĩa là trống rỗng hoặc không có gì trong hình dáng của chư pháp) không cung cấp thêm được gì vào ý thực tiễn hay lý thuyết của khái niệm này. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chư pháp không hay là hư không, trống rỗng (sự không có tính chất cá biệt hay độc lập), vô thường, và không có tự ngã. Nghĩa là vạn pháp không có tự tính, mà tùy thuộc vào nhân duyên, và thiếu hẳn tự tánh. Vì vậy một con người nói là không có “tự tánh” vì con người ấy được kết hợp bởi nhiều thứ khác nhau, những thứ ấy luôn thay đổi và hoàn toàn tùy thuộc vào nhân duyên. Tuy nhiên, Phật tử nhìn ý niệm về “không” trong đạo Phật một cách tích cực trên sự hiện hữu, vì nó ám chỉ mọi vật đều luôn biến chuyển, nhờ vậy mới mở rộng để hướng về tương lai. Nếu vạn hữu có tánh chất không biến chuyển, thì tất cả đều bị kẹt ở những hoàn cảnh hiện tại mãi mãi không thay đổi, một điều không thể nào xảy ra được. Phật tử thuần thành phải cố gắng thấy cho được tánh không để không vướng víu, thay vào đó dùng tất cả thời giờ có được cho việc tu tập, vì càng tu tập chúng ta càng có thể tiến gần đến việc thành đạt “trí huệ” nghĩa là càng tiến gần đến việc trực nghiệm “không tánh,” và càng chứng nghiệm “không tánh” chúng ta càng có khả năng phát triển “trí

huệ ba la mật.” Một Thiền sinh đến thăm Thiền sư Bàn Khuê Vinh Trác và than vãn: "Thưa Thầy, tính cách của con quả là không kiềm chế được, làm sao con sửa được?" "Ông có một thứ rất lạ đó," Bàn Khuê trả lời. "Ông cho ta xem thử đi." "Ngay bây giờ thì con không thể cho Thầy xem điều ấy được." "Khi nào thì ông có thể cho ta xem?" Bàn Khuê hỏi. "Nó xảy đến một cách bất chợt" Thiền sinh trả lời. "Như thế," Bàn Khuê kết luận, "đó không phải là bản tánh thật của ông. Nếu quả thật đó là bản tánh của ông, ông có thể cho ta xem bất kỳ lúc nào. Vào lúc sanh ra, ông đã không có, cha mẹ ông cũng không truyền lại cho ông. Ông hãy suy gẫm về điều đó."—Emptiness of primary nature or state of emptiness (Prakriti) is what makes fire hot and water cold, it is the primary nature of each individual object. When it is declared to be empty, it means that there is no Atman in it, which constitutes its primary nature, and that the very idea of primary nature is an empty one. That there is no individual selfhood at the back of what we consider a particular object has already been noted, because all things are products of various causes and conditions, and there is nothing that can be called an independent, solitary, self-originating primary nature. All is ultimately empty, and if there is such a thing as primary nature, it cannot be otherwise than empty. In Sanskrit, the term "Sunyata" terminologically compounded of "Sunya" meaning empty, void, or hollow, and an abstract suffix "ta" meaning "ness". The term was extremely difficult to be translated into Chinese; however, we can translate into English as "Emptiness," "Voidness," or "Vacuity." The concept of this term was essentially both logical and dialectical. The difficulty in understanding this concept is due to its transcendental meaning in relation to the logico-linguistic meaning, especially because the etymological tracing of its meaning (sunyata meaning vacuous or hollow within a shape of thing) provides no theoretical or practical addition to one's understanding of the concept. Zen practitioners should always remember that emptiness or void, a central notion of Buddhism recognized that all composite things are empty (samskrita), impermanent (anitya) and void of an essence (anatamn). That is to say all phenomena lack an essence or self, are dependent upon causes and conditions, and so, lack inherent existence. Thus, a person is said to be empty of being a "self" because he is composed of parts that are constantly changing and entirely dependent upon causes and conditions. However, the concept of emptiness is viewed by Buddhists as a positive perspective on reality, because it implies that everything is constantly changing, and is thus open toward the future. If things possessed an unchanging essence, all beings would be stuck in their present situations, and real change would be impossible. Devout Buddhists should try to attain the realization of emptiness in order to develop the ability to detach on everything, and utilize all the available time to practice the Buddha-teachings. The more we practice the Buddha's teachings, the more we approach the attainment of wisdom, that is to say the more we are able to reach the "direct realization of emptiness," and we realize the "emptiness of all things," the more we can reach the "perfection of wisdom." A Zen student came to Zen master Bankei and complained: "Master, I have an ungovernable temper. How can I cure it?" "You have something very strange," replied Bankei. "Let me see what you have." "Just now I cannot show it to you," replied the other. "When can you show it to me?" asked Bankei. "It arises unexpectedly, replied the student. "Then," concluded Bankei, "It must not be your own true nature. If it were, you could show it to me at any time. When you were born you did not have it, and your parents did not give it to you. Think that over."

40) *Khổng Tử Không Dấu, Thiên Không Dấu, Ta Cũng Không Dấu Ông Điều Gì!—Confucius Does Not Conceal, Zen Does Not Hide, and I'm Not Hiding Anything From You Either!*

Một hôm, có một vị Tăng trẻ hỏi thầy mình: "Cuối cùng, thâm nghĩa của Thiền là gì?" Vị thầy đáp: "Khổng Tử nói 'Ta không dấu ông điều gì.' Thiên cũng không dấu ông điều gì cả." Vị Tăng trẻ nói: "Con vẫn chưa hội." Vị thầy nói: "Hãy đi với lão Tăng ra phía sau núi. Bây giờ, con có ngửi được mùi đàn hương hay không? Thấy không! Lão Tăng cũng chẳng dấu ông điều gì cả!"—One day, a young monk asked his master, "After all, what is the profound meaning of Zen?" The master replied, "As Confucius said 'I conceal nothing from you.' Zen doesn't hide anything from you either." The young monk said, "I still don't get it." The master said, "Go with me to the back side of this mountain. Now, can you smell the sweet sandalwood? See! I'm not hiding anything from you either!"

41) *Khu Canh Phu Chi Ngưu, Đoạt Cơ Nhân Chi Thực—To Rob Oxen From the Farmers, and to Snatch Rice From the Hunger*

Cướp trâu của người cày, đoạt cơm của người đói. Trong thiền, từ này có nghĩa là các bậc thiền sư dùng đủ mọi phương cách nhằm giúp đệ tử quét sạch vọng tưởng và những chấp trước nơi kiến giải phàm tục—In Zen, the term means that Zen masters utilize all kinds of methods to help disciples to wipe out all deluded thoughts and attachments to worldly knowledge.

42) *Khuyên Luyện—Animal Cage*

Cái lồng thú và sợi dây cột thú. Trong thiền, từ này có nghĩa là các bậc thầy thiền dùng lời nói hay hành động khéo léo để câu dẫn và bắt giữ những đệ tử có căn cơ cao. Thường là các ngài dùng là tay chân, phất tử hay gậy trong những lần khuyến hóa—An animal cage and a slip-knot (lasso). In Zen, the term means Zen masters who use skilful words or actions to capture disciples who have superior character or capacity (superior faculties) and keen intelligence or wisdom. They usually use arm, leg, duster, or staff in these circumstances.

43) *Khứ Lai Tha Quốc Trần Cảnh—To Leave One's Homeland and to Wander in Another Country*

Lìa bỏ cố hương để lưu lạc tha phương. Trong thiền, từ này có nghĩa là một số hành giả chạy đông chạy tây để tìm Phật và quên mất Phật tánh nơi chính mình. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ hai câu này: "Trực chỉ nhơn tâm, kiến tánh thành Phật"—In Zen, the term means some practitioners try to run east and west to look for the Buddha from outside and forget about their own Buddha-nature. Zen practitioners should always remember these two sentences: "It directly points to the human mind, through it one sees one's own nature and becomes a Buddha."

44) *Kiểm Đạo Và Thiền—The Art of Fencing and Zen*

Kiểm thuật hay cách đấu gươm theo kiểu Nhật Bản, tức là cầm kiếm bằng hai tay. Ở Nhật Bản thời trung cổ, việc sử dụng kiếm là sự cần thiết sống còn, đồng thời cũng là một nghệ thuật được xem trọng, ngày nay theo phong tục này những người lão luyện vẫn dùng kiếm thuật để huấn luyện thiền để phát triển sự có mặt của tâm, sự nhanh trí và khả năng phản ứng của mình, cũng như tập cho họ nghĩ đến cái chết mà không thấy sợ. Một số thiền sư Nhật Bản đồng thời cũng là những tay kiếm sĩ lão luyện. Kiếm đạo Nhật Bản và Thiền có nhiều điểm tương đồng. Trong một văn bản của thiền sư Trạch Am Tông Bành, so sánh thái độ tinh thần của người thực hành thiền với thái độ tinh thần của một kiếm sĩ có thể thấy: "Theo quan điểm kiếm đạo được hiểu đúng, tất cả là kiếm đạo, dù đó là thiền hay là luật lớn của Trời, Đất và tất cả các luật của vũ trụ. Và ngược lại, theo quan điểm của Thiền, tất cả đều là những ngọn sóng trên bề mặt đại dương. Thiền, kiếm đạo và tất cả mọi sự vật trong vũ trụ đều cũng vậy. Nói một cách chính xác hơn, sự thống nhất của kiếm đạo và Thiền có nghĩa là không có thứ gì trong vũ trụ là kiếm đạo hay thiền; tuy nhiên chúng ta sẽ không tìm thấy không có thứ gì trong vũ trụ này mà không phải là kiếm đạo hay không phải là thiền." Dưới đây là một câu chuyện về kiếm đạo Nhật Bản: Liễu Sinh Trọng Lang (1613-1675) là con trai của một kiếm khách lừng danh. Tuy nhiên, cha anh lại tin rằng năng lực của anh quá tầm thường, không thể trở thành một kiếm sư lão luyện, và cha anh đã từ chối dạy kiếm đạo cho anh ta. Vì vậy mà Liễu Sinh Trọng Lang tìm đến núi Futara và gặp được vị kiếm khách nổi danh là Banzo. Nhưng Banzo cũng khẳng định sự phán đoán của cha anh ta. Banzo nói: "Con muốn học kiếm thuật với ta sao? Con không thể nào đáp ứng được những nhu cầu của ta đâu." Anh chàng Liễu Sinh Trọng Lang vẫn khẳng khái theo hỏi: "Nhưng nếu con nỗ lực hết mình thì phải mất bao nhiêu năm mới trở thành kiếm sư?" Banzo đáp: "Phải mất trọn phần đời còn lại của con." Liễu Sinh Trọng Lang nói: "Con không thể nào chờ đợi lâu như vậy! Nếu thầy chấp nhận con, con sẵn sàng vượt qua bất cứ khó khăn nào. Nếu con tự nguyện làm người phục dịch cho thầy thì thời gian học sẽ phải mất bao lâu?" Banzo tỏ vẻ cảm thông nói: "Có lẽ phải mất mười năm." Liễu Sinh Trọng Lang tiếp tục: "Cha con đã già, con phải sớm trở về chăm sóc cho ông ta. Nếu con tích cực hơn nữa thì phải mất bao lâu?" Banzo đáp: "Có lẽ phải mất ba mươi năm." Liễu Sinh Trọng Lang thắc mắc: "Sao lạ vậy? Thầy vừa nói mười năm, bây giờ lại nói ba mươi năm! Con sẽ vượt qua bất cứ khó khăn nào để am hiểu được kiếm thuật trong thời gian ngắn nhất!" Banzo nói: "Được lắm, nếu thế thì con phải ở lại đây với ta trong bảy mươi năm. Một người quá nóng lòng muốn đạt được kết quả như con thì rất hiếm khi có thể học nhanh được." Liễu Sinh Trọng Lang quyết định: "Được rồi, con đồng ý." Cuối cùng thì Liễu Sinh Trọng Lang cũng hiểu ra rằng mình bị quở trách chỉ vì thiếu kiên nhẫn. Banzo bảo Liễu Sinh Trọng Lang là không bao giờ được nói đến kiếm thuật và cũng không bao giờ được chạm đến thanh kiếm. Liễu Sinh Trọng Lang lo việc nấu ăn cho thầy, rửa chén bát, trải giường chiếu, quét sân, và chăm sóc vườn tược, tất cả mọi công việc mà không nói gì đến kiếm thuật. Ba năm trôi qua và Liễu Sinh Trọng Lang vẫn tiếp tục công việc nặng nhọc. Nghĩ đến tương lai, chàng cảm thấy buồn. Thậm chí chàng còn chưa được học môn mà mình đã chấp nhận cống hiến trọn đời. Nhưng một hôm Banzo lặng lẽ bỏ sau lưng Liễu Sinh Trọng Lang và dùng thanh kiếm gõ quất cho anh ta một cú kinh khủng. Hôm sau, khi Liễu Sinh Trọng Lang đang lúi húi nấu cơm, Banzo lại bất ngờ quất cho anh ta một cú nữa. Rồi kể từ ngày đó, ngày cũng như đêm, lúc nào Liễu Sinh Trọng Lang cũng phải luôn tự bảo vệ mình trước những đòn đánh bất ngờ của thầy Banzo. Không một lúc nào trong ngày mà anh ta không nghĩ tới chuyện ném mùi lưỡi kiếm của Banzo. Anh ta học rất nhanh đến nỗi vị kiếm sư luôn nở nụ cười hài lòng. Nhờ phương cách dạy dỗ của Banzo mà Liễu Sinh Trọng Lang đã trở thành một tay kiếm giỏi nhất trong

nước—Fencing (swordsmanship or the way of sword) in the Japanese style, in which the sword is wielded with both hands. Especially in medieval Japan, in which the art of sword fighting was held in particular esteem and was almost necessary for survival, but also on into modern times it was customary for adepts of "the art of fencing" (kendo) to train in Zen in order to develop presence of mind, the ability to react spontaneously, and fearless readiness to die. Some Japanese Zen masters were at the same time outstanding masters of the sword. Japanese swordsmanship and Zen have many similar points. In a text by the Zen master Takuan, in which he compares the mental attitude of a practitioner of Zen with that of a sword fighter, we find: "From the point of view of the right understanding of the art of fencing, not only Zen but also the great law of Heaven and Earth as well as all the laws of the universe are nothing other than the art of fencing (kendo); and conversely, from the point of view of Zen, not only the art of fencing but also everything in the universe is nothing more than the motion of waves on the ocean of Zen. More incisively put, the unity of the art of fencing and Zen refers to the stage in which there is neither the art of fencing nor Zen, and yet we cannot find anything in the universe that is not the art of fencing and not Zen." Below is a story of Japanese Art of Fencing: Matajuro Yagyū was the son of a famous swordman. However, his father believed that his son's work was too mediocre to anticipate mastership, and his father disowned him. So Matajuro went to Mount Futara and there found the famous swordman Banzo. But Banzo confirmed the father's judgment, Banzo asked: "You wished to learn swordsmanship under my guidance. You cannot fulfill the requirements." Matajuro persisted: "But if I work hard, how many years will it take me to become a master?" Banzo replied: "The rest of your life." Matajuro explained: "I cannot wait that long. I am willing to pass through any hardship if only you will teach me. If I become your devoted servant, how long might it be?" Banzo relented: "Oh, maybe ten years." Matajuro continued: "My father is getting old, and soon I must take care of him. If I more intensively, how long would it take me?" Banzo said: "Oh, maybe thirty years." Matajuro asked: "Why is that? First you say ten and now thirty years. I will undergo any hardship to master this art in the shortest time." Banzo said: "Well, in that case you have to remain with me for seventy years. A man in such a hurry as you are to get results seldom learns quickly." Matajuro declared: "Very well!" Matajuro understood at last that he was being rebuked for impatience, he said: "I agree." Matajuro was told never to speak of fencing and never to touch a sword. He cooked for his master, washed the dishes, made his bed, cleaned the yard, cared for the garden, all without a word of swordsmanship. Three years passed. Still Matajuro labored on. Thinking of his future, he was sad. He had not even begun to learn the art to which he had devoted his life. But one day Banzo crept up behind him and gave him a terrific blow with a wooden sword. The following day, when Matajuro was cooking rice, Banzo again sprang upon him, unexpectedly. After that, day and night, Matajuro had to defend himself from unexpected thrusts. Not a moment passed in any day that he did not have to think of the taste of Banzo's sword. He learned so rapidly he brought smiles to the face of his master. Owing to Master Banzo's methods of teaching, Matajuro became the greatest swordman in the land.

45) *Kiểm Soát Tâm—Control of the Mind*

Tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm soát mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chính đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: "Dầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình." Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tẻ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đứng sau mọi sự thành tựu chân chính. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chính, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội.

Một cái tâm loạn động, phóng dăng là gánh nặng cho cả chủ nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian này đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình—Control of the self or of one's own mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. The movement of a man void of control are purposeless. It is owing to lack of control that conflicts of diverse kinds arise in man's mind. And if conflicts are to be controlled, if not eliminated, man must give less rein to his longings and inclinations and endeavor to live a life self-governed and pure. Everyone is aware of the benefits of physical training. However, we should always remember that we are not merely bodies, we also possess a mind which needs training. Mind training or meditation is the key to self-mastery and to that contentment which finally brings happiness. The Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself." This is nothing other than "training of your own monkey mind," or "self-mastery," or "control your own mind." In other words, it means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, "self-mastery" is the greatest kingdom a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," control of the mind is the key to happiness. It is the king of virtues and the force behind all true achievement. It is owing to lack of control that various conflicts arise in man's mind. If we want to control them we must learn to give free to our longings and inclinations and should try to live self-governed, pure and calm. It is only when the mind is controlled that it becomes useful for its possessor and for others. All the havoc happened in the world is caused by men who have not learned the way of mind control.

46) *Kiểm Soát Và Tịnh Tâm—Mind-Control and Purification*

Bạn nên kiểm soát thân tâm mọi lúc, chứ không chỉ lúc ngồi thiền. Lúc nào thân tâm chúng ta cũng phải thanh tịnh và tỉnh thức. Thiền là chấm dứt vọng niệm; tuy nhiên, nếu bạn không có khả năng chấm dứt vọng niệm thì bạn nên cố gắng tập trung tâm của bạn vào một tư tưởng hay một đối tượng quán tưởng mà thôi. Điều này có nghĩa là bạn nên biết bạn đang nghĩ gì hay đang làm gì trong những giây phút hiện tại này. Trong thiền không có lòng ham muốn, dù chỉ là ham muốn cái "định", vì một khi đã có ham muốn thì sẽ có sự phấn đấu hay sự thôi thúc để thành đạt, và đây chính là ý niệm về một cái tâm bị điều kiện hóa. Khi bạn có khả năng quan sát và biết rõ chính bạn, ấy là bạn đang thực tập thiền quán. Khi bạn biết con đường bạn đi, bạn ăn cái gì và ăn như thế nào, bạn nói cái gì và nói như thế nào... ấy là bạn đang thực tập thiền quán vậy. Khi tâm bạn chứa đựng chuyện tào lao, hận thù hay ganh ghét, bạn biết tâm bạn đang dung chứa những thứ ấy, đó là bạn đang thực tập thiền vậy. Thiền không là cái gì khác với sinh hoạt hằng ngày của bạn. Nếu mỗi ngày bạn bỏ ra một hay hai tiếng để vào phòng ngồi thiền rồi sau đó bạn quay ngay về làm một kẻ lười biếng, thì bạn và kẻ suốt ngày lười biếng có gì khác nhau đâu? Như vậy chân thiền phải là một loại thiền mà bạn có thể thiền bất cứ lúc nào trong cuộc sinh hoạt hằng ngày của bạn. Và như vậy thiền không có bắt đầu lại cũng không có chấm dứt. Theo Thiền sư Độc Thể trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu: "Vừa mới thức dậy vào ban sáng, tôi mong cho mọi người chóng đạt được trạng thái tỉnh thức lớn, hiểu biết thông suốt mười phương. Khi múc nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận chân lý. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, hay súc miệng... Tôi đều mong cho ai nấy đều có được thân tâm tỉnh thức và thanh tịnh." Tuy nhiên, để thực hiện được tâm tỉnh thức và thân thanh tịnh, chúng ta nên thực hành tọa thiền mỗi ngày. Khi ngồi thiền nên ngồi thẳng thớm và luôn nghĩ rằng mình đang ngồi trên pháp tọa Bồ Đề vậy. Trong lúc tọa thiền, những cảm thọ và ý tưởng có thể khởi dậy trong ta. Nếu chúng ta không dùng những phương pháp quán niệm hơi thở hay niệm Phật thì chúng sẽ kéo chúng ta ra khỏi sự tỉnh thức. Nhưng theo dõi hay đếm hơi thở hay niệm Phật không chỉ là cách nhằm xoa dịu tư tưởng và cảm thọ tạp nập, mà chúng còn là cách nối thân và tâm và là cửa đi vào trí tuệ. Khi có tạp niệm khởi lên, chúng ta chỉ cần tiếp tục theo dõi, hay đếm hơi thở, hay niệm Phật, chứ đừng có ý xoa dịu, ghét bỏ hay e sợ những tạp niệm này. Chúng ta chỉ cần nhận diện là có tạp niệm hay có cảm thọ đau nhức đang phát hiện nơi ta. Nếu tạp niệm còn tồn tại, ta tiếp tục nhận biết là tạp niệm tiếp tục tồn tại. Nếu cảm thọ đau nhức khởi lên, chúng ta nhận biết có đau nhức. Nếu cảm thọ đau nhức tiếp tục tồn tại, thì ta nhận diện nó còn tồn tại. Điều thiết yếu là đừng để cho bất cứ cảm thọ hay tạp niệm nào khởi lên mà mình không nhận biết. Như vậy Thiền là sự tỉnh thức về mọi việc xảy ra. Thiền là thức ăn cho thân tâm, đặc biệt là Thiền tọa. Thân thể cũng nhờ thiền tọa mà nhẹ nhàng và an lạc hơn. Từ sự quán tâm đi đến thấy tánh sẽ không gian nan vất vả. Thiền đòi hỏi một hình thức kỷ luật cao tột, không phải là sự gò ép hay sự bắt chước, mà là sự thường xuyên thấy biết về chính bạn và những gì quanh bạn. Nếu bạn dùng phương cách gò ép hay bắt chước trong cuộc hành thiền của bạn, bạn chỉ là người nấu cát mà muốn thành cơm mà thôi vì lúc đó chính sự gò ép hay sự bắt chước trở thành một gánh nặng khác cho tâm bạn. Nên nhớ rằng một cái tâm hành thiền là một cái tâm thường xuyên tự biết chính mình,

nghĩa là cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại. Như vậy những ai mong có được chứng nghiệm sâu hơn, lớn hơn hay siêu việt hơn, chỉ là những con người không biết tí gì về chân thiền, vì một cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại thì tại sao lại cần đến chứng nghiệm? Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nếu bạn khởi tâm hành thiền, bạn sẽ không bao giờ có được một cuộc thiền chân chính, vì chính cái tâm muốn thiền ấy nó có khả năng phá nát cuộc thiền thật sự của bạn. Thiền không phải là một cái gì cách biệt với những sinh hoạt hằng ngày của bạn, mà nó chính là tinh hoa của những sinh hoạt ấy—Rapture, the surest way to mind-control and purification. However, you should control your body and mind at all times, not only when you sit in meditation. Your body and mind must be pure and mindful at all times. Meditation means the ending of thought; however, if you are unable to end your thought, you should try to concentrate your mind just in one thought or one object of contemplation. That means you should know what you're thinking or what you're doing at the present time. In Zen, there is no desire, even it's a desire of "mindfulness", for if there is a desire, there must be a struggle or an urge for achievement, and this is the concept of a conditioned mind. When you are able to watch and know yourself, you are practicing meditation. When you know the way you walk, what and how you eat, what and how you say, that means you're practicing meditation. When you have gossip, hate, jealousy, etc., in your mind, you know that you're harboring gossip, hate and jealousy, you're practicing meditation. Thus, meditation is not something different from your daily life activities. If you set aside an hour or so to sit in a room to meditate then come out of it and go right back to be a cheater, you are nothing different from (or better than) a full-time cheater. So a real meditation is a kind of meditation in which you can meditate at any time in your daily life activities. And thus, meditation has no beginning nor end. According to Zen master Doc The in the *Essential Discipline for Daily Use*: "Just awakened, I hope that everybody will attain great awareness and see in complete clarity. Washing my hands, I hope that everybody will have pure hands to receive reality. When putting my robe, washing the dishes, going to the bathroom, folding the mat, carrying buckets of water, or brushing teeth... I also hope that everyone will have mindfulness and purity in both the body and mind." However, in order to achieve mindfulness for the mind and purity for the body, we should practice sitting meditation everyday. When sitting in meditation, you should sit upright and always think that you are sitting on the Bodhi spot. During sitting meditation, various feelings and thoughts may arise. If we don't practice mindfulness of the breath or Buddha recitation, these feelings and thoughts will soon lure us away from mindfulness. But following or counting the breath or Buddha recitation aren't simply means by which to chase away odd thoughts and feelings. They are also means to unite body and mind and to open the gate to wisdom. When a feeling or an odd thought arise, we should continue to follow or to count our breath, or to recite the Buddha's name. We should not chase them away, neither hate them, nor worry about them. We should simply acknowledge their presence. When an odd thought arises, we should recognize it; if it still exists, we should recognize that it still exists, continues to exist. When a feeling of pain arises, we should recognize it; if it continues to exist, we should recognize that it continues to exist. The essential thing is not to let any feeling or thought arise without recognizing them in mindfulness. Meditation means mindfulness of whatever happening. Meditation is nourishment for our body and mind, especially sitting meditation. Through sitting meditation, our bodies obtain harmony, feel lighter, and are more at peace. The path from observation of our mind to seeing into our own nature won't be too rough. Meditation requires the highest form of discipline, not a constraint, nor an imitation, but a constant awareness of you and your surroundings. If you use methods of constraints or imitation in practicing meditation, you're only the person who tries to cook sand for food, for at that very moment effort of constraints and imitation becomes another wearisome burden for yourself. We should always remember that a mind of constant awareness is a mind that is awake, intelligent and free. Thus, those who wish to seek for wider, deeper, and transcendental experience are those who know nothing about meditation, for why should a mind of constant awareness need any kind or any form of experience? Devout Buddhists should always remember that once you set out to meditate, you never have a real meditation, for a mind desiring meditation will be able to destroy your real meditation. Meditation is not a separate thing from your daily life activities, it is the essence of your daily life activities.

47) Kiến Giải—Discerning

Suy nghĩ tìm tòi để hiểu rõ mà chọn lựa (khẳng định sự lý, kể cả ý nghĩa chính đáng và không chính đáng). Trí tuệ dựa vào lý trí giúp trừ bỏ những đam mê, những ý tưởng sai lạc, hoài nghi, hay những ràng buộc vào nghi thức hay qui tắc. Trong Thiền, thiền sinh phải có niềm tin tuyệt đối về kiến giải của thầy mình, nhưng nếu thiền sinh tự nghĩ mình có lý do để hoài nghi về năng lực của thầy, thì cũng có thể tham vấn riêng với thầy. Sự trình bày về kiến giải này không phải là một màn kịch nhằm chần chừ cho cả thầy lẫn trò. Quả thực, đây là một việc hết sức

nghiêm trọng, và bởi vì sự tu tập Thiền này có một giá trị đạo đức hết sức lớn lao—Selecting truth. Insight based on reason, which is capable of eliminating the passions (klesha), false views (drishti), doubt (vichiktsa), and clinging to rites and rules. In Zen, absolute confidence is placed in the master so far as his understanding of Zen goes, but if the monk thinks he has sufficient reason for doubting the master's ability he may settle it with the master personally at the time of sanzen. This presentation of views, therefore, is no idle play for either master or monk. It is, indeed, a most serious affair, and because it is so this discipline of Zen has great moral value.

48) Kiến Hành—Seeing and Practicing

Thiền là một pháp môn tu tập rất thực tiễn, nên hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ phương cách tu tập 'Kiến Hành' của chư Tổ ngày trước. Kiến có nghĩa là thấy hay quan sát; và hành có nghĩa là thực hành hay công phu. Trong Phật giáo, 'kiến' ngụ ý sự hiểu biết toàn diện và triệt để giáo lý của đức Phật; tuy nhiên, trong Thiền, kiến không những biểu thị sự hiểu biết các nguyên tắc và chân lý Thiền, mà nó còn ngụ ý cả cái nhìn tỉnh thức phát xuất từ kinh nghiệm giác ngộ. 'Kiến' theo nghĩa này có thể được hiểu là 'thấy thực tại' hoặc 'một cái nhìn về thực tại'. Nhưng trong khi 'kiến' có nghĩa là nhìn thấy thực tại, nó không hàm ý 'sở hữu', hay 'khắc phục' thực tại. Một châm ngôn Thiền nói: "Lý tuy đốn ngộ, sự phải tiệm tu." Nói cách khác, sau khi đã đạt ngộ hành giả vẫn phải tu tập cho đến khi nào cái ngộ đó chín muồi, cho đến khi nào hành giả đạt được đại cơ đại dụng. Những nỗ lực tìm kiếm phương cách tu tập trước khi đạt ngộ cùng với sự tu tập sau khi ngộ này là cái mà nhà Thiền gọi là 'hành' hay 'công phu'. Như vậy, tham Thiền gồm hai phương diện. 'Kiến' và 'Hành', và cả hai phương diện này đều cần thiết. Cổ đức dạy: "Để thấy được tánh, người ta phải leo lên tận đỉnh núi và nhìn từ đó; để bắt đầu cuộc hành trình Thiền để đi đến giác ngộ, hành giả phải xuống tận đáy biển, và bắt đầu đi từ đó." Mặc dầu toà nhà Thiền được chống đỡ bởi hai trụ cột chính là 'Kiến' và 'Hành', nhưng giáo lý Thiền phần lớn nhấn mạnh vào 'Kiến' hơn. Điều này đã được chứng thực bởi đại thiền sư Qui Sơn, sư dạy: "Cái kiến của ông chứ không phải cái hành, chính là điều mà ta quan tâm." Đó cũng là lý do tại sao các thiền sư chỉ toàn nhấn mạnh vào 'ngộ' và dồn hết nỗ lực để đem đệ tử của họ trực tiếp đến 'ngộ'. Như trên đã nói, Thiền là một giáo lý thực tiễn và trực chỉ nhất, Thiền tìm cách gạt qua một bên tất cả những vấn đề và những thảo luận thứ yếu mà chỉ thẳng vào 'Kiến', tức là cái thấy hay cái nhìn thực tại. Điều này được biểu thị trong toàn bộ truyền thống nhà Thiền. Cuối cùng, sự nhấn mạnh vào 'Kiến' được thị chứng bởi vô số công án Thiền hay ngôn cú Thiền. Trong số này có lẽ lời của thiền sư Bách Trượng là đầy ý vị nhất: "Nếu một đệ tử có thị kiến ngang với thầy mình, y chỉ có thể, nhiều nhất là, thành tựu được có một nửa những gì mà ông thầy đã thành tựu. Chỉ khi nào một đệ tử có thị kiến vượt trội hơn thầy, người ấy mới xứng đáng được thầy truyền thụ."—Zen is a very practical method, so Zen practitioners should always remember the method of 'seeing and practicing' (rational behaviour or to see and to practice) from ancient Zen masters. 'To see' or 'to view' means seeing, viewing or observing; and 'to practice' means action or work. In Buddhism, 'to see' implies the over-all understanding of the teachings from the Buddha; however, in Zen, it does not only denote the understanding of Zen principles and truth, but it also implies the awakened view that springs from the enlightenment experience. In this sense, 'seeing' can be understood as 'seeing reality' or 'a view of reality'. But while 'seeing' signifies the seeing of reality, it does not imply the 'possession' or 'mastery' of reality. A Zen proverb says: "Reality can be seen in an abrupt manner, but the matter should be cultivated step by step." In other words, after one has attained enlightenment, he should cultivate it until it reaches its full maturity, until he has gained great power and flexibility. All the pre-enlightenment (before-enlightenment) searching and striving, together with the post-enlightenment (after-enlightenment) cultivation, is what Zen Buddhists call 'the practice' or 'the work'. Thus Zen work consists of two main aspects, the 'View' and the 'Action', and both are indispensable. Ancient virtues taught: "To gain a view, one should climb to the top of a mountain and look from there; to begin the journey of Zen, practitioners should go down to the bottom of the sea, and from there start walking." Although the edifice of Zen is supported by these two main pillars, the 'View' and the 'Action', but Zen teaching lays most of its stress on the 'View'. This is attested by the great master, Kuei-shan, who said, "Your view, but not your action, is the one thing that I care about." That is also the reason why the Zen Masters put all their emphasis on Enlightenment and concentrate their efforts on bringing their disciples directly to enlightenment. As above mentioned, being a most practical and straightforward teaching, Zen seeks to brush aside all secondary matters and discussions and to point directly to the 'seeing' or 'viewing of Reality'. This is shown in the whole tradition of Zen. The emphasis on the 'View' is witnessed by innumerable Zen koans and sayings. Among them perhaps the most expressive one is Master Pai-chang's remark: "If the disciple has a view equal to his Master, he can, at most, accomplish but half of what his Master has achieved. Only when the disciple has a view surpassing that of his Master is he deserving of the Instruction."

49) Kiến Lung Đả Lung—To Weave a Cage After Seeing Other People Weaving Cages

Thấy người khác đan lồng cũng bắt chước đan lồng. Trong thiền, từ này có nghĩa là sự bắt chước trong tu hành chứ không có chủ kiến hoặc một niềm tin quyết định—In Zen, the term indicates an exact imitation without one's own views or a firm belief.

50) Kiến Quá Ứ Sư Phương Kham Truyền Thọ—Disciples' Comprehension Must Be Beyond That of the Master's

Kiến giải của đệ tử phải vượt hơn thầy mới có đủ tư cách được thầy trao pháp—In order to receive the transmission of the dharma lamp from the master (to succeed to the dharma, or methods, of the master), disciples' comprehension must be beyond the understanding of the master.

51) Kiến Tánh—To See Into One's Own Nature

Nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, “kiến tánh” và “ngộ” có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ “ngộ” hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Kiến tánh có nghĩa là “thấy tánh trực tiếp và tìm thấy trong đó tánh của chính mình đồng thể với tánh của vũ trụ.” Tông Lâm Tế tu tập phương pháp “kiến tánh” này, nhưng tông Tào Động thì không. Tuy nhiên, mục đích và sự thành đạt chính của Đại Thừa Thiền vẫn xem “chân ngộ” là chủ yếu. Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Ba Trụ Thiền', kiến tánh không phải là một hiện tượng ngẫu nhiên. Giống như một mầm cây nhô lên khỏi mảnh đất đã được gieo hạt, bón phân, và dẹp cỏ sạch sẽ, chứng ngộ đến với cái tâm đã nghe thấy và tin vào chân lý của Phật và đã đoạn diệt từ trong cội rễ khái niệm nặng nề về sự phân biệt ta và người. Và cũng giống như phải nuôi dưỡng mầm cây mới nhô lên cho đến khi lớn, việc rèn luyện hành Thiền nhấn mạnh đến sự cần thiết của tu tập sao cho giác ngộ sơ khởi đạt đến độ chín mùi qua việc tham công án hoặc chỉ quán đả tọa cho đến khi nó khởi động mạnh mẽ cuộc sống của từng người. Nói cách khác, để vận hành trên nền ý thức được nâng cao hơn nhờ kiến tánh, phải ra sức rèn luyện, để hành động phù hợp với nhận thức chân lý này. Một dụ ngôn từ trong một bộ kinh vạch cho chúng ta thấy mối tương quan giữa giác ngộ và tọa thiền hậu giác ngộ. Trong câu chuyện, giác ngộ được ví như một thanh niên sau nhiều năm lưu lạc, nghèo đói nơi xứ người, bỗng được tin người cha giàu có đã từ khá lâu để lại tài sản cho mình. Việc thực sự sở hữu kho báu ấy từ thừa kế hợp pháp và trở nên đủ năng lực để quản lý một cách khôn ngoan, được ví với tọa thiền hậu kiến tánh, tức là với mở rộng và đào sâu giác ngộ sơ khởi—To behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Semantically “Beholding the Buddha-nature” and “Enlightenment” have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word “Enlightenment” rather than “Beholding the Buddha-nature.” The term “enlightenment” implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch’an (Zen) or Intuitive School. “To see into one's own nature” means “looking into your own nature directly and finding it to be the same as the ultimate nature of the universe.” It is, however, the main aim of the Mahayana Meditation, and its attainment is considered to be the real awakening. According to Zen Master Philip Kapleau in *The Three Pillars of Zen*, kensho (enlightenment) is no... haphazard phenomenon. Like a sprout which emerges from a soil which has been seeded, fertilized, and thoroughly weeded, satori comes to a mind that has heard and believed the Buddha-truth and then uprooted within itself the throttling notion of self-and-other. And just as one must nurture a newly emerged seedling until maturity, so Zen training stresses the need to ripen an initial awakening through subsequent koan practice and or shikan-taza until it thoroughly animates one's life. In other words, to function on the higher level of consciousness brought about by kensho (kiến tánh), one must further train oneself to act in accordance with this perception of Truth. This special relationship between awakening and post-awakening zazen is brought out in a parable in one of the sutras. In this story enlightenment is compared to a youth who, after years of destitute wandering in a distant land, one day discovers that his wealthy father had many years earlier bequeathed him his fortune. To actually take possession of this treasure, which is rightly his, and become capable of handling it wisely is equated with post-kensho zazen, that is, with broadening and deepening the initial awakening.

52) Kiến Thành Công Án—Koans That Help Practitioners Attain Enlightenment

Theo Bích Nham Lục, tấc 9, một vị Tăng hỏi Triệu Châu: "Triệu Châu là gì?" Triệu Châu đáp: "Đông môn, tây môn, nam môn, bắc môn." Triệu Châu muốn chứng tỏ cho chúng ta thất tất cả các pháp vốn đã như thế, tự hiển

bày Phật tánh. Cũng như vậy, công án không nhờ tạo tác, công án như thật vốn đã có sẵn. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng những bản văn về công án là những thứ hỗ trợ cho sự đào tạo thiền và đừng bao giờ xem chúng như khuôn vàng thước ngọc mà hành giả tu thiền phải tuân theo. Hành giả tu thiền từ một công án tuyệt nhiên không tìm cách để biết xem một thiền sư nào đó đã sống như thế nào trong quá khứ, hay có thể nói ra những lời gì; điều mà hành giả quan tâm là chính bản thân mình hiểu và thực hiện chân lý sống trong công án ngay ở đây và bây giờ. Hành giả tu thiền cũng nên nhớ rằng nhiều công án chỉ hiện lên những giai thoại nông cạn và vui đùa từ sự hài hước sâu sắc của các thiền sư ngày xưa. Tuy nhiên, nói gì thì nói, chúng ta phải đồng ý rằng những công án này có công năng giúp các thiền sư ngày xưa đạt được đại giác—According to the Pi-Yen-Lu, example 9, a monk asked Chao-chou, "What is Chao-chou?" Chao-chou answered, "The east gate, west gate, south gate, and north gate." Chao-chou wants to prove to us that all things themselves reveal Buddha-nature. In the same manner, all koans are the realized law of the universe. They are available, not created. Zen practitioners should always remember that texts of koans are aids in Zen training and they should not be considered as a model that practitioners must strictly followed. For Zen practitioners with a koan, it is absolutely not the point to be informed about what a certain Zen master experienced or said in the past; but rather to realize themselves right here and right now the living truth toward which the koan points. Zen practitioners should also remember that many of the koans only appear superficially as amusing anecdotes, not rarely ancient Zen masters have a profound sense of humor. However, no matter what we say, we must agree that the power of these koans can help ancient Zen masters attain enlightenment.

53) *Kiến Thố Phóng Ưng—Seeing the Rabbit One Looses the Falcon*

Thấy dấu thỏ bèn thả chim ưng ra săn đuổi. Thiền tông dùng thuật ngữ này để chỉ sự nhanh chóng của bậc thiền sư trong lúc tiếp hóa đồ đệ. Hỏi một đáp mười, nêu một rõ ba, thấy thỏ thả chim ưng, như gió thổi lửa, chẳng tiếc lông mày hãy gác lại. Trong thí dụ thứ 27 của Bích Nham Lục, một hôm có một vị Tăng hỏi Vân Môn: "Khi lá rụng cành khô thì thế nào?" Vân Môn đáp: "Thân bày gió Thu." Thân bày gió thu, dụ cho sự tự tại của hành giả sau khi kiến tánh (tâm không bị ràng buộc bởi phiền não). Phạm là người dựng lập tông thừa, phải là toàn thân gánh vác, chẳng tiếc lông mày, nhắm miệng cụp nằm ngang, mặc cho nó lòi ngang kéo dọc. Nếu chẳng như thế thì làm sao có thể vì người được?—In Zen, the term implies the quick reactions from Zen masters in guiding and teaching disciples. Ask one, answer ten; raise one, understand three. Seeing the rabbit he looses the falcon; he uses the wind to fan the flame; he does not spare his eyebrows. In example 27 of the Pi-Yen-Lu, one day, a monk asked Yun Men, "How is it when the tree withers and the leaves fall?" Yun Men said, "Body exposed in the golden wind." The term indicates the freedom that practitioners achieve after seeing their own nature (the mind being free from delusion). In general, to uphold and establish the vehicle of our sect, you must take up the burden with your entire being and not fear for your eyebrows, you must stretch out in the tiger's mouth and allow others to pull back and forth and drag you down. If you're not like this, how will you be able to help people?

54) *Kiến Thức—Knowledge*

Qua những lời dạy của chư Phật và chư Tổ, chúng thấy Thiền không giúp cho chúng ta một kiến thức nào, mà cũng không lãng phí thì giờ tranh biện kiến thức với chúng ta. Thiền chỉ gợi ý hoặc chỉ thẳng, không phải vì Thiền muốn làm cho sự việc thêm mờ mờ ảo ảo, mà chính vì Thiền không thể làm gì khác hơn được cho chúng ta, bằng không Thiền không nề hà đưa chúng ta đến chỗ thông đạt. Nói tóm lại, trong Thiền, không có cái gì phải cất nghĩa, không có cái gì cần dạy để thêm vào kiến thức của mình. Trừ phi sự hiểu biết bừng lên tự trong mình, ngoài ra không có kiến thức nào có giá trị hết, vì lông chim kết lên đầu có mọc được bao giờ?—Through Buddhas' and Patriarchs' teachings, we see that Zen does not give us any intellectual assistance, nor does it waste time in arguing the point with us; but it merely suggests or indicates, not because it wants to be indefinite, but because that is really the only thing it can do for us. If it could, it would do anything to help us come to an understanding. In short, in Zen there is nothing to explain, nothing to teach, that will add to your knowledge. Unless it grows out of yourself, no knowledge is really of value to you, a borrowed plumage never grows.

55) *Kiết Già Phu Tọa—To Sit Cross-Legged*

Kiết già phu tọa là thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Ở phương đông, thế ngồi kiết già (bông sen) được coi là thế ngồi thích hợp nhất cho thiền định. Chính tư thế này của đức Phật đã được các tranh tượng thờ mô tả. Trong tư thế bông sen, hai chân khoanh chéo nhau, bàn chân phải đặt lên đùi trái và bàn chân trái đặt trên đùi phải; lưng ngồi thẳng; tay đặt phẳng lên hai bàn chân, lòng tay

ngửa lên. Khác với phần lớn các phái Phật giáo khác, thiền tọa đặt bàn tay trái lên bàn tay phải để tượng trưng cho ưu thế của phần thụ động của thân thể đối với phần hoạt động trong hình thức thiền định này. Có hai thể ngồi kiết già. Thứ nhất là Hàng Ma Kiết Già: Chân trái treo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân trái đặt lên đùi phải, và chân phải được đặt trên bắp chuối trái. Đó là thế liên hoa tròn đầy, hay thế Kim cang bảo, hay thế ngồi Bồ Đề. Nếu bạn ngồi thiền trong tư thế này thì bạn sẽ chóng được vào định. Thứ nhì là Cát Tường Kiết Già: Chân phải treo lên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay cúi đầu về phía trước. Đừng lắc lư về bên phải hay bên trái. Ngồi thẳng nhưng không cứng nhắc như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi, bạn nên để đầu lưỡi chạm bên trong phần trên của miệng. Bằng cách này nước miếng sẽ chảy thẳng vào bao tử của bạn. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên thở đều đặn. Bạn nên thở với cùng một nhịp thở trong mọi lúc. Thở vào và thở ra dài hay ngắn là tùy nơi thời thở của bạn, chứ đừng gò ép. Khi ngồi trong tư thế này, bạn đừng sợ bị đau. Có lẽ bạn sẽ không cảm thấy đau sau khi đã ngồi trên nửa giờ, nhưng khi chân bắt đầu đau, bạn nên kiên nhẫn. Càng đau càng kiên nhẫn. Nếu bạn đủ kiên nhẫn thì chẳng bao lâu sau bạn có thể ngồi một giờ, hai giờ, hay lâu hơn nữa. Và nếu bạn tiếp tục tu tập từ ngày này qua ngày khác, bạn sẽ đạt được trạng thái “khinh an” và cuối cùng bạn sẽ đạt được định lực—

Padmasana is the Buddha’s sitting posture with legs crossed and soles upward or to sit cross-legged. The sitting position which in Oriental traditions is regarded as the most appropriate sitting posture for meditation. This is the posture in which the Buddha is depicted. In the lotus position the legs are crossed, the right foot rests on the left thigh, the left foot rests on the right thigh, the back is straight, and the hands rest with the palms turned up on heels of both feet. Unlike in most Buddhist schools, in the practice of sitting meditation (zazen), the left palm rests on the right; this is an expression of the dominance of the passive over the active side of the body in the practice of meditation. There are two kinds of cross-legged sitting. First, the left leg is over right, the left hand is over the right hand for being subduing of demons. That’s the full-lotus posture, or the jeweled vajra sitting position, or the Bodhi position. If you sit in this position, it’s easy to enter samadhi. Second, the right leg is over left for blessing, the right hand is being placed over the left one. When you sit in the “Padmasana” position, your body should be held upright. Do not lean backwards or forwards. Do not swing to the right or left. Try to sit straight, but not stiff as a wooden board or as an iron bar. When you sit, you should put the tip of your tongue on the roof of your mouth. That way the saliva in your mouth will flow directly into your stomach. When you sit in this position, you want to make your breath even. You should always breathe at the speed at all times. Breathe and and breathe out naturally, not to force yourself with a long breath-in, or breath-out. When sitting in this position, don’t be afraid of the pain. Perhaps you can sit for half an hour before the pain starts, but when it does appear you should be patient. The more you feel painful, the more you should be patient. If you are patient enough, sooner or later, you’ll be able to sit for an hour, two hours, or even longer. And if you continue to practice sitting meditation in this position day in and day out, you will experience a “state of ease” and eventually you will obtain the samadhi power.

56) *Kiêu Mạn—Conceitedness*

Kiêu mạn là cậy tài mình cao hơn mà khinh miệt người khác. Kiêu mạn là tên một loại phiền não, một trong ngũ thượng phần kết. Kiêu mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn hay mình bằng người. Mạn là tự nâng cao mình lên, dương dương tự đắc. Họ có khuyh hướng lẩn át người trên, chà đạp người dưới, không học hỏi, không lắng nghe lời khuyên hay lời giải thích, hậu quả là họ phạm phải nhiều lỗi lầm đáng tiếc. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kiêu mạn và vô ơn thuộc về đạo ma quân thứ tám. Kiêu mạn thường khởi lên khi hành giả bắt đầu cảm nhận an lạc, thư thái, khinh an, và những khoái lạc khác trong việc hành thiền. Vào thời điểm này, hành giả phân vân không biết thầy mình có đạt được thành quả kỳ diệu như mình chưa. Không biết các hành giả khác có tu tập tích cực như mình hay không, vân vân. Kiêu mạn xảy ra khi hành giả nhất thời ở vào giai đoạn thấy được sự sanh diệt của các hiện tượng. Đây là một kinh nghiệm kỳ diệu ngay trong hiện tại, thấy rõ sự sinh rồi diệt ngay tức khắc của các đối tượng dưới ánh sáng chánh niệm. Trong giai đoạn đặc biệt này, một loạt phiền não có thể khởi lên. Chúng được đặc biệt biết đến với cái tên “phiền não tuệ,” bởi vì chính những phiền não này có thể trở thành những trở ngại nguy hại cho hành giả, nên hành giả cần phải hiểu chúng một cách rõ ràng. Kinh điển dạy chúng ta rằng kiêu mạn mang đặc tính của một cái tâm tinh tấn tràn đầy hỷ lạc và nhiệt tâm cao độ. Khi hành giả tràn đầy năng lực, tràn đầy hỷ lạc, cảm thấy mình thành công lớn lao, nên có ý nghĩ: “Ta thật là vĩ đại, không ai bằng được ta.” Một khía cạnh nổi bật của kiêu mạn là sự thô cứng, ngưng đọng, tâm của hành giả sẽ ngày càng căng phồng và cứng nhắc như một con trăn vừa mới nuốt một sinh vật khác. Khía cạnh này của kiêu mạn cũng tạo nên sự căng thẳng trong cơ thể và trong tư thế của hành giả. Nạn nhân của sự kiêu mạn có cái đầu rất to, nhưng cái cổ cứng nhất nên khó lòng có thể cúi đầu để thi lễ ai được. Kiêu mạn là một tâm sở đáng sợ. Nó hủy diệt lòng

biết ơn, làm cho ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người khác. Nó khiến chúng ta quên đi những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho chúng ta trước đây. Nó làm cho chúng ta xem thường vị ân nhân và chê bai, gièm pha đức hạnh của họ. Không những thế, ta còn tìm cách che dấu đức hạnh của ân nhân mình để không ai coi trọng họ. Tất cả chúng ta đều có ân nhân. Đặc biệt là lúc còn nhỏ. Thí dụ như cha mẹ chúng, những người đã ban bố cho chúng ta tình thương yêu, sự học hành và những thứ cần thiết trong đời sống. Thầy giáo giúp chúng ta kiến thức. Bạn bè giúp đỡ chúng ta những lúc khó khăn. Hãy nhớ những món nợ mà chúng ta đã nhận từ các bậc ân nhân này. Luôn luôn khiêm nhường biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân. Đức Phật dạy: “Có hai loại người hiếm quý trên thế gian này. Loại người thứ nhất là loại người ban ơn, cố gắng giúp đỡ người khác vì những lý do cao cả, giúp độ thoát họ khỏi những khổ đau của vòng sanh tử luân hồi. Loại người thứ hai là những ai đã từng chịu ơn, lại biết mang ơn và tìm cách đền trả những ơn nghĩa này khi thời cơ đến.”—Pride means arrogance or haughtiness. Arrogance and pride, a kind of klesa, one of the five higher bonds of desire. Pride is asserting superiority over inferiors and equality with equals. Looking down on others. Haughty people are self-aggrandized and boasting. They tend to bully their superiors and trample the inferior. They refuse to learn any more or listen to advice or explanations; and as a result commit regrettable errors. Zen practitioners should always remember that conceit and ingratitude belong to the eighth army of Mara. Conceit arises when practitioners begin to experience joy, rapture, delight, and other interesting things in practice. At this point they may wonder whether their teacher has actually attained this wondrous stage yet, whether other practitioners are practicing as hard as they are, and so forth. Conceit most often happens at the stage of insight when practitioners perceive the momentary arising and passing away of phenomena. It is a wonderful experience of being perfectly present, seeing how objects arise and pass away at the very moment when mindfulness alights on them. At this particular stage, a series of defilements can arise. They are specifically known as the “vipassana kilesas,” defilements of insight. Since these defilements can become a harmful obstacle, it is important for practitioners to understand them clearly. The scriptures tell us that mana or conceit has the characteristic of bubbly energy, of a great zeal and enthusiasm arising in the mind. One overflows with energy and is filled with self-centered, self-glorifying thoughts like, “I’m so great, no one can compare with me.” A prominent aspect of conceit is “stiffness and rigidity.” One’s mind feels stiff and bloated, like a python that has just swallowed some other creature. This aspect of mana is also reflected as tension in the body and posture. Its victims get big-headed and stiff-necked, and thus may find it difficult to bow respectfully to others. Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude, making it difficult to acknowledge that one owes any kind of debt to another person. Forgetting the good deeds other have done for us in the past, one belittles them and denigrates their virtues. Not only that, but one also actively conceals the virtues of others so that no one will hold them in esteem. All of us have had benefactors in our lives, especially in childhood and younger days. Our parents, for example, gave us love, education and necessities of life at a time when we were helpless. Our teachers gave us knowledge. Friends helped us when we got into trouble. Remembering our debts to those who have helped us, we feel humble and grateful, and we hope for a chance to help them in turn. The Buddha taught: there are two types of rare and precious people in the world. The first type is a benefactor, one who is benevolent and kind, who helps another person for noble reasons, sparing no effort to help beings liberate themselves from the sufferings of samsara. The second type is the one who is grateful, who appreciates the good that has been done for him or her, and who tries to repay it when the time is ripe.”

57) *Kim Chỉ Nam Đời Sống Phật Tử—Guidelines For a good Buddhist Life*

Để sống phù hợp với giáo pháp nhà Phật, chúng ta nên cố gắng tu luyện theo những tấm gương mà chư Phật, giáo pháp, và chư Tăng đã thiết lập. Nếu chúng ta đặt những tính hạnh ấy làm mẫu mực cho chính mình thì cuối cùng chúng ta cũng sẽ đạt được những mẫu mực ấy. Chúng ta nên tránh buông thả và chạy theo mọi đối tượng của ham muốn mà chúng ta từng gặp gỡ. Lại nữa, chúng ta không nên ham muốn tiền bạc và địa vị, vì ham muốn tiền bạc và địa vị đưa chúng ta đến tình trạng bị ám ảnh và thường xuyên cảm thấy không thỏa mãn. Chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều khi chúng ta hưởng thụ những niềm vui giác quan một cách điều độ. Chúng ta nên tránh cao ngạo chỉ trích những điều mà chúng ta không thích. Chúng ta thường có khuynh hướng thấy rõ lỗi người và quên mất lỗi của mình. Điều này không làm cho mình và người sung sướng hạnh phúc hơn. Vì vậy, Phật tử thuần thành nên tự sửa lỗi mình, chứ đừng vạch ra lỗi của người khác. Chúng ta nên cố gắng hết mình tránh làm mười điều tổn hại, đồng thời cố làm mười thiện nghiệp. Đức Phật khuyên chúng ta nên tránh làm mười điều tổn hại. Quyết định tránh khỏi mười hành động tổn hại cũng có nghĩa là chúng ta tham dự vào mười điều thiện lành. Thí dụ quyết định không nói dối chủ về khoảng thời gian mình đã dùng để thực hiện một đồ án nào đó chính là hành động tích

cực và có lợi, vì trong tương lai chủ sẽ tin vào lời nói của mình, chúng ta lại được sống theo những quy tắc đạo đức, và chúng ta cũng tạo ra nhân lành để có hạnh phúc trong hiện tại và những chứng ngộ tâm linh về sau này— We should try to train ourselves in accordance to the examples set by the Buddhas, Dharma and Sangha. If we take their behavior as a model, we will eventually become like them. We should avoid being self-indulgent, and running after any desirable object we see. In addition, we should not crave for money because craving for money and position leads us to obsession and constant dissatisfaction. We will be much happier when we enjoy pleasures of the senses in moderation. We all have a tendency to see others' faults and overlook our own. This doesn't make us or others any happier. So, devout Buddhists had better correct our own faults than point out those of others. We should try our best to avoid the ten destructive actions, at the same time, try to do the ten good deeds. The Buddha advised us to avoid ten destructive actions. By deliberately refraining from these ten destructive actions, we engage in the ten constructive or positive actions. For example, deciding not to lie to our employer about the time spent working on a project is in itself a positive action. This has many benefits: employer will trust our word in the future, we will live according to our ethical principles, and we will create the cause to have temporal happiness and spiritual realizations.

58) *Kim Sơn Thiết Tường—Silver Mountains and Iron Walls*

Kim Sơn Thiết Tường Công Án. Thuật ngữ Thiền chỉ sự giác ngộ. Tâm giác ngộ được sánh với núi hay tường không thể leo qua được bằng phương tiện bình thường, vì nó không thể đạt được bằng tư tưởng biện biệt tầm thường. Tỷ như trong tắc thứ 57 của Bích Nham Lục nói: "Khi mà bạn chưa thấu triệt nó, thì nó đứng ngay trước bạn như Kim Sơn Thiết Tường. Một khi bạn đã thấu nhập được nó, thì bạn chính là Kim Sơn Thiết Tường."— Silver Mountains and Iron Walls (Ginzan teppeki (jap)), a type of koans. A Zen expression for enlightenment. The mind of enlightenment is compared to a mountain or wall that cannot be climbed by ordinary means, since it cannot be attained through ordinary, discriminating thought. For example, case 57 of the Hekiganroku says, "When you have not penetrated it, it stands before you like a silver mountain or an iron wall. When you have penetrated it, you yourself are the silver mountain and iron wall."

59) *Kim Tỏa Huyền Lộ—The Good Is Only a Golden Rope*

Kim tỏa huyền lộ là một trong ba điểm cương yếu trong tông chỉ của Động Sơn Lương Giới. Người cầu học thiền nên luôn nhớ dẫu là con đường hướng thượng đi nữa cũng chỉ là sợi dây vàng trói buộc mà thôi. Ý nói Niết Bàn như vàng ròng, nhưng nếu hành giả chấp vào nó thì giống như bị sợi dây vàng trói buộc vậy—This is one of the three main points (three main thesis or ideas) of Tung-Shan-Liang-Chieh. Seekers of studying of Zen should always remember that even the way which is inclined to the good is only a golden rope that binds us to the cycle of birth and death.

60) *Kinh Điển Và Hành Giả Tu Thiền—Buddhist Scriptures and Zen Practitioners*

Kinh điển là những bài thuyết giảng của Đức Phật Thích Ca. Tam tạng Kinh Điển bao gồm Kinh, Luật và Luận. Phật Giáo Nguyên Thủy thừa nhận kinh điển được ghi lại bằng tiếng Ba Li (Nam Phạn). Phật giáo Đại Thừa thừa nhận kinh điển được ghi lại bằng tiếng Bắc Phạn. Tuy nhiên, trong truyền thống "Bất lập văn tự" của các trường phái Thiền. Nhà Thiền dựa vào thực tập hơn là văn tự sách vở. Ngôn thuyết pháp tương hay giáo lý bằng ngôn từ trái với sự tự chứng. Việc xem thường những thành tựu học thuật đã đem lại một bầu không khí mới mẻ đối với đời sống Phật giáo đã bị bình thường hóa. Ngày xưa, một phần giáo dục phóng khoáng cho các Thiền Tăng, họ được dạy phải xem thường cái học trong sách vở, và do vậy họ trở nên cực đoan và có thành kiến với các kiến thức xưa để lại bởi các bậc tôn túc. Khi họ phải đọc qua bộ "Thiền Lâm Cú Tập" hay một số sách vở khác, họ ra khỏi thiền đường và lật vội những trang sách dưới ánh đèn mờ tối gần nhà xí. Trong bất cứ tình huống nào ngay cả ngày nay các thiền Tăng vẫn còn phơi bày xu hướng chống đối sách vở cũng như nền văn hóa dựa trên sự nghiên cứu sách vở một cách vô lý. Đây chắc chắn là do ảnh hưởng của sự đào tạo ở thiền đường. Đôi khi Thiền đi quá xa trong việc làm nản lòng người học học hỏi những kinh văn Phật giáo hay xem thường những thành tựu học thuật, nhưng việc làm nản lòng người học và sự xem thường kinh văn này là chủ trương truyền thống của các thiền sư. Không còn nghi ngờ rằng chủ trương này, bất chấp hậu quả không tốt thế nào, đã đem lại một bầu không khí mới mẻ đối với đời sống Phật giáo đã bị bình thường hóa từ lâu. Nói tóm lại, hành giả tu Thiền nên luôn nhớ đến bốn phép nương vào để hiểu thấu Phật Pháp mà chính đức Phật đã dạy. Thứ nhất là Y pháp bất y nhân. Nương vào pháp chứ không nương vào người. Thứ nhì là Y liễu nghĩa kinh, bất y bất liễu nghĩa kinh. Nương vào kinh rõ nghĩa (viên giáo) chứ không nương vào kinh không rõ nghĩa (phần giáo). Thứ ba là Y nghĩa bất y ngữ.

Nướng vào nghĩa chứ không nướng vào văn tự. Thứ tư là Y trí bất y thức. Nướng vào trí tuệ trực giác chứ không nướng vào tri thức phàm phu. Nếu có thể làm theo những điều này, chúng ta sẽ cảm thấy kinh điển là những ngọn đèn soi lối cho chúng ta trong đêm tối, mà không phải bám víu vào chúng nữa—Three baskets in Pali recognized by Theravada school. Sutras were written down in Sanskrit recognized by the Mahayana school, including the sutras (kinh), Tantras (luật), and the Commentary (luận). However, in the tradition of "No establishment of words and letters" or "Teaching that does not establish words and letters" of Zen schools. It lays stress on meditation and intuition rather than on books and other external aids. Word-teaching contrasted with self-realization. Depreciation of scholarly attainment a refreshing atmosphere to the conventionalized Buddhist life. In olden days, it was a part of the liberal education for the monks, who were taught to despite book-learning and who thus came to be too one-sided and prejudicial of the ancient lore bequeathed by their predecessors. When they have to wade through the "Kuzoshi" or some other books, they go out of the Zendo and turn their pages hurriedly under the dark light near the lavatory. In any event even today the Zen monks are unreasonably disposed against books and the culture based on their study. This is surely the outcome of their Zendo training. Zen may sometimes go too far in its discouragement of the study of Buddhist literature or in its depreciation of scholarly attainment, but this discouragement or depreciation has been the traditional policy of its masters. There is no doubt that the policy, in spite of its sometimes untoward consequence, has imparted a refreshing atmosphere to the conventionalized Buddhist life. In short, Zen practitioners should always remember the four basic principles which the Buddha himself taught for thorough understanding Buddhism. First, relying on the teaching, not on the person or trust in the Law, not in men. Relying in on the teaching, not merely on any persons (relying on the teaching and not on the person who teaches it). Second, rely on the complete teaching, not on the partial teaching, trust in sutras containing ultimate truth, not incomplete one. Relying on the sutras that give ultimate teachings, not on those which preach expedient teachings (relying on discourses of definitive meaning, not on discourses of interpretable meaning). Third, relying on the meaning, not on the letter. Trust in truth, not in words (letters). Relying on the true meaning or spirit of Dharma statement in sutra, not merely on the words of the statement (relying on the meaning of the teaching and not on the expression). Fourth, rely on knowledge, not on conditioned consciousness. Trust in wisdom growing out of eternal truth and not in illusory knowledge. Relying on intuitive wisdom, not on intellectual or normal understanding (relying on intuitive wisdom and not on normal consciousness). If we can follow these, we can see that scriptural texts are lamps that help us pass through a dark night, without any attachment to them.

61) Kinh Điển Theo Quan Điểm Của Các Thiền Sư—Zen masters' Point of View on Sutras

Kinh điển là những bài thuyết giảng của Đức Phật Thích Ca. Tam tạng Kinh Điển bao gồm Kinh, Luật và Luận. Phật Giáo Nguyên Thủy thừa nhận kinh điển được ghi lại bằng tiếng Ba Li (Nam Phạn). Phật giáo Đại Thừa thừa nhận kinh điển được ghi lại bằng tiếng Bắc Phạn. Tuy nhiên, trong truyền thống "Bất lập văn tự" của các trường phái Thiền. Nhà Thiền dựa vào thực tập hơn là văn tự sách vở. Ngôn thuyết pháp tương hay giáo lý bằng ngôn từ trái với sự tự chứng. Có lần, một vị quản thủ Tam Tạng để ý thấy một vị Tăng ngồi im lặng một thời gian lâu trong thư viện của ông. Vị quản thủ thư viện bèn hỏi: "Tại sao ông không đọc kinh điển?" Vị Tăng trả lời: "Vị tôi không biết chữ." Vị quản thủ thư viện bèn nói: "Nếu vậy tại sao ông không nhờ người khác dạy cho ông?" Được khuyến bảo như thế, vị Tăng đứng dậy kính cẩn đưa tay ra trước ngực nói: "Làm ơn cho tôi biết chữ này là chữ gì?" Vị quản thủ thư viện không khai ngộ được vị Tăng. Một lần khác, có một vị quan họ Vương đến thăm tự viện của Thiền sư Lâm Tế. Khi đi vào trong sân, Vương hỏi: "Chư Tăng ở đây có đọc kinh không?" Lâm Tế đáp: "Không, họ không đọc." Vương lại hỏi: "Vậy họ có học thiền hay không?" Lâm Tế đáp: "Không, họ không học." Vương nói: "Nếu như họ không đọc kinh mà cũng không học thiền thì họ làm gì ở đây?" Lâm Tế đáp: "Họ sẽ được làm Phật làm Tổ." Vương nói: "Ngay cả bụi vàng bay vào mắt cũng có hại. Thầy nghĩ sao về lời đó?" Lâm Tế bình phẩm: "Lão Tăng nghĩ ông chỉ là một cư sĩ." Không nghĩ ngờ là chân lý Tánh Không phải được thể nhận bằng trực giác, và nó được biểu hiện trong tất cả mọi giai đoạn của đời sống. Đây là một thành tựu lớn nhất mà người ta có thể đạt được trên thế gian này, nhưng không phải ai trong chúng ta cũng có khả năng này. Có một vị Tăng bước tới trước Thiền sư Thiên Cái U và hỏi: "Con muốn đọc kinh, thầy có gì khuyến bảo về vấn đề này hay không?" Thiền sư Thiên Cái U nói: "Ông có nghĩ rằng một đại thượng gia còn phải bận tâm đi kiếm tìm đồ đồng xu lẻ hay không?" Một vị Tăng hỏi Thiền sư Diệp Huyền: "Có nên đọc kinh hay không?" Diệp Huyền nói: "Không có đường hẻm hay đường tắt nào ở đây cả; núi quanh năm xanh tươi; dẫu là ông có tìm được con đường đẹp ở đông hay ở tây." Vị Tăng nói: "Con muốn học một cái gì chắc chắn ở thầy." Diệp Huyền nói: "Người mù không thấy đường không phải là lỗi của mặt trời." Theo Thiền sư Linh Mộc Đại Chuyết Trình Thái Lang trong bộ Thiền Luận Tập III, các kinh Phật, đặc biệt là các kinh Đại Thừa, là những điển đạt trực tiếp của những kinh nghiệm

tâm linh; chúng hàm chứa những trực giác, đặc thủ nhờ đào sâu trong thâm cung của Vô thức, và kinh không có kỳ vọng trình bày những trực giác này qua trung gian của trí năng. Nếu thỉnh thoảng kinh có vẻ được trình bày một cách lý luận theo duy lý và luận chứng, điều này chỉ là ngẫu nhiên. Tất cả những kinh điển Phật đều cố đưa ra những trực giác thâm sâu nhất của Phật trí đúng như chúng đã tự trình bày cho những đệ tử đầu tiên của Phật giáo Đại Thừa ở Ấn Độ. Do đó, khi các kinh kệ cho rằng tất cả vạn pháp đều trống không, bất sanh và vượt ra ngoài nhân duyên, lời tuyên bố này không phải là kết quả của lối lý luận siêu hình, mà nó là một kinh nghiệm sâu sắc nhất của Phật trí. Đó là lý do tại sao nhiều học giả và triết gia Phật giáo cố gắng lãnh hội hay diễn giải những trực giác này theo những qui tắc lý luận lại bị thất bại trong nỗ lực của họ; họ là những người ngoại giáo, có thể nói như vậy, trong kinh nghiệm Phật tánh và qua đó, họ không đi vào được trọng điểm—Three baskets in Pali recognized by Theravada school. Sutras were written down in Sanskrit recognized by the Mahayana school, including the sutras (kinh), Tantras (luật), and the Commentary (luận). However, in the tradition of "No establishment of words and letters" or "Teaching that does not establish words and letters" of Zen schools. It lays stress on meditation and intuition rather than on books and other external aids. Word-teaching contrasted with self-realization. A keeper of the Tripitaka once noticed a monk sitting quietly for some time in his library building. Asked the librarian: "Why don't you read the sutras?" "I don't know letters," was the monk's reply. "If so, why don't you ask people to teach you?" So advised, the monk stood up respectfully holding up his hands before his chest, and said: "Please tell me what character this is." The librarian failed to enlighten him. Another time, Wang, one of the government officers, visited the monastery under Lin-chi. As they entered the grounds Wang asked, "Do the monks here read the sutras?" Lin-chi replied, "No, they do not." Wang asked, "Do they then study Zen?" Lin-chi replied, "No, they do not." Wang continued to ask, "If they neither read the sutras nor study Zen, what do they do here?" Lin-chi replied, "They are all going to be made Buddhas and Fathers." Wang said, "Even precious particles of gold dust prove to be disastrous when they get into one's eyes. What do you say to that?" Lin-chi commented, "I thought you were a mere layman." In short, there is no doubt that Emptiness must be intuitively grasped, and it is demonstrated in every phase of practical life. This is the greatest accomplishment man can achieve on earth, but not every one of us can have this capability. A monk came up to Zen master Yu of T'ien-kai, and asked, "I wish to read sutras, and what would you advise me to do about it?" The master remarked, "Do you think a great merchant would bother himself about making a few cents?" A monk asked Yeh-hsien, "Is it advisable to read the sutras, or not?" Said the master, "There are no byroads, no cross-roads here; the mountains are all the year round fresh and green; east or west, in whichever direction you may have a fine walk." The monk said, "I wish to learn something more definite from you." "It is not the sun's fault if the blind cannot see their way," said the master. According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays of Zen, Volume III*, the sutras, especially Mahayana sutras, are direct expressions of spiritual experiences; they contain intuitions gained by digging deeply into the abyss of the Unconscious, and they made no pretension of presenting these intuitions through mediumship of the intellect. If they appear to be all ratiocinative and logically demonstrative, this is merely accidental. All the sutras attempt to give the deepest intuitions of the Buddhist mind as they presented themselves to the early Indian Mahayana followers. Therefore, when the sutras declare all things to be empty, unborn, and beyond the causation, the declaration is not the result of metaphysical reasoning; it is a most penetrating Buddhist experience. This is why so many scholars and philosophers of Buddhism who endeavor to understand or interpret these intuitions according to rules of logic fail in their endeavors; they are outsiders, so to speak, in Buddhist experience, and consequently they are bound to miss the mark.

62) *Kinh Hành—Walking Meditation*

Thuật ngữ "Thiền Hành," thường được dùng trong Thiền. Hành thiền bằng cách đi tới đi lui để tránh buồn ngủ (có thể đi trong sân nhà, sân chùa, hay quanh Phật điện). Sau một thời khóa tọa thiền, hành giả thường đi bách bộ trong một hàng, đầu ngó xuống, nhìn dưới đất. Loại thực tập này được dùng để làm cho cơ thể khỏe khoắn và giữ cho tâm chánh niệm trong thiền. Nơi thiền phái Lâm Tế Nhật Bản, người ta bước đi nhanh và mạnh, thậm chí như chạy, còn phái Tào Động thì người ta tập đi chậm—The term "zen walking between sitting periods" or "walking meditation," usually used in Zen. Zen walking between sitting periods. Meditative walking by walking up and down. To walk about when meditating to prevent sleepiness. After a session of seated meditation (Zazen), practitioners commonly walk in a line, with heads down, looking at the ground. This practice is said to refresh the body while maintaining the mind's concentration on meditation. In Japanese Rinzai school the walking is done fast and energetically, frequently at a jog; while in the Soto school the walking is practiced in a slow-motion tempo.

63) Kinh Đằm—Matters Proposed by the Zen Novice

Trong Thiền, có loại câu hỏi trong đó người hỏi có quan điểm nào đó về Thiền và muốn biết nhận xét của thầy ra sao: “Tôi chẳng làm gì được với thế trí biện thông; xin sư cho một thoại đầu của Thiền.” Khi nhà sư hỏi như vậy, ông thầy liền giáng cho một đòn rất nặng—In Zen, there is a kind of question which the questioner wants to propose his own view of Zen and wishes to see how the master takes it. A monk asked his master: “As to worldly knowledge and logical cleverness, I have nothing to do with them; please let me have a Zen theme.” The master gave him a hearty blow.

64) Kinh Quyền Cử Chỉ—To Raise One's Fist and to Point One Finger

Đưa nắm tay, chỉ ngón tay. Trong thiền, từ này ám chỉ cho sự lập bày thiền cơ và phong thái nhà thiền— In Zen, the act implies an establishment of Zen opportunity and manner.

65) Ký Hiện Tứ Tướng—To Remember Four States of All Phenomena

Hành giả tu Thiền lúc nào cũng ghi nhớ chư pháp tứ tướng: sanh, trụ, dị, và diệt—Zen practitioners should always remember the four states of all phenomena in general: birth, being, change (decay), and death.

66) Kỷ Luật Tâm Linh Và Thiền—Spiritual Discipline and Zen

Đường lối qui củ của tâm linh. Theo quan điểm của Phật giáo, thiền là một thứ kỷ luật tâm linh, vì thiền giúp chúng ta ở mức độ nào đó kiểm soát được thái độ, tư tưởng và cảm xúc của chúng ta. Theo đạo Phật, trạng thái tâm của chúng ta bao gồm cả tư tưởng lẫn tình cảm thường hoang đàng và không được kiểm soát vì chúng ta thiếu sót phần kỷ luật tâm linh cần thiết để thuần hóa nó. Tâm chúng ta cũng giống như một con ngựa hoang không được kiểm soát. Chỉ có xuyên qua kỷ luật tâm linh mới có thể giúp chúng ta đi ngược lại sự hoang đàng và không kiểm soát của tâm này và giúp chúng ta có khả năng kiểm soát lại được tâm mình. Nếu chúng ta cố gắng thực tập kỷ luật tâm linh thì chúng ta sẽ có khả năng chú tâm vào một đối tượng thiện lành nhất định nào đó, một đối tượng có thể làm tăng khả năng tập trung của chúng ta đúng theo quan điểm của Phật giáo. Rồi sau đó chúng ta áp dụng pháp quán phân tích (lý luận) do sự nhận biết sức mạnh và yếu điểm của các loại tư tưởng và cảm tình khác nhau, nhận biết những lợi hại của chúng, chúng ta có thể tăng cường những trạng thái tích cực của trạng thái tâm giúp đưa tới sự thanh thoát, an bình và hạnh phúc, cũng như làm giảm thiểu những thái độ, tư tưởng và tình cảm đưa đến khổ đau phiền não và thất vọng. Như vậy có hai cách kỷ luật tâm linh, cách thứ nhất là chỉ chú tâm vào một đối tượng trụ nơi tịnh lặng (chỉ quán), và cách thứ hai là quán sát hay phân tích. Thí dụ như thiền chỉ và thiền quán về “vô thường”. Nếu chúng ta chỉ chú tâm vào ý tưởng “vạn hữu vô thường”, ấy là thiền chỉ. Nếu chúng ta luôn áp dụng luận cứ vô thường trong vạn hữu, ấy là thiền quán. Nếu chúng ta thiền quán bằng cách luôn luôn áp dụng luận cứ vô thường vào vạn hữu, làm tăng thêm sự tin tưởng của chúng ta về luật vô thường trên vạn hữu, đó là chúng ta đang thiền quán. Tuy nhiên, người Phật tử phải cẩn thận vì những trở ngại luôn chờ chực chúng ta như sự tán loạn của tư tưởng, sự buồn chán hay hôn trầm, sự buông lung, và sự lằng xằng của tâm chúng ta. Nói tóm lại, thực hiện kỷ luật tâm linh là cực kỳ khó khăn, nhưng không phải là không thực hiện được. Phật tử thuần thành phải thực tập kỷ luật tâm bằng tất cả nghị lực và lòng thành—From a Buddhist point of view, meditation is a spiritual discipline for meditation allows us to have some degree of control over our attitudes, thoughts and emotions. According to Buddhism, our state of mind which composes of thoughts and emotions, is usually wild and uncontrolled because we lack the spiritual discipline needed to tame it. Our mind is like a wild and uncontrolled horse. Only through a spiritual discipline we are able to reverse our wild and uncontrolled mind, and it also helps us regain control of our own minds. If we try to practice a spiritual discipline on our minds, we are able to concentrate or to place our minds on a given wholesome or positive object, an object that will enhance our ability to focus in accordance with the Buddhist viewpoint. Then we utilize the practice of reasoning application, by recognizing the strengths and weaknesses of different types of thoughts and emotions with their advantages and disadvantages. We are able to enhance our states of mind which contribute towards a sense of serenity, tranquillity and contentment, as well as reducing those attitudes, thoughts and emotions that lead to sufferings, afflictions and dissatisfactions. Thus there are two ways of spiritual discipline, the first one is a single-pointed meditation or tranquil abiding, and the second one is penetrative insight or reasoning application. An example of the single-pointed and the analytic meditation on the “impermanence”. If we remain single-pointedly focused on the thought that everything changes from moment to moment, that is single-pointed meditation. If we remain focus on the impermanence by constantly applying to everything we encounter with various reasonings concerning the impermanent nature of things, reinforcing our conviction in the fact of impermanence through this analytical

process, we are practicing analytic meditation on impermanence. However, Buddhists should always be careful with obstacles that are always waiting for us during practicing of a spiritual discipline, such as mental scattering or distraction, drowsiness or dullness, mental laxity, and mental excitement. In short, spiritual discipline is extremely difficult to achieve, but it is not impossible for us to achieve. Devout Buddhists should practice with all their energy and sincerity.

67) *Kỷ Luật Tự Giác—Own Disciplines*

Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định còn là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tu tập thiền quán trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiễm ô loạn động. Tu tập thiền quán là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Mục đích chủ yếu của sự tu tập thiền quán là đạt được cái tâm không vọng niệm nhưng vẫn tỉnh thức trước mọi sự mọi vật. Tuy nhiên, không dễ gì chúng ta có thể đạt được cái tâm không vọng niệm vì những vọng niệm ngàn đời luôn chế ngự tâm mình. Vì vậy, nếu chúng ta không có đủ kiên nhẫn, chúng ta sẽ bỏ cuộc giữa chừng không biết lúc nào—Buddhists practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is also to try to understand the nature of the mind and to use it effectively in daily life. The mind is the key to happiness, and also the key to sufferings. To practice meditation and meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life. Practicing meditation and contemplation is the most direct way to reach enlightenment. The main purpose of practicing meditation and contemplation is to gain a mind without thoughts, but with awaking on everything. However, it is not easy to achieve a thoughtless mind because of long lasting thoughts that always occupy our minds. Thus, if we are not patient enough, we might give up any time.

L

1) *Lạc Bán Đờ—To Get Stuck in the Middle of the Path*

Lạc bán đờ hay bị kẹt ở giữa đường. Trong thiền, từ này có nghĩa là thiền pháp cần phải lập tức lãnh ngộ, không có trình tự thứ lớp. Hành giả nào còn bị kẹt ở giữa đường chẳng phải là thật ngộ—To get stuck in the middle of the road or way. In Zen, the term means an opening up the intelligence and bring awakening is immediate, and there are no orders (time frames) for such an enlightenment. Practitioners who get stuck in the middle of the path are not real awakened.

2) *Lạc Nhị Lạc Tam—Fall Into the Second or the Third Sentences*

Rơi vào thứ hai thứ ba. Trong thiền, câu thứ nhì và thứ ba chỉ cho câu nói biểu đạt ý nghĩa thông thường ngoài đời hay thiền nghĩa từ lý trí quy ước. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng: "Thiền là bất lập văn tự; giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm; kiến tánh thành Phật."—In Zen, the second or third sentence indicates worldly normal speeches, or the conventional reasoning on Zen meanings. Zen practitioners should always remember that: "Zen is not established by words; it is a special transmission outside the teachings. It directly points to the human mind; and through it one sees one's own nature and becomes a Buddha."

3) *Lạc Quan Hay Bi Quan—Optimism or Pessimism*

Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô cùng chán nản khi đau khổ hiện đến. Vì thế mà Đức Phật dạy rằng chúng ta nên nhận thức đau khổ là đau khổ, chấp nhận nó như thực kiến và tìm cách chống lại nó. Từ đó mà Ngài nhấn mạnh đến chuyên cần, tinh tấn và nhẫn nhục, mà nhẫn nhục là một trong lục độ Ba La Mật. Nói tóm lại, theo quan điểm Phật giáo, đời có khổ có vui, nhưng ta không được chán nản bi quan khi đau khổ ập đến, cũng như không được truy lạc khi hạnh phúc đến tay. Cả hai thứ khổ vui đều phải được chúng ta đón nhận trong dè dặt vì hiểu rằng đau khổ nằm ngay trong hạnh phúc. Từ sự hiểu biết này, người con Phật chơn thuần quyết tinh tấn tu tập để

biến khổ vui trần thế thành một niềm an lạc siêu việt và miên viễn, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng thoát khỏi mọi hệ lụy của vui và khổ. Chúng đến rồi đi một cách tự nhiên. Chúng ta lúc nào cũng sống một cuộc sống không lo, không phiền, không náo, vì chúng ta biết chắc rằng mọi việc rồi sẽ qua đi. Quan điểm của Phật giáo đối với bi quan và lạc quan rất sáng tỏ: Phật giáo không bi quan mà cũng chẳng lạc quan về cuộc sống con người. Hai thái cực lạc quan và bi quan đều bị chặn đứng bởi học thuyết trung đạo của Phật giáo—There are some people who regard this life as a life of suffering or pessimists may be tolerated as long as they are simply feeling dissatisfied with this life, but when they begin to give up this life as hopeless and try to escape to a better life by practicing austerities or self-mortifications, then they are to be abhorred. Some people believe that Buddhism is pessimistic because its significant viewpoint on the idea that there is nothing but hardship in this world, even pleasures end in hardship. It is totally wrong thinking that way. Buddhism believes that in this present life, there are both pleasures and hardships. He who regards life as entirely pleasure will suffer when the so-called “happiness” ceases to exist. The Buddha believes that happiness and sufferings intertwine in our daily life. If one is ignorant of the fact that pleasures can cause hardships, one will be disappointed when that fact presents itself. Thus the Buddha teaches that one should regard hardship as hardship, accepting it as a fact and finding way to oppose it. Hence his emphasis on perseverance, fortitude, and forbearance, the latter being one of the six Perfections. In short, according to the Buddhist view, there are both pleasures and hardships in life, but one must not be discouraged when hardship comes, or lose oneself in rapture of joy when pleasure comes. Both pleasures and hardships must be taken alike with caution for we know that pleasures end in hardship. From this understanding, sincere Buddhists will be determined to cultivate diligently to turn both worldly pleasures and hardships to an eternally transcendental joy. It is to say that we are not bound to both worldly pleasures and hardships at all times. They come and go naturally. We are always live a life without worries, without afflictions because we know for sure that everything will pass. The Buddhist point of view on both optimism and pessimism is very clear: Buddhism is not optimistic nor pessimistic on human life. Two extremes of both optimism and pessimism are prevented by the moderate doctrine of Buddhism.

4) Lạc Tận My Mao—Total Loss of the Eyebrows

Lạc tận my mao hay rụng hết lông mày. Trong thiền, từ này được dùng để chỉ trích hành giả hạ ngữ mà chưa khế hợp với thiền pháp—In Zen, the term is used to criticize practitioners who understand Zen through words that are not suitable for methods of mysticism (Zen).

5) Lạc Thảo—To Lower One's Position

Lạc thảo hay hạ thấp địa vị của mình. Trong nhà thiền, các bậc thiền sư thường hạ thấp địa vị hoặc tư cách của mình để tùy thuận với khả năng của đồ đệ trong việc dẫn dắt và dạy dỗ họ—In Zen, Zen master usually lower their position or manner so that they can accord with their disciples' capabilities in guiding and teaching them.

6) Lạc Thảo Hán—A Forest Robber

Kẻ cướp ở rừng (lục lâm thảo khấu). Trong thiền, từ này chỉ một vị Tăng tầm thường—In Zen, the term indicates a mediocre monk.

7) Làm Những Việc Hằng Ngày Một Cách Thong Thả, Nhẹ Nhàng và Khoan Thai—Perform Daily Activities in a Slow, Calm and Relaxing Way

Trong tu tập Phật giáo, bất cứ sinh hoạt nào cũng phải được xem như là cơ hội để tu tập. Vì vậy, nấu nướng và làm việc phải được làm trong chánh niệm giống như trong lúc tọa thiền hay hành thiền hay những tu tập khác vậy. Dù bận rộn thế mấy, nếu bạn tin bạn cần chánh niệm trong mỗi sinh hoạt thì bạn phải làm những công việc hằng ngày một cách thong thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Cổ đức có nói: “Đừng lo, rồi thì mọi việc sẽ qua đi.” Hãy nhìn chư Tăng Ni, mọi mọi công việc hay mọi tác động như đi, đứng, ngồi, nằm, họ đều khoan thai, nhất cử nhất động đều nhẹ nhàng, không vụt chạc hoặc nóng nảy. Khi cần nói thì họ nói, khi không cần nói thì họ không nói—In Buddhist cultivation, any activities should be considered chances for cultivation. Thus, cooking and working should be done in mindfulness just as during sitting meditation or walking meditation or other Dharma practices. No matter how busy you are, if you believe that you need be mindful in every activity, you should perform your daily activities in a slow, calm, and relaxing manner. The ancient said: “Don't worry, everything will pass.” Look at monks and Nuns, no matter what task or motion they undertake, i.e., walking, standing, sitting or

lying, they do it slowly and evenly, without reluctance. When they need to speak, they speak; when they don't need to speak, they don't.

8) *Lão Bà Thiên—Grandmother Zen*

Tâm từ bi của bà già có nghĩa là sự tận tình của bậc thầy hướng dẫn từng chữ từng câu nhằm giúp đệ tử lãnh ngộ. Tuy nhiên, việc làm này không hợp với thiền pháp là chẳng lập văn tự, đốn ngộ tự tâm. Lão Bà Thiên là cách rèn luyện thiền đặc biệt dịu dàng, trái với phương pháp 'rèn cặp bằng búa'. Một thiền sư có thể lựa chọn phương pháp này hơn là phương pháp kia, hoặc vì cho rằng nó thích hợp hơn với một học trò, hoặc vì chính do tánh khí của vị thầy không thích dùng những phương pháp mạnh, ngay cả khi cần thiết. Cách dạy này giống như tâm từ bi của bà già. Từ này có nghĩa là sự tận tình của bậc thầy hướng dẫn từng chữ từng câu nhằm giúp đệ tử lãnh ngộ. Tuy nhiên, việc làm này không hợp với thiền pháp là chẳng lập văn tự, đốn ngộ tự tâm—Old lady's compassion heart means Zen masters whole-heartedly guide and teach their disciples word by word to help them attain enlightenment gradually. However, this is not suitable for teaching of mysticism (Zen) which is not established by words, and seeking for a sudden awakening. "Grandmother Zen" (Roba-Zen) is a particular mild style of Zen training, the opposite of the "hammer and tongs" method. This mild form of training is used by a Zen master either because it is more appropriate than the 'hard' method for certain students, or because, as a result of the master's character, it is too difficult for him to be as hard on his students as perhaps is necessary. This methods is just like the old lady's compassion heart. The term means Zen masters whole-heartedly guide and teach their disciples word by word to help them attain enlightenment gradually. However, this is not suitable for teaching of mysticism (Zen) which is not established by words, and seeking for a sudden awakening..

9) *Lão Hồ râu đỏ—Red-Beard Barbarian*

Trong sách vở Trung Hoa, từ người Hồ áp dụng cho bất cứ người phương Tây nào. Trong tài liệu nhà Thiền, từ này dành riêng cho Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ sáng lập ra Thiền tông Trung Hoa. Người ta thường gọi ông là lão Hồ râu đỏ, vì người ta thường tin rằng tất cả những người ngoại quốc đều có lông và tóc màu hung đỏ—In Chinese texts, the term may apply to any western foreigner. In Zen materials, the expression refers almost exclusively to Bodhidharma, the traditional founder of Zen in China. He is often called the Barbarian with a Red Beard, since it was commonly believed that all foreigners had red hair.

10) *Lão Sư—Old-Aged Master*

Danh hiệu của một Thiền Sư. Trong truyền thống Thiền Nhật Bản, khi một đệ tử, xuất gia hay tại gia, đã hoàn tất học trình và vị Thầy cũng đã thỏa mãn với sự hiểu biết của đệ tử và công nhận rằng đệ tử đã ngang hàng với mình thì vị Thầy này ban cho đệ tử danh hiệu Rōshi (Zen Master). Theo tiếng Nhật Bản, "lão sư" theo nghĩa đen có nghĩa là "Ông Thầy Già," nhưng theo ngôn ngữ Trung Hoa chỉ đơn giản có nghĩa là "Ông Thầy." Trong Thiền Nhật Bản, "lão sư" có nghĩa là "người đáng tôn kính," mà không đề cập đến tuổi tác của vị thầy. Để trở thành một "Lão Sư" thực thụ, hành giả phải rèn luyện nhiều năm dưới sự hướng dẫn của một vị thầy thiền đã trải qua thể nghiệm về đại giác sâu và đã dành được ấn chứng xác nhận của thầy mình; cũng như đã theo một thời kỳ đi sâu vào pháp luận với những thiền sư khác. Với danh hiệu này, vị đệ tử được phép dạy Thiền. Trong phái Lâm Tế, đệ tử được Thầy dạy cho cách "tham" một số công án, và chỉ có những ai đã thông suốt mới được danh vị dạy Thiền công án. Ở Nhật Bản hiện nay, các thiền sư thật sự đã trở nên hiếm hoi và những tiêu chuẩn để trao danh hiệu "Lão Sư" đã giảm đi. Bất chấp tính thuần khiết của truyền thống thiền, người ta thường trao danh hiệu này chỉ vì cương vị hay tuổi tác của một nhà sư—Old-aged master or Zen master. In Japanese Zen tradition, generally one becomes a "roshi" through having one's experience of awakening (kensho or satori) certified by an established master. A "roshi" must also possess the maturity and wisdom needed to guide students skillfully, thus ensuring the authenticity (chứng thư chánh thức) of teaching and practice. Anyone, monk or laypeople, man or woman, may become a "roshi," though they are most commonly older men. The title of a Zen Master. When a disciple or pupil, whether monk or lay student, has completed his studies, and his master has been satisfied that the pupil's understanding is equal to his own, and that the student has experienced genuine satori, he may bestow the title of Rōshi upon him. In Japanese language, "roshi," literally means "an old teacher," but in Chinese language, "lao-shi," simply means a "teacher." In Japanese Zen, "roshi," means "venerable," and has no reference to the age of the master. To become a fully developed roshi, many years of training under a Zen master were indispensable. Following profound enlightenment and the conferral of the seal of confirmation by his master, further years of ripening through 'dharma contests' with other masters were also customary. This entitles him to teach Zen. In the

Lin-Chi schools, a course in the study of koans is given, and only those who have been through this are entitled to offer instruction in koans. In present-day Japan, where true masters have become rare, the standards are less strict. Unfortunately for the authentic Zen tradition, Zen monks are often addressed as "Roshi" merely out of respect for their position and age.

11) *Lạp Nguyệt Tam Thập Dạ—The Last Day of the Year*

Lạp nguyệt tam thập dạ hay đêm ba mươi tháng chạp, tức ngày cuối cùng của năm. Trong thiền, từ này chỉ đời người sắp hết, giờ chết gần kề—The night of the thirtieth of the twelfth lunar month, the last day of the year. In Zen, the term indicates an ending of a life, and death is arriving.

12) *Lâm Tế Chân Nhân—Lin-Chi's True Man*

Công án nói về cơ duyên vấn đáp giữa Thiền sư Lâm Tế Nghĩa Huyền và một vị Tăng trong khi Sư đang thượng đường dạy chúng. Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XII, một hôm sư thượng đường thuyết pháp: “Trên đồng thịt đỏ lôm có một vô vị chân nhân thường ra vô theo lối cửa mở trên mặt các người. Thầy nào sơ tâm chưa chứng cứ được thì nhìn đây.” Có một thầy bước ra hỏi: “Vô vị chân nhân ấy là cái gì?” Lâm Tế vụt bước xuống thiền sàng, nắm cứng vị sư hét lớn, ‘Nói đi! Nói đi!’” Vị sư đang lính quỳnh thì Tổ buông ra, trề môi nói: “Vô vị chân nhân, ô chỉ là một cục phân khô.” Nói xong ngài đi thẳng vào phương trượng—The koan about the potentiality and conditions of questions and answers between Zen master Lin-Chi and a monk when master was in the hall and addressing the assembly. According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch’uan-Teng-Lu), Volume XII, one day, Lin-Chi entered the hall to preach, saying: “Over a mass of reddish flesh there sits a true man who has no title; he is all the time coming in and out from your sense-organs. If you have not yet testified to the fact, look, look!” A monk came forward and asked: “Who is this true man of no title?” Lin-Chi came right down from his straw chair and taking hold of the monk exclaimed: “Speak! Speak!” The monk remained irresolute, not knowing what to say, whereupon the master, letting him go, remarked, “What worthless stuff is this true man of no title!” Lin-Chi then went straight back to his room.

13) *Lâm Tế Thiền Phái (Nhật Bản)—The Japanese Rinzai School*

Thiền phái Lâm Tế tại Nhật Bản được Thiền Sư Vinh Tây Minh Am (1141-1215) thiết lập vững chắc ở Nhật. Phái Lâm Tế đặc biệt mạnh ở Kyoto, nơi có nhiều chùa và tự viện hàng đầu của phái này. Đây là một trong ba trường phái đương thời của Thiền tông Nhật Bản. Phái Lâm Tế được truyền thẳng từ Trung Hoa từ tổ Lâm Tế. Đây là một trong ba tông phái chính đương thời của Nhật Bản, hai tông kia là Tào Động và Hoàng Bá. Lâm Tế tông được truyền thẳng từ Trung Hoa từ Tổ Lâm Tế Nghĩa Huyền và lần đầu tiên được Thiền sư Eisai mang về truyền bá tại Nhật Bản. Eisai thọ giáo với tông Hoàng Long ở Trung quốc, đây là một trong hai chi nhánh chính của tông Lâm Tế, nhánh kia là Dương Kỳ. Nhánh Hoàng Long không tồn tại lâu dài ở Nhật, nhưng nhánh Dương Kỳ vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay. Nhánh Thiền này nhấn mạnh đến việc tu tập Công án và áp dụng những phương pháp “Đốn ngộ” để làm giác ngộ thiền sinh, như hét vào họ hay đánh vào người họ. Nhánh này tuyên bố rằng những phương pháp này dẫn đến chứng nghiệm “đốn ngộ,” chỉ “Kensho” hay “Satori” trong thuật ngữ Nhật Bản—The teachings of Lin-Chi sect in Japan were firmly established in Japan by Eisai Myoan (1141-1215). The Lin-Chi sect is particularly strong in Kyoto, where many of its head temples and monasteries are located. This is one of the three main traditions of contemporary Japanese Zen (the others being Soto and Obaku). The Lin Chi Zen sect was transmitted directly from China from Lin Chi Patriarch, named Lin-Chi I-Hsuan (- 866) and initially brought to Japan by Eisai Zenji (1141-1215). Eisai trained in the Huang Lung lineage in China, one of the two main schools of Lin-Chi, the others being Yang-Ch’i. The Huang Lung school did not long survive Eisai in Japan, but the Yang-Ch’i tradition continues today. It is characterized by emphasis on Koan practice and the use of abrupt methods to awaken students, such as shouting at them and hitting them. It claims that its methods lead to experiences of “sudden awakening,” referred to as “Kensho” or “Satori” in Japanese.

14) *Lậu Tận—Extinction and Exhaust All Contamination*

Lậu tận có nghĩa là sạch hết tất cả hữu lậu, chấm dứt dục vọng phiền não, hay là cạn dòng sinh tử luân hồi. Ở trong mỗi niệm chư Bồ Tát đều nhập diệt tận định, sạch hết tất cả hữu lậu, mà chẳng chứng thực tế, cũng chẳng hết thien căn hữu lậu. Dầu biết tất cả pháp vô lậu, mà biết lậu tận cũng biết lậu diệt. Dầu biết Phật pháp tức thế gian pháp, thế gian pháp tức Phật pháp, mà chẳng ở trong Phật pháp phân biệt thế gian pháp, chẳng ở trong thế gian pháp phân biệt Phật pháp. Tất cả pháp đều nhập pháp giới vì vô sở nhập. Biết tất cả pháp đều không hai vì

không biến đổi—The end of the passions or the exhaustion of the stream of transmigration. From the moment to moment Enlightening Beings enter absorption in extinction and exhaust all contamination, yet they do not experience ultimate reality and do not end roots of goodness with contamination; though they know all things are free from contamination, yet they know the end and extinction of contaminations; though they know the principles of Buddhas are identical to the things of the world, and the things of the world are identical to the principles of Buddhas, yet they do not form notions of worldly things within the principles of Buddhas, and do not form notions of principles of Buddhas in the things of the world. All things enter the realm of reality because there is nothing entered; they know all things are nondual because there is no change.

15) Liên Hoa Tọa—To Sit Cross-Legged

Liên hoa tọa là thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Padmasana là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Vị thế Hoa Sen.” Đây là một trong những vị thế tọa thiền thông thường nhất, trong đó hành giả chéo cả hai chân, để hai bàn chân lên trên hai đùi, lòng bàn chân ngửa lên trời. Lòng bàn tay đặt ngửa lên trong lòng, bàn tay phải nằm bên trên bàn tay trái, và hai đầu ngón cái chạm vào nhau. Thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Cả hai bàn chân đều nằm trên hai đùi đối diện nhau. Có hai thế ngồi về Liên Hoa Tọa hay Kiết già phu tọa: Thứ nhất là Hàng Ma Kiết Già. Chân trái chéo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân trái đặt lên đùi phải, và chân phải được đặt trên bắp chuối trái. Đó là thế liên hoa tròn đầy, hay thế Kim cang bảo, hay thế ngồi Bồ Đề. Nếu bạn ngồi thiền trong tư thế này thì bạn sẽ chóng được vào định. Thứ nhì là Cát Tường Kiết Già. Chân phải chéo lên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Chân trái chéo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân phải đặt lên đùi trái, và chân trái được đặt trên bắp chuối phải. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay chú ý đầu về phía trước. Đừng lắc lư về bên phải hay bên trái. Ngồi thẳng nhưng không cứng nhắc như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi, bạn nên để đầu lưỡi chạm bên trong phần trên của miệng. Bằng cách này nước miếng sẽ chảy thẳng vào bao tử của bạn. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên thở đều đặn. Bạn nên thở với cùng một nhịp thở trong mọi lúc. Thở vào và thở ra dài hay ngắn là tùy nơi hơi thở của bạn, chứ đừng gò ép. Khi ngồi trong tư thế này, bạn đừng sợ bị đau. Có lẽ bạn sẽ không cảm thấy đau sau khi đã ngồi trên nửa giờ, nhưng khi chân bắt đầu đau, bạn nên kiên nhẫn. Càng đau càng kiên nhẫn. Nếu bạn đủ kiên nhẫn thì chẳng bao lâu sau bạn có thể ngồi một giờ, hai giờ, hay lâu hơn nữa. Và nếu bạn tiếp tục tu tập từ ngày này qua ngày khác, bạn sẽ đạt được trạng thái “khinh an” và cuối cùng bạn sẽ đạt được định lực—The Buddha’s sitting posture with legs crossed and soles upward. “Padmasana” is a Sanskrit term for “Lotus position.” This is one of the most common positions for seated meditation, in which one crosses both legs, placing the feet on the inside of the thighs, soles facing upward. The palms rest in the lap, facing upward, with right on top of left and tips of the thumbs touching. To sit cross-legged or to sit in a lotus posture. The Buddha’s sitting posture with legs crossed and soles upward, both feet rest on top of the thigh of the opposite leg. There are two types of “Padmasana”: First, the left leg is over right, the left hand is over the right hand for being subduing of demons. When you sit down to meditate with your left leg over the right thigh, and then take your right leg and put it on top of your left calf. That’s the full-lotus posture, or the jeweled vajra sitting position, or the Bodhi position. If you sit in this position, it’s easy to enter samadhi. Second, the right leg is over left for blessing, the right hand is being placed over the left one. When you sit down to meditate with your right leg over the left thigh, and then take your left leg and put it on top of your right calf. When you sit in the “Padmasana” position, your body should be held upright. Do not lean backwards or forwards. Do not swing to the right or left. Try to sit straight, but not stiff as a wooden board or as an iron bar. When you sit, you should put the tip of your tongue on the roof of your mouth. That way the saliva in your mouth will flow directly into your stomach. When you sit in this position, you want to make your breath even. You should always breathe at the speed at all times. Breathe in and breathe out naturally, not to force yourself with a long breath-in, or breath-out. When sitting in this position, don’t be afraid of the pain. Perhaps you can sit for half an hour before the pain starts, but when it does appear you should be patient. The more you feel painful, the more you should be patient. If you are patient enough, sooner or later, you’ll be able to sit for an hour, two hours, or even longer. And if you continue to practice sitting meditation in this position day in and day out, you will experience a “state of ease” and eventually you will obtain the samadhi power.

16) Liễu Bất Khả Mịch—Mind is Ungraspable

Có một công án nổi tiếng về tâm, đó là "Liễu bất khả mịch" (cái tâm hoàn toàn không thể nắm bắt). Vì tâm và thân không hai, thân này cũng không thể nắm bắt được. Và tuy là vậy có một cách để lãnh hội về cái tâm "liễu

bất khả mịch" này. Lãnh hội như thế nào? Trở thành chính nó. Hiện hiện thành cái toàn thể và hoàn chỉnh như vậy. Tất cả sự vật đều ở tại đây ngay lúc này. Niết Bàn cũng ở ngay đây. Nhưng chúng ta quên mất đi sự kiện này vì chúng ta mãi đi tìm cái gì khác. Tất cả những sự mong đợi đều không cần thiết. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chúng ta không cần phải tìm kiếm bất cứ sự thành tựu hay chứng đắc nào khác. Mọi sự đã sẵn sàng ở đây rồi—A famous koan states that mind is ungraspable. Since mind and body are not two, this body is ungraspable. And yet there is a way to appreciate the ungraspable. How? By being it. The whole, complete being manifesting as it is. Everything is here right now. Nirvana is right here. But somehow we ignore that fact, and we start doing something else or looking for something else. All these expectations are unnecessary. Zen practitioners should always remember that there is no need to look for any further accomplishment or attainment of anything. Everything is already here.

17) *Liễu Biệt Cảnh—Vijnapti*

Từ A Lại Da phát sanh hai loại nhận thức phân biệt gọi là mặt na thức và liễu biệt cảnh thức. Liễu biệt cảnh thức làm phát hiện cảm giác, tri giác, khái niệm và tư tưởng. Căn cứ phát sinh của nó là giác quan, thần kinh hệ và não bộ. Chỉ trong trường hợp cảm giác và tri giác thuần túy và trực tiếp thì đối tượng của nó mới có thể là tánh cảnh. Khi nhìn qua bức màn khái niệm, thì đối tượng của nó chỉ là đối chất cảnh và độc ảnh cảnh trong các trạng thái mơ mộng. Dù đối tượng của cảm giác thuần túy là thực tại của tự nó, khi thực tại này được nhìn qua khái niệm và tư tưởng thì nó đã bị méo mó mất rồi. Thực tại tự nó chính là một dòng sống, luôn biến động không ngừng. Hình ảnh của thực tại được sản sanh bởi thế giới khái niệm là những cấu trúc cụ thể trong khuôn khổ bởi khái niệm không gian và thời gian, sanh và tử, sanh và diệt, có và không, một cái và nhiều cái. Trong liễu biệt cảnh có sáu loại nhận thức: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và ý thức. Ý thức là tác dụng tâm lý hoạt động rộng rãi nhất; khi thì nó hoạt động chung với các thức cảm giác (trong trường hợp tri giác), khi thì nó hoạt động riêng lẻ (trong các trường hợp khái niệm, tư duy, tưởng tượng, mơ mộng, v.v...) đến sau năm thức cảm giác, nó được gọi là thứ thứ sáu. Mặt na là thức thứ bảy, còn A lại da là thức thứ tám—From the Alaya arise two kinds of consciousness, manyana and vijnapti causes all feelings, perceptions, concepts, and thoughts to appear. It is based in the sense organs, the nervous system, and the brain. The object of vijnapti is reality in itself and is possible only when feelings and perceptions are pure and direct. When seen through the veil of conceptualization, the same object can be only an image of reality or a pure image such as a dream while asleep or daydream. Although the object of a pure sensation is reality in itself, when this reality is seen through concepts and thoughts, it is already distorted. Reality in itself is a stream of life, always moving. Images of reality produced by concepts are concrete structures framed by the concepts of space-time, birth-death, production-destruction, existence-nonexistence, one-many. Within vijnapti, there are six consciousnesses: consciousness of seeing, hearing, smelling, tasting, touching, and thinking. The mind-consciousness has the broadest field of activity. It can be active in conjunction with the other senses, for example, awareness of seeing. It can also be active on its own, such as in conceptualizing, reflecting, imagining, and dreaming. Following the five consciousness of the senses, mind-consciousness is called the sixth consciousness. Manyana or manas and alaya are the seventh and eighth consciousnesses.

18) *Liễu Lục Hoa Hồng—The Scene of Red Roses and Green Willows*

Liễu lục hoa hồng hay cảnh trí bình thường của hoa hồng và liễu thắm ẩn chứa đạo lý rất lớn vì bản thể của tự tánh bình thường cùng khắp thời gian không gian, nơi phàm chẳng bớt, nơi Thánh chẳng thêm. Tâm này bình đẳng, chẳng sanh chẳng diệt, chúng sanh nên y theo tâm này ứng dụng trong cuộc sống hằng ngày—The scene of red roses and green willows implies great principles of Buddhism because the original substance of the self-nature exists all over and at all times. It is not less in ordinary people and not more in the sage. This is the equal mind in everyone, and it is neither arising nor ceasing. Sentient beings should follow this mind in daily activities.

19) *Liễu Tri—To Understand Thoroughly*

Hiểu biết chắc chắn hay hiểu rõ tường tận hay hiểu trọn vẹn. Hành giả không nên thất bại trong phân biệt sự khác biệt giữa liễu tri và chứng tri. Liễu tri một vật không có nghĩa là chứng tri nó. Liễu tri thiền là thấu hoạch được sự hiểu về thiền bằng tri thức khái niệm. Trong khi chứng tri thiền là trực tiếp kinh nghiệm thiền khi chúng ta phải vứt bỏ hết tất cả những gì đã thấu hoạch được bằng tri thức khái niệm. Hành giả không được lẫn lộn hiểu thiền qua một thái độ tri thức với sự chứng tri trực tiếp Chân Lý Thiền. Liễu tri thuộc phạm vi của 'tỉ lượng cảnh giới'; trong khi chứng tri thuộc phạm vi của 'hiện lượng cảnh giới'—Full comprehension, full understanding, or thorough knowledge. To understand Zen means to acquire Zen by way of conceptual knowledge. To realize Zen

means to experience Zen directly, while practitioners must abandon all that they have acquired by way of conceptual knowledge. Zen practitioners should not fail to distinguish the difference between "to understand" and "to realize". To understand a thing does not mean to realize it. To understand Zen through an intellectual approach should not be confused with the direct realization of Zen Truth. 'To understand' belongs to the domain of 'indirect measurement', while 'to realize' belongs to the domain of 'direct discernment'.

20) Loại Trừ Khổ Đau—Elimination of Suffering

Khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa. Giống như khi chúng ta bật đèn lên trong một căn phòng tối; một khi đèn được bật sáng lên, thì bóng tối biến mất. Tương tự, nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vô minh và những trạng thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hơn nữa, trí tuệ còn giúp chúng ta tẩy sạch mọi dấu vết nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong tâm thức chúng ta, khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể tác dụng và tạo quả báo cho chúng ta nữa—Suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results.

21) Long Sinh Long Tử, Phượng Sinh Phượng Nhi—Dragons Give Birth to Dragons, A Phoenix Gives Birth to a Phoenix

Một hôm sư đến thăm Quốc Sư Huệ Trung. Đơn Hà hỏi vị thị giả: "Quốc Sư có ở nhà không?" Vị thị giả bảo: "Quốc Sư ở nhà nhưng không tiếp khách." Đơn Hà bảo: "Cái này sâu xa thiệt!" Thị giả bảo: "Ngay cả mắt Phật cũng nhìn chẳng thấy Quốc Sư." Đơn Hà nói: "Rồng sanh rồng con, phụng sanh phụng con." Khi Quốc Sư thức dậy, thị giả thuật lại. Quốc Sư bèn đánh thị giả ba chục hèo rồi đuổi đi. Đơn Hà nghe việc ấy bèn nói: "Đừng nói những điều trạt với Quốc Sư." Ngày hôm sau, Đơn Hà lại đến tham vấn Quốc Sư. Khi gặp Quốc Sư, Đơn Hà bèn trải tọa cụ. Quốc Sư bảo: "Đừng! Đừng!" Khi Đơn Hà bước lui lại, Quốc Sư bèn nói: "Như thế! Như thế!" Đơn Hà lại bước tới. Quốc Sư bảo: "Không phải thế! Không phải thế!" Đơn Hà đi nhiều một vòng rồi lui ra. Quốc Sư nói: "Cách Phật đã xa, nhiều người lười biếng. Ba mươi năm sau khó tìm được một người như thế này!" Đây là loại công án ở mức độ nào đó khó hiểu và khó giải thích. Những Thiền Tăng mô tả loại công án này như là loại "bất khả thể nhập," giống như "những rặng núi bạc và những bức tường sắt." Nói đúng ra, loại này chỉ có thể được hiểu bởi những hành giả có trình độ cao mà trực giác sâu xa của họ tương xứng với trực giác của những người đề ra công án, như thế họ mới có thể nhận thức được trực tiếp và rõ ràng ý nghĩa của công án mà không cần phải nhờ đến phỏng đoán hay phân tích. Nếu hành giả sẵn sàng không sợ hiểu lầm thì những công án loại này có thể không phải là tuyệt đối không thể hiểu hoặc không thể giải thích được, nhưng đây không phải là điều mong muốn của nhiều hành giả tu Thiền—One day, T'ien-Jan (Tianran) visited the National Teacher (Nanyang Huizhong). T'ien-Jan asked the National Teacher's attendant, "Is the National Teacher here or not?" The attendant said, "He's here, but he's not seeing guests." T'ien-Jan said, "This is too far off." The attendant said, "Even the Buddha eye can't see him." T'ien-Jan said, "Dragons give birth to dragons. A phoenix gives birth to a phoenix." When the National Teacher woke up, the attendant told him of his conversation with T'ien-Jan. The National Teacher gave his attendant thirty blows and drove him away. When T'ien-Jan heard about this he said, "Don't tell falsehoods to the National Teacher." The next day, T'ien-Jan went again to pay his respect. When he met the National Teacher he started to spread his sitting cushion. The National Teacher said, "Don't! Don't!" When T'ien-Jan stepped back, the National Teacher said, "Just so! Just so!" T'ien-Jan came forward again, the National teacher said, "No! No!" T'ien-Jan then circled the National Teacher once and went out. The National Teacher said, "In this time long removed from the time of the Buddhas, most people are lax. Thirty years from now this fellow will be hard to find!" This is a kind of koan which is somewhat difficult to understand and explain. Zen monks describe this type of koans as the "impenetrable type," like "silver mountains and iron walls." This can, strictly speaking, only be understood by advanced practitioners whose profound intuitions match those of the actors, thus enabling them to discern directly and clearly the meaning of the koan without resorting to guesses or analysis. If one is willing to risk missing the point, these koans may not be absolutely unintelligible or unexplainable, but this is not the desirability of many Zen practitioners.

22) *Lòng Tham Không Đáy—Bottomless Greed*

Tham lam đối với tài sản người khác có nghĩa là tìm cách để chiếm đoạt vật không phải của mình. Tham lam còn được diễn dịch như là bị nhiễm ô và trói buộc vào ngũ dục. Khi tham lam nằm trong tâm ý của chúng ta thì không người nào khác thấy được vì nó vô hình vô tướng. Nhưng tâm tham này lại có thể khiến chúng ta làm những việc xu nịnh, đút lót, lừa đảo hay trộm cắp để đạt được những điều mà chúng ta mong muốn. Tham là căn bất thiện đầu tiên che đậy lòng tham tự kỷ, sự ao ước, luyến ái và chấp trước. Tánh của nó là bám víu vào một sự vật nào đó hay tham lam đắm nhiễm những gì nó ưa thích. Nghiệp dụng của nó là sự bám chặt, như thịt bám chặt vào chảo. Nó hiện lên áp chế khi chúng ta không chịu buông bỏ. Nguyên nhân gần đưa đến tham là vì chúng ta chỉ thấy sự hưởng thụ trong sự việc. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp tham lam: Thứ nhất là vật sở hữu của người khác. Thứ nhì là tâm thèm muốn, ước mong được làm chủ vật ấy. Cũng theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, hậu quả tất yếu của tham lam là không bao giờ được mãn nguyện. Ngày xưa, có một người nông dân rất nghèo, khám phá được một bức tượng A La Hán vô giá trên một sườn đồi trong rừng. Gia đình và bạn bè của anh ta rất mừng về chuyện này. Họ nói: “Bức tượng kia có đến hàng trăm cân vàng ròng. Chúng ta sẽ có đủ để sống mãi mãi.” Tuy vậy, người nông dân có vẻ không hạnh phúc và chỉ ngồi đó với vẻ mặt buồn buồn. Bạn bè liền nói: “Bây giờ ông giàu có rồi. Tại sao ông vẫn còn lo buồn gì nữa?” Người nông dân nói một cách buồn bã: “Mấy người muốn biết lý do tại sao tôi vẫn còn lo buồn phải không? Được rồi, vì tôi vẫn còn chưa biết chỗ của mười bảy tượng A La Hán khác!”—Vehement longing or desire or coveting others’ possessions is when we plan how to procure something belonging to another person. Raga is also interpreted as tainted by and in bondage to the five desires. While coveting is a mental action no one else can see, it can lead us to flatter, bribe, cheat or steal from others to obtain what we desire. Greed, the first unwholesome root, covers all degrees of selfish desire, longing, attachment, and clinging. Its characteristic is grasping an object. Its function is sticking, as meat sticks to a hot pan. It is manifested as not giving up. Its proximate cause is seeing enjoyment in things that lead to bondage. According to Most Venerable Narada in *The Buddha and His Teachings*, there are two conditions that are necessary to complete the evil of covetousness: First, another’s possession. Second, adverting to it, thinking “would this be mine!” Also according to Most Venerable Narada in *The Buddha and His Teaching*, the inevitable consequence of covetousness is non-fulfillment of one’s wishes. Once upon a time, there was a very poor farmer who discovered a priceless statue of one of eighteen Buddhist Arhats on a hillside of a forest. The farmer’s family and friends were all very excited about this. They said, “That must be a hundred pounds of pure gold. We’ll have enough to live forever.” However, the farmer looked unhappy and just sat around with a very worried look on his face. His friends said, “You’re a rich man now. What are you so worried about?” The farmer said sadly, “All of you want to know the reason why I worried about? Well, I still don’t know the whereabouts of the other seventeen Arhats!”

23) *Lòng Từ Của Lục Tổ—Sixth Patriarch's Limitless Compassion*

Bốn năm sau khi thừa nhận Huệ Năng là người nối pháp của mình, Thiền sư Hoằng Nhẫn thị tịch vào năm 674. Khi ấy thì Huệ Năng vẫn còn sống ẩn cư trong những vùng rừng núi. Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ kể lại rằng sau khi được truyền pháp và nhận y bát từ Ngũ Tổ, ngài đã sống những năm ẩn dật trong rừng với nhóm thợ săn. Khi tới giờ ăn, ngài nói ‘những người thợ săn nấu thịt với rau cải. Nếu họ bảo ngài ăn thì ngài chỉ lựa rau mà ăn.’ Lục Tổ không ăn thịt không phải vì Ngài chấp chày chấp không chày, mà vì lòng từ bi vô hạn của ngài—Four years after acknowledging Huineng as his successor, Zen master Hung-jen died in 674. At the time, Huineng was still residing in seclusion in the mountains. In the Platform Sutra, the Chinese Patriarch Hui Neng relates that after inheriting the Dharma, robes, and bowl from the Fifth Patriarch, he spent years in seclusion with a group of hunters. At mealtimes, they cooked meat in the same pot with the vegetables. If he was asked to share, he would pick just only the vegetables out of the meat. He would not eat meat, not because he was attached to vegetarianism, or non-vegetarianism, but because of his limitless compassion.

24) *Lời Di Huấn Sau Cùng Của Đức Phật—Buddha’s Last Instructions to the Sangha*

Theo kinh Đại Bát Niết Bàn trong Trường Bộ Kinh, quyển 16, trước khi nhập diệt, Đức Phật đã ân cần dặn dò tứ chúng bằng cách nhắn gửi với ngài A Nan rằng: “Chính vì không thông hiểu Tứ Thánh Đế mà chúng ta phải lăn trôi bấy lâu nay trong vòng luân hồi sanh tử, cả ta và chư vị nữa!” Trong những ngày cuối cùng, Đức Phật luôn khuyến giáo chư đệ tử nên luôn chú tâm, chánh niệm tỉnh giác tu tập giới định huệ “Giới là như vậy, định là như vậy, tuệ là như vậy.” Trong những lời di giáo sau cùng, Đức Thế Tôn đã nhắc nhở A Nan Đa: “Như Lai không

nghe rằng Ngài phải lãnh đạo giáo đoàn hay giáo đoàn phải lệ thuộc vào Ngài. Vì vậy, này A Nan Đa, hãy làm ngọn đèn cho chính mình. Hãy làm nơi nương tựa cho chính mình. Không đi tìm nơi nương tựa bên ngoài. Hãy giữ lấy chánh pháp làm ngọn đèn. Cố giữ lấy chánh pháp làm nơi nương tựa. Và này A Nan Đa, thế nào là vị Tỳ Kheo phải làm ngọn đèn cho chính mình, làm nơi nương tựa cho chính mình, không đi tìm nơi nương tựa bên ngoài, cố giữ lấy chánh pháp làm ngọn đèn? Ở đây, này A Nan Đa, vị Tỳ Kheo sống nhiệt tâm, tinh cần, chánh niệm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ái ưu bi ở đời, quán sát thân, thọ, tâm, và pháp.” Tại thành Câu Thi Na, trước khi nhập diệt, Đức Phật đã khẳng định với Tu Bạt Đà La (Subhadda), vị đệ tử cuối cùng của Đức Phật: “Này Tu Bạt Đà La, trong bất cứ Pháp và Luật nào, đều không có Bát Thánh Đạo, cũng không thể nào tìm thấy vị Đệ Nhất Sa Môn, Đệ Nhị Sa Môn, Đệ Tam Sa Môn, Đệ Tứ Sa Môn. Giờ đây trong Pháp và Luật của Ta, này Tu Bạt Đà La, có Bát Thánh Đạo, lại có cả Đệ nhất, Đệ nhị, Đệ tam, và Đệ tứ Sa Môn nữa. Giáo pháp của các ngoại đạo sư không có các vị Sa Môn. Này Tu Bạt Đà La, nếu chư đệ tử sống đời chân chính, thế gian này sẽ không vắng bóng chư vị Thánh A La Hán. Quả thật giáo lý của các ngoại đạo sư đều vắng bóng chư vị A La Hán cả. Nhưng trong giáo pháp này, mong rằng chư Tỳ Kheo sống đời phạm hạnh thanh tịnh, để cõi đời không thiếu các bậc Thánh.” Đoạn Đức Thế Tôn quay sang tứ chúng để nói lời khích lệ sau cùng: “Này chư Tỳ Kheo, ta khuyến giáo chư vị, hãy quán sát kỹ, các pháp hữu vi đều vô thường biến hoại, chư vị hãy nỗ lực tinh tấn!”—According to the Mahaparinirvana Sutra in the Digha Nikaya, volume 16, the Buddha compassionately reminded Ananda: “It is through not understanding the Four Noble Truths, o Bhiksus, that we have had to wander so long in this weary path of rebirth, both you and I!” On his last days, the Buddha always reminded his disciples to be mindful and self-possessed in learning the Three-fold training “Such is right conduct, such is concentration, and such is wisdom.” In His last instructions to the Order, the Buddha told Ananda: “The Tathagata does not think that he should lead the Order or the Order is dependent on Him. Therefore, Ananda, be lamps to yourselves. Be a refuge to yourselves. Go to no external refuge. Hold fast to the Dharma as a lamp. Hold fast to the Dharma as a refuge. And how, O Ananda, is a Bhiksu to be a lamp to himself, a refuge to himself, going to no external refuge, holding fast to the Dharma as a lamp? Herein, a Bhiksu lives diligent, mindful, and self-possessed, overcoming desire and grief in the world, reflecting on the body, feeling, and mind and mental objects.” In Kusinagara, the Buddha told his last disciple, Subhadda: “O Subhadda, in whatever doctrine, the Noble Eightfold Path is not found, neither is there found the first Samana, nor the second, nor the third, nor the fourth. Now in this doctrine and discipline, O Subhadda, there is the Noble Eightfold Path, and in it too, are found the first, the second, the third and the fourth Samanas. The other teachers’ schools are empty of Samanas. If, O Subhadda, the disciples live rightly, the world would not be void with Arahants. Void of true Saints are the system of other teachers. But in this one, may the Bhiksus live the perfect life, so that the world would not be without saints.” Then the Buddha turned to everyone and said his final exhortation: “Behold now, O Bhiksus, I exhort you! Subject to change are all component things! Strive on with diligence!”

25) *Lời Giải Đáp Cho Công Án—Answers to Kôans*

Người đọc các văn bản về công án về những công án đánh lạc hướng dừng bao giờ quên rằng những văn bản này, theo định nghĩa của chúng, là khó hiểu, không thể dùng trí tuệ phạm tục để hiểu được. Mục đích của chúng là kích thích hành giả vượt qua những giới hạn của lý luận và tư duy duy lý. Hành giả nên luôn nhớ rằng những lời giải về công án ngay cả những giải thích tự nó chiếu sáng, rõ ràng là sai lầm theo quan điểm Thiền nếu chúng được tìm ra bằng cách lập luận và diễn dịch mà bất cứ một bậc thầy chân chánh nào đều dễ dàng nhận ra. Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc đã sắp xếp nhiều cách giải đáp khác nhau theo đúng truyền thống cho những công án tiêu chuẩn. Thứ nhất là bằng cách lặp lại lời nói, cử chỉ hay hành động của vị thầy, hay giữ im lặng trong cách mà người đệ tử đã nắm bắt được. Thứ nhì là bằng hành động với cách sử dụng những đồ vật ở gần đó. Thứ ba là bằng một cuộc nói chuyện ngắn, nhắm vào cái gì đó một cách cụ thể, nhưng không vướng mắc tư tưởng và sự trừu tượng. Thứ tư là câu trả lời khó khăn nắm bắt vì nó hoàn toàn không dính dáng vì đến câu hỏi của công án. Thứ năm là sử dụng năm sự liên hệ (see Động Sơn Ngũ Vị) và không liên hệ giữa cái tuyệt đối và tương đối. Hãy còn nhiều cách giải đáp nữa cho những Thiền sinh ở trình độ cao, như là nói đến cái gì liên quan đến cuộc sống hằng ngày, vân vân—The reader of Zen texts who finds koans strange or alienating, must always keep in mind that koans are by definition ununderstandable, inaccessible to the reasoning mind precisely because they are challenges to transcend logical-conceptual mind. Zen practitioners should always remember that even in cases where illuminating interpretations of koans present themselves, from the standpoint of Zen they are false if they are thought out and will be quickly exposed as such by any Zen masters. Zen master Hakuin classified the different kinds of answers traditionally connected with the standard koans, such as: First, Hosshin (Pháp thân), by

repeating the Master's words, gestures, actions or even silence in a way which shows that the pupil has caught on. Second, Kikan, by an action or the use of some handy object. Third, Gonsen, by a short talk, referring to something concrete, but free from thoughts or abstractions. Fourth, Nento, by a reply difficult to grasp because seemingly quite unconnected. Fifth, Goi, referring to the five relations and non-relations of the absolute and the relative. There are also some more, mostly for the very advanced students, such as Jujukin, relating to daily life, etc.

26) *Lời Nguyện Của Hành Giả Tu Thiền Thuần Thành—Devoted Zen Practitioners' Vows*

Hành giả tu Thiền thuần thành luôn nguyện tu tập không ngừng nghỉ để có được sức mạnh tiêu trừ được trọng nghiệp, quét sạch những bệnh tật của tâm và thân, điều phục ma quân và có thể đưa chư thiên và loài người đến chỗ được tôn kính. Vì vậy Phật tử chân thuần thệ nguyện từ Phật giáo mà sanh, hộ trì chánh pháp, chẳng để dứt Phật chủng, để sanh vào nhà như Lai cầu như thiết trí. Tất cả Phật tử đều muốn vượt thoát khỏi biển khổ đau phiền não trong khi nguyện lại là chiếc thuyền có thể chở họ vượt biển sanh tử để đến bờ Niết Bàn bên kia—Devoted Zen practitioners always vow to practice tirelessly to obtain the power of eradication of heavy karma, wipes away all illnesses of mind and body at their karmic source, subdues demons and can move gods and humans to respect. Thus, devoted Buddhists should be issued from the realm of the Buddha-teaching, always accomplish the preservation of the Buddha-teaching, vow to sustain the lineage of Buddhas, be oriented toward rebirth in the family of Buddhas, and seek omniscient knowledge. All Buddhists want to cross the sea of sufferings and afflictions while vows are like a boat which can carry them across the sea of birth and death to the other shore of Nirvana.

27) *Lời Phật Dạy Nói Dễ Khó Làm—Teaching of the Buddha Is Easy to Say But Difficult to Practice*

Lời của Phật là lời của một bậc Tỉnh Thức: “Chớ làm các điều ác, nên làm những việc lành, giữ tâm ý thanh sạch.” Đó là lời chư Phật dạy. Lời Phật dạy dễ đến độ đứa trẻ lên ba cũng nói được, nhưng khó đến độ cụ già 80 cũng không thực hành nổi—Teaching of the Awakened One: “Not to commit any sin, to do good, to purify one’s mind.” Buddha’s teaching is so easy to speak about, but very difficult to put into practice. The Buddha’s teaching is so easy that a child of three knows how to speak, but it is so difficult that even an old man of eighty finds it difficult to practice.

28) *Lợi Ích Của Thiền Tập—Benefits of Meditation Practices*

Chúng ta thấy những giá trị nổi bật trong đời sống của Đức Phật như tâm từ bi và trí tuệ Bát Nhã... Do đâu mà Ngài có những thứ đó? Nếu không phải do sự tu tập thiền định của Ngài thì không còn lý do nào khác để nói nữa. Ngoài lợi ích tối thượng là giúp cho hành giả tu hành giải thoát, ngày nay người ta đã công nhận rằng thiền có những lợi ích trên phạm trù rộng lớn. Thiền có thể giúp cho chúng ta suy nghĩ rõ ràng hơn và giúp chúng ta cải thiện năng lượng để từ đó chúng ta có thể làm việc có hiệu quả hơn. Thiền còn có thể giúp chúng ta nghỉ ngơi thư giãn và tạo được cho mình một khoảng cách với những tình huống căng thẳng, để từ đó chúng ta có thể kiểm soát cũng như không bị những cảm xúc tiêu cực khống chế. Bên cạnh đó, thiền còn giúp cho chúng ta tự hiểu chính mình và chấp nhận được những tình huống. Trên hết, chúng ta sẽ thấy ngay những lợi ích trước mắt khi tu tập thiền quán như sự cải thiện sức khỏe hay sự cải thiện cuộc sống, làm cho chúng ta hạnh phúc và thư giãn hơn. Vì phiền não luôn luôn theo sát chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén, vân vân đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành được thiền quán. Thiền quán là phương pháp chữa trị các chứng bệnh nơi tâm, những bệnh nằm dưới hình thức bợn nhơ nơi tâm như tham, sân, si, vân vân. Tất cả chúng ta đều có những thứ nhiễm ô này, vì vậy ít nhiều gì ai trong chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Hơn thế nữa, không có yếu tố tôn giáo trong thiền quán. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành thiền quán. Thiền quán là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Chúng ta chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, hành thiền có nhiều lợi ích. Thiền tập giúp đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Thiền tập diệt trừ được si mê và phát sanh trí tuệ. Ngoài ra, thiền tập còn giúp mang lại sức khỏe, hạnh phúc, và sự lạc quan. Nếu bạn là người hay lo lắng, thiền tập giúp bạn bình tĩnh và thấy thanh bình dài lâu hay tạm thời. Nếu bạn là người có quá nhiều vấn đề, thiền tập giúp bạn có can đảm và sức mạnh để đương đầu và khắc phục các vấn đề ấy. Nếu bạn thiếu tự tin, thiền tập sẽ giúp bạn lấy lại tự tin mà bạn cần. Lòng tự tin là bí quyết của thành

công. Nếu bạn sợ hãi trong lòng, thiền có thể giúp bạn hiểu rõ bản chất thực sự của đối tượng làm bạn sợ hãi, từ đó có thể khắc phục được sợ hãi trong lòng. Nếu bạn lúc nào cũng bất mãn với mọi thứ, không có thứ gì trên đời này vừa ý bạn, thiền tập sẽ giúp bạn có cơ hội để phát triển và duy trì sự “tri túc” nội tâm. Nếu bạn hoài nghi và không lưu tâm đến tôn giáo, thiền tập sẽ giúp bạn vượt qua tính hoài nghi và nhìn thấy giá trị thực tiễn trong giáo lý. Nếu bạn thất vọng và thất tình do sự thiếu hiểu biết bản chất về đời sống và thế giới, thiền tập sẽ hướng dẫn và giúp bạn hiểu điều đã làm xáo trộn bạn bởi những thứ không cần thiết. Nếu bạn là một người giàu có, thiền tập sẽ giúp bạn nhận thức được bản chất thật sự của của cải cũng như cách sử dụng của cải cho hạnh phúc của chính bạn và những người chung quanh. Nếu bạn là người nghèo, thiền tập sẽ giúp bạn đạt sự mãn; không nuôi dưỡng ganh tỵ với những người giàu có. Nếu bạn là người trẻ đang đứng trước những ngã rẽ cuộc đời, bạn không biết phải bước vào ngã nào, thiền tập sẽ giúp bạn hiểu biết con đường phải đi để tiến tới mục đích mà bạn nhắm tới. Nếu bạn là người già yếu chán chường cuộc sống, thiền tập sẽ mang lại cho bạn sự hiểu biết sâu xa hơn về cuộc đời; sự hiểu biết này sẽ giảm thiểu nỗi đau đớn của cuộc sống và làm tăng sự vui sống. Nếu bạn là người nóng nảy, thiền tập có thể giúp bạn phát triển sức mạnh để khắc phục những yếu điểm nóng giận, hận thù và bất mãn. Nếu bạn hay ganh ghét, thiền tập có thể giúp bạn hiểu được cái nguy hiểm của sự ganh ghét. Nếu bạn là người nô lệ cho năm giác quan, thiền tập có thể giúp bạn học hỏi cách trở nên chủ thể của những giác quan tham dục này. Nếu bạn nghiện rượu, thuốc lá hay ma túy, bạn có thể nhận thức được cách vượt qua được những thói xấu nguy hiểm này. Nếu bạn là người ám muội, thiền tập sẽ cho bạn cơ hội tra dồi kiến thức hữu dụng và lợi ích cho cả bạn lẫn bạn bè và gia đình. Nếu bạn là người tâm tư suy nhược, thiền tập sẽ giúp làm tăng sức mạnh cho tâm bạn để phát triển sức mạnh ý chí hầu khắc phục được những nhược điểm của bạn. Nếu bạn là người trí, thiền tập sẽ mang bạn tới giác ngộ tối thượng. Bạn sẽ nhìn thấy sự vật một cách như thị—We see the values that emerge from the Buddha’s life such as loving-kindness and compassion and prajna wisdom... From where did the Buddha attain these qualifications? If these qualifications are not the result of His practice of meditation, then we have nothing else to say. Beside the ultimate benefit of emancipation, nowadays people recognize that meditation has wide-range benefits. Meditation can help us to think more clearly and improve our energy so that we can work more effectively. Meditation can also help us to relax and create a distance from stressful situations so that we remain more in control and less overwhelmed by negative emotions. Besides, meditation can help us to understand ourselves and to accept situations. Above all, we will see right away upfront benefits when we practice meditation, such as the improvement of our physical health, or the improvement of our quality of life and making us happier and more relaxed. Since mental impurities are almost always with us, we need meditation and contemplation almost all of the time. There is no fixed time for the practice of meditation. Morning, during the day, before bed ... anytime is the time for meditation. And meditation may be practiced at any age. Meditation is for the cure of diseases of the mind in the form of mental defilements like greed, hatred, delusion, etc. We all have these mental diseases almost all the time. In order to at least control them we need meditation and contemplation. So meditation is for all people. Furthermore, there is nothing which can be called particularly Buddhist in meditation and contemplation. There is no element of religion. It is a scientific investigation and examination of ourselves. We just observe closely every thing that comes to us and is happening to us in our body and mind at the present moment. According to Bhikkhu Piyandana in *The Gems of Buddhism Wisdom*, meditation practices have many benefits. Meditation helps achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one’s Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Practicing meditation can help practitioners eradicate dullness and bring about wisdom. Besides, meditation also brings about health, happiness, and optimism. If you are a busy person, meditation practices can help you to get rid of tension and to find some relaxation. If you are a worried person, meditation practices can help to calm and help you to find either permanent or temporary peace. If you are a person who has endless problems, meditation practices can help you to develop courage and strength to face and overcome problems. If you lack self-confidence, meditation practices can help you gain the self-confidence you need. This self-confidence is the secret of success. If you have fear in your heart, meditation practices can help you understand the real nature of the objects that are making you afraid, then you can overcome the fear in your mind. If you are always dissatisfied with everything; nothing in life seems to be satisfactory; meditation practices will give you the chance to develop and maintain some inner satisfaction. If you are sceptical and disinterested in religion, meditation practices can help you go beyond your own scepticism and to see some practical value in religious guidance. If you are frustrated and heart-broken due to lack of understanding of the nature of life and the world, meditation practices will truly guide and help you understand that you are disturbed by unnecessary things. If you are a rich man, meditation practices can help you

realize the true nature of your wealth and how to make use of your wealth for your own happiness as well as for others. If you are a poor man, meditation practices can help you have some contentment and not to harbour jealousy towards those who have more than you. If you are a young man at the cross-roads of your life, and do not know which way to turn, meditation practices will help you understand which is the road for you to travel to reach your proper goal. If you are an elderly man who is fed-up with life, meditation practices will bring you to a deeper understanding of life; this understanding in turn will relieve you from the pains of life and will increase the joy of living. If you are hot-tempered, meditation practices can help you develop the strength to overcome these weaknesses of anger, hatred and resentment. If you are jealous, meditation practices can help you understand the danger of your jealousy. If you are a slave to your five senses, meditation practices can help you learn how to become the master of your sense-desires. If you are addicted to wine, tobacco, or drugs, meditation practices can help you realize how to overcome the dangerous habits which have enslaved you. If you are an ignorant person, meditation practices will give you a chance to cultivate some knowledge that will be useful and beneficial both to you and to your friends and family. If you are a weak-minded person, meditation practices can help strengthen your mind to develop your will-power in order to overcome your weaknesses. If you are a wise person, meditation practices will take you to supreme enlightenment. Then you will see things as they are, and not as they appear to be.

29) *Lộ Phòng Kiếm Khách Tu Trình Kiếm, Bất Thệ Thi Nhân Mạc Hiển Thi*

Gặp trang kiếm khách nên trình kiếm, chẳng gặp nhà thơ giỏi thì chớ tặng thơ. Trong thiền, từ này được dùng để chỉ trích một vị Thiền Tăng chưa có sự lãnh ngộ hoàn toàn yếu chỉ nhà thiền—To hand a precious sword to a right knight-errant, and do not offer poems if you don't meet a famous poet. In Zen, the term is used to criticize a Zen monk who does not yet have an absolute comprehension of the important meaning or aim of Zen.

30) *Lộng Quang Ảnh Hán—One Who Plays With His Own Swinging Shadow*

Người đùa giỡn với cái bóng lắc lư của mình. Trong thiền, từ này để chỉ kẻ ngu chỉ thấy bên ngoài chứ không thấy được bản thể thật sự của muôn sự muôn vật. Thí dụ thứ 93 của Bích Nham Lục. Một ông Tăng hỏi Đại Quang: "Trường Khánh nói nhưn trai khánh tán, ý chỉ thế nào?" Đại Quang liền múa. Vị Tăng lễ bái. Đại Quang bảo: "Thấy cái gì mà lễ bái?" Vị Tăng liền múa. Đại Quang lại nói: "Đây là dã hồ tinh."—One who plays with his own swinging shadow. In Zen, the term indicates an ignorant person who only sees thing on its external surface, and cannot see the real fundamental substance or body of all things. A monk asked Ta Kuang, "Ch'ang Ching said, 'Joyful praise on the occasion of a meal', what was the essence of his meaning?" Ta Kuang did a dance. The monk bowed. Ta Kuang said, "What have you seen, that you bow?" The monk did a dance. Ta Kuang said, "You wild fox spirit!"

31) *Lục Ba La Mật Và Thiền Tập—Six Paramitas and Zen Practices*

Hành Thiền và hành trì Lục Độ không sai khác: Thứ nhất là hành thiền mà buông bỏ được thân tâm và thế giới ấy là Đại Bố Thí. Thứ nhì là hành thiền mà không khởi tham sân si ấy là Đại Trì Giới. Thứ ba là hành thiền mà không màng đến các điều nhưn ngã hay các lời thị phi, ấy là Đại Nhẫn Nhục. Thứ tư là hành thiền không gián đoạn, không tạp vọng, ấy là Đại Tinh Tấn. Thứ năm là hành thiền không còn tưởng nghĩ đến các việc trần tục, dù lớn hay dù nhỏ, ấy là Đại Thiền Định. Thứ sáu là hành thiền mà không bị các pháp khác lôi kéo mê hoặc, ấy là Đại Trí Huệ—There are no differences between practicing meditation and practicing the Six Paramitas: First, practicing meditation without being attached to mind and body is the practice of "Great Giving." Second, practicing meditation without having greed, hatred, and ignorance, is the practice of "Great Maintaining Precepts." Third, practicing meditation without attachments to self, others, right, wrong, better, worse or any similar gossip is the practice of "Great Tolerance." Fourth, practicing meditation without interruptions and distractions is the practice of "Great Vigor." Fifth, practicing meditation without delusional and chaotic thoughts is the practice of "Great Meditation." Sixth, practicing meditation without being allured and attracted by other cultivated paths or Dharma doors is the practice of "Great Wisdom."

32) *Lục Căn Thực—Food for Six Organs of Sense*

Thực ăn cho sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Thực ăn cho nhãn căn là ngủ; cho nhĩ căn là âm thanh; cho tỷ căn là mùi hương; cho thiệt căn là hương vị; cho thân căn là sự xúc chạm êm dịu; và cho ý căn là chư pháp. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng lục căn hay lục chúng sanh giống như những con thú hoang bị nhốt và lúc nào cũng

muốn thoát ra. Chỉ khi nào chúng được thuần hóa thì chúng mới được hạnh phúc. Cũng như thế chỉ khi nào sáu căn được thuần lương bởi chân lý Phật, thì chừng đó con người mới thật sự có hạnh phúc—Food for six bases of mental activities: eye, ear, nose, tongue, body and mind. Food for the eyes is the sleep; for the ears is the sound; for the nose is the smell; for the tongue is the taste; for the body is the smooth touch; and for the mind is the dharma. Zen practitioners should always remember that the six senses or six organs of sense are likened to six wild creatures in confinement and always struggling to escape. Only when they are domesticated will they be happy. So is it with the six senses and the taming power of Buddha-truth.

33) *Lục Diệu Môn—The Six Wondrous Entrances to Enlightenment*

Lục Diệu Môn là sáu phương cách hay cửa ngõ kỳ diệu cho người tu Phật. Đại sư Trí Khải, khai tổ của Thiên Thai Tông Trung Hoa, đã giải thích phép luyện thở "sổ tức và tùy tức" rất rõ ràng trong quyển sách nổi tiếng của ngài có nhan đề là "Lục Diệu Pháp Môn" hay "Sáu Lối Tuyệt Diệu Vào Giác Ngộ." Cái gọi là "Lục Diệu Pháp Môn" này được giảng giải bằng mười cách khác nhau từ nhãn quan của mười lãnh vực nghiên cứu riêng biệt, như thế có cả thảy sáu mươi khía cạnh đi vào nguyên tắc của "Lục Diệu Pháp Môn." Sau đây bản văn căn bản của "Lục Diệu Pháp Môn": Thứ nhất là Sổ Tức Môn. Pháp môn thiền quán bằng cách đếm hơi thở để lắng đọng thân tâm. Thiền bằng phương pháp đếm hơi thở điều hòa thân tâm. Bạn có thể đếm từ một đến mười hay ngược lại (đây là một trong những phương pháp trọng yếu giúp ta định tĩnh). Kiểm soát hay đếm hơi thở, từ đó lắng đọng thân tâm vào thiền định, yếu tố thứ tư trong Du Già Đạo. Khi thực tập thiền quán, nếu cảm thấy khó theo dõi hơi thở Thiền giả có thể đếm hơi thở. Khi thở vào đếm 1, thở ra đếm 1; thở vào đếm 2, thở ra đếm 2. Đếm cho đến thứ 10 thì bắt đầu đếm lại số 1. Trong lúc thở như thế, sự đếm số là sợi dây buộc tâm vào hơi thở. Ban đầu đếm là để chú ý, kéo không thì đếm lộn. Tuy nhiên, nếu có đếm lộn, cứ đếm trở lại từ số một và cứ thế đếm tới 10. Đó là hình thức định tâm nhập môn. Cột được tâm vào sự đếm rồi, đạt đến cái định tâm sơ đẳng này thì bắt đầu bỏ sự đếm mà theo dõi hơi thở. Phương pháp đếm hơi thở được gọi là Sổ Tức. Những lúc tâm trí bị phân tán khó tập trung để quán niệm, chúng ta lại nắm lấy hơi thở. Nắm lấy hơi thở cũng là quán niệm. Hơi thở là một phương tiện thần diệu để nắm lấy tâm ý. Không được buông thả hơi thở theo loạn tưởng và hoàn cảnh để tự đánh mất mình. Phải biết dùng hơi thở để nắm lấy thân tâm, thực hiện chánh niệm, phát triển định tuệ. Đối với người Phật tử lúc nào hơi thở chúng ta cũng phải thật nhẹ nhàng, đều đặn và trôi chảy như một lạch nước nhỏ chảy trên cát. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người ngồi kế bên cũng không nghe được mình đang thở. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông uốn khúc, một con rắn nước đang vượt nước, chứ không thể như một dãy núi lởm chởm hay như nhịp phi nước đại của một con ngựa được. Hơi thở im lặng cực kỳ quan trọng cho Thiền giả, vì khi chúng ta có thể kiểm soát được hơi thở của mình là chúng ta có thể kiểm soát được chẳng những thân mà còn tâm mình nữa. Thứ nhì là Tùy Tức hay theo dõi hơi thở trong khi thiền quán làm cho hơi thở tĩnh lặng. Sau khi hơi thở của hành giả trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và thuần thực. Lúc đó sự cần thiết của việc đếm hơi thở giảm bớt, đến nỗi nó trở thành gánh nặng cho hành giả. Khi hành giả đã đạt đến trình độ này, hành giả chấm dứt phép sổ tức và tiến đến giai đoạn "Tùy Tức". Trong giai đoạn "Tùy Tức Quán", hơi thở của hành giả phải thật nhẹ nhàng, đều đặn, trôi chảy tiếp nối như một lạch nước chảy trên cát. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người kế bên cũng không nghe biết. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông, một con rắn nước đang vượt qua kinh, chứ không thể như một dãy núi lởm chởm hay như nhịp phi nước đại của một con ngựa. Làm chủ được hơi thở mình như thế tức là làm chủ được thân tâm mình. Mỗi khi tâm ý tán loạn khó kềm chế ta nên áp dụng phương pháp quan sát hơi thở. Lúc mới ngồi xuống để thiền định, sau khi điều chỉnh tư thế ngồi, liền điều chỉnh hơi thở. Ban đầu thở tự nhiên, làm cho hơi thở dịu dần, lắng dần, sâu dần và dài dần. Trong suốt thời gian này hành giả ý thức được tất cả những gì đang xảy ra. Như Kinh Quán Niệm dạy: "Tôi đang thở vào thì biết rõ tôi đang thở vào. Tôi đang thở ra thì biết rõ tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào một hơi ngắn thì biết rõ là tôi đang thở vào một hơi ngắn. Tôi đang thở ra một hơi ngắn thì biết rõ tôi đang thở ra một hơi ngắn. Tôi đang thở vào một hơi dài thì biết rõ tôi đang thở vào một hơi dài. Tôi đang thở ra một hơi dài thì biết rõ tôi đang thở ra một hơi dài. Tôi ý thức trọn vẹn về cả chiều dài hơi thở mà tôi đang thở vào. Tôi ý thức trọn vẹn cả chiều dài hơi thở mà tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hòa của cả thân thể tôi trở nên tĩnh lặng. Trong khoảng từ mười đến hai mươi phút, tâm ý của hành giả từ từ lắng xuống như hồ nước trong và không bị lôi kéo và phân tán nữa. Trong giai đoạn này, tâm hành giả hòa vào với hơi thở, nương theo nó ra vào một cách dễ dãi và hoàn toàn liên tục. Lúc đó hành giả cảm thấy không khí mà mình hít vào lan tỏa khắp châu thân, đến ngay cả đầu sợi lông cũng có; và tâm mình trở nên rất yên bình và thanh tịnh. Khi hành giả đạt đến điểm này thì "Tùy Tức" cũng trở thành một gánh nặng mà hành giả cần phải buông bỏ nó như đã buông bỏ sổ tức vậy, để tiến lên giai đoạn kế tiếp là "chỉ quán." Thứ ba là Chỉ Môn hay pháp môn "Tập Trung Tâm Ý" hay tập trung vào chỉ quán để lắng tâm tĩnh lặng (đã quán sổ tức và tùy

tức, hành giả phải cố gắng tu tập chỉ quán). Ngưng cả số tức và tùy tức để tập trung vào tâm ý. Trong giai đoạn này hành giả phải hoàn toàn không biết đến hơi thở và "dừng" tâm mình lại trên đầu mũi. Bấy giờ hành giả sẽ cảm thấy hết sức thanh thản và ổn định, rồi ít lâu sau đó cả thân lẫn tâm như tan biến vào hư vô. Đó là trạng thái "Thiền Định", một trạng thái hoàn toàn đình chỉ. Khi đạt được trạng thái này, hành giả phải luôn tự nhắc nhở rằng, mặc dầu kinh nghiệm "Thiền Định" là tuyệt vời, nhưng theo lời cảnh cáo của đức Phật, mình không được chấp trước hay lẫn lộn trong trạng thái đó. Thứ tư là Quán Tưởng Môn hay phương pháp quán tưởng. Theo Tịnh Độ Tông, "Quán Tưởng Môn" hay quán tưởng vào một đề mục để trí tuệ sáng suốt và dứt trừ diên đảo mộng tưởng. Quán Kinh dạy: "Chư Phật Như Lai là thân pháp giới, vào trong tâm tưởng của tất cả chúng sanh. Cho nên khi tâm các bạn tưởng Phật, thì tâm ấy chính là 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp tùy hình, tâm ấy là tâm Phật, tâm ấy chính là Phật. Biển chánh biến tri của Phật từ nơi tâm tưởng mà sanh. Vì thế các bạn phải nhớ nghĩ và quán tưởng kỹ thân Đức Phật kia." Theo Thiền Tông, quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Một người chưa từng luyện tập trong việc chế tâm khó có thể nhận ra sự khó khăn trong việc điều ngự tâm mình. Người ấy mặc nhiên cho rằng dĩ nhiên mình có thể ra lệnh cho tâm suy tưởng bất cứ điều gì mình muốn, hoặc điều khiến nó vận dụng theo bất cứ cách nào tùy ý. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công cụ chuyển hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Đối với hành giả tu Thiền, "Tu Quán" có nghĩa là quán sát hơi thở hết sức vi tế của mình cũng như tất cả những thành phần khác của thân thể mình: cương, máu, thịt, bắp thịt, phân, vân vân. Việc này sẽ đưa hành giả đến chỗ thực chứng được sự vô thường, nhất thời và huyễn giả của chúng, không có bất cứ tự tính nào cả. Áp dụng tới lui phép "Tu Quán", con mắt tâm của hành giả dần dần khai mở, hành giả có thể thấy rõ được tất cả những tác năng tinh tế của các cơ quan và tạng phủ của mình, và nhận thức được rằng cả đời sống vật chất và tinh thần đều nằm trong vòng kềm tỏa của khổ, vô thường và huyễn ảo, đều lệ thuộc vào cái ngã huyễn hoặc. Khi đã đạt đến điểm này, hành giả phải luôn tự nhắc nhở mình không được chấp trước hay lẫn lộn trong trạng thái đó, mà phải bắt đầu tu tập pháp "Hoàn Môn" để mang tâm thức của mình trở về với trạng thái nguyên thủy của nó. Kỳ thật, các pháp tu "Quán Môn", "Hoàn Môn", và "Tịnh Môn" không phải là pháp tu Thiền định mà là pháp tu Trí tuệ. Tu "Quán Môn" là để quán tưởng tính không nơi chúng hữu tình; tu "Hoàn Môn" là để quán tưởng tánh không của chư pháp "cụ thể"; và tu "Tịnh Môn" là để quán tưởng tánh không của nhị nguyên lưỡng phân và nhiếp tâm mình vào chân như bình đẳng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chỉ bằng cách tu tập tánh không mà bất cứ hình thức thiền định nào của Phật giáo cũng đều được hoàn thiện. Thứ năm là Hoàn Môn. Hoàn môn là trở về với chính mình để biết cái tâm năng quán là không có thật. Đối với hành giả tu Thiền, "Tu Hoàn" có nghĩa là hành giả quán sát kỹ càng ngay bản tính của tất cả các pháp tu thiền định mà mình đã áp dụng từ trước đến nay. Lúc đó hành giả mới thấy rằng tất cả các pháp ấy đều bị kềm tỏa trong một mẫu mực nhị nguyên, vì luôn luôn có một cái tâm tu tập và một đối tượng hoặc kế hoạch được tu tập. Thông thường mà nói, hết thấy chúng ta đều không dám vượt ra ngoài một phần đề (đối lập lại với sự khẳng định và phủ định) chỉ vì chúng ta tưởng tượng mình không thể. Lý luận đã đe dọa chúng ta, mỗi khi tên của nó được nhắc tới là chúng ta co rút lại và run lên bầy bầy. Từ khi trí tuệ tỉnh thức đến bây giờ, tâm chúng ta luôn hoạt động dưới sự kỷ luật nghiêm khắc của lý luận nhị nguyên, và nó từ chối thoát ra khỏi gông cùm của trí tưởng tượng của nó. Từ trước đến nay chúng ta chưa từng nghĩ rằng mình có thể thoát ra khỏi sự giới hạn của trí tuệ do tự mình áp đặt cho mình. Thật vậy, trừ khi chúng ta phá vỡ sự đối lập "đúng" và "sai", nếu không chúng ta sẽ không hy vọng gì sống được cuộc sống tự do thật sự. Và tâm hồn chúng ta như cứ đang gào thét đến điều này, quên đi rằng rốt rồi cũng không khó khăn lắm để đạt đến sự khẳng định cao hơn, mà không có sự mâu thuẫn phân biệt giữa phủ định và khẳng định. Nhờ Thiền mà sự khẳng định cao hơn này cuối cùng được đạt đến qua phương tiện là "Tu Hoàn". Đối với hành giả tu Thiền, để loại bỏ pháp mặt đối mặt lưỡng phân này và đem tâm thức phần bổ hoàn nguyên, cái Toàn Thể Không độc nhất tuyệt đối, là chủ đề chính của pháp "Tu Hoàn". Trạng thái bốn nguyên này phải được thâm nhập bằng cách chiêm nghiệm tự tính vô sinh hay không tâm. Nếu giác rằng tâm mình vốn không, thì cái "chủ khách" lưỡng phân đó có thể từ đâu đến được? Khi hành giả chứng được chân lý này, Siêu Trí vĩ đại bỗng nhiên khai mở vì tất nhiên và đột nhiên người ấy ở trong trạng thái bốn nguyên. Tuy nhiên, hành giả nên tiếp tục pháp "Tu Tịnh" để tẩy sạch những nhiễm ô vi tế. Kỳ thật, các pháp tu "Quán Môn", "Hoàn Môn", và "Tịnh Môn" không phải pháp tu Thiền định mà là pháp tu Trí tuệ. Tu "Quán Môn" là để quán tưởng tính không nơi chúng hữu tình; tu "Hoàn Môn"

là để quán tưởng tánh không của chư pháp "cụ thể"; và tu "Tịnh Môn" là để quán tưởng tính không của nhị nguyên lưỡng phân và nhiếp tâm mình vào chân như bình đẳng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chỉ bằng cách tu tập tính không mà bất cứ hình thức thiền định nào của Phật giáo cũng đều được hoàn thiện. Thứ sáu là Tịnh Môn. Tịnh môn là tâm thanh tịnh hay không dính mắc vào đâu, nghĩa là vọng động không sanh khởi (biết rõ mình chẳng trụ, chẳng đắm, nhờ đó sự sáng suốt chân thực khai phát và cắt đứt mọi phiền não). Cửa thanh tịnh đi vào Niết Bàn (tâm thanh tịnh không dính mắc vào đâu), một trong Lục Diệu Môn. Đối với hành giả tu Thiền, "Tịnh Môn" có nghĩa là tẩy sạch mọi hành cấu vi tế và toàn thiện Siêu Trí đã khai mở trong hành giả. Kỳ thật, các pháp tu "Quán Môn", "Hoàn Môn", và "Tịnh Môn" không phải pháp tu Thiền định mà là pháp tu Trí tuệ. Tu "Quán Môn" là để quán tưởng tính không nơi chúng hữu tình; tu "Hoàn Môn" là để quán tưởng tánh không của chư pháp "cụ thể"; và tu "Tịnh Môn" là để quán tưởng tính không của nhị nguyên lưỡng phân và nhiếp tâm mình vào chân như bình đẳng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chỉ bằng cách tu tập tính không mà bất cứ hình thức thiền định nào của Phật giáo cũng đều được hoàn thiện—Six wonderful strategies or doors for Buddhist cultivators. The great Master Chih I, the founder of the T'ien-Tai School of China, explained the "counting and following" breathing exercises very clearly in his celebrated book titled "Lu Miao Fa Men" or The Six Wondrous Entrances to Enlightenment. These so-called Six Wondrous Entrances are interpreted in ten different ways from the viewpoints of ten respective fields of study, thus making a total of sixty items or angles of approach to the principle of the "Six Wondrous Entrances." Here are the fundamental text of the "Six Wondrous Entrances": First, contemplation by counting the breathing. The method of meditation practice through counting the breathing in order to calm mind and body. Meditation by counting one's breaths. You can count from one to ten or vice-versa. To control or to count the breathings in order to calm mind and body for meditation, the fourth element in the path of classical Yoga. While meditation, if it is hard to follow your breath, Zen practitioners can count their breath. As you breathe in, count 1 in your mind, and as you breathe out count 1. Breathe in count 2, breathe out count 2. Continue to count through 10, then return to count 1 again. This counting is like a string which attaches your mindfulness to your breath. This exercise is the beginning point in the process of becoming continuously conscious of your breath. Without mindfulness, however, you will quickly lose count. When the count is lost, simply return to count 1 and keep trying until you can keep the count correctly. Once you can truly focus your attention on the counts, you have reached the point at which you can begin to abandon the counting method and begin to concentrate solely on the breath itself. When you are upset or dispersed and find it difficult to practice mindfulness, return to your breath: taking hold of your breath is itself mindfulness. Your breath is the wondrous method of taking hold of your consciousness. One should not lose oneself in mind-dispersion or in one's surroundings. Learn to practice breathing in order to regain control of body and mind, to practice mindfulness, and to develop concentration and wisdom. To Buddhists, our breath should always be light, even, and flowing, like a thin stream of water running through the sand. Our breath should be quiet, so quiet that a person sitting next to us cannot hear it. Our breath should flow gracefully, like a river, like a watersnake crossing the water, and not like a chain of rugged mountains or the gallop of a horse. Quiet breathing is extremely important for any Zen practitioner, because when we are able to master our breath, we are able to control not only our bodies but also our minds. Second, contemplation by following one's breath or making your breath calm and even. After one's breathing becomes very subtle, light, and tamed. Now the need for counting the breath diminishes, counting has even become a burden to the practitioner. When the practitioner has reached this level, he stops and proceeds to the next level known as "Following the Breath." During the stage of following one's breath, Zen practitioner's breath should be light, even, and flowing, like a stream of water running through the sand. Your breath should be very quiet, so quiet that a person sitting next to you cannot hear it. Your breath should flow gracefully, like a river, like a watersnake crossing the water, and not like a chain of rugged mountains or the gallop of a horse. To master our breath is to be in control of our bodies and minds. Each time we find ourselves dispersed and find it difficult to gain control of ourselves by different means, the method of watching the breath should always be used. The moment you sit down to meditate, begin watching your breath. At first, breathe normally, gradually letting your breath slow down until it is quiet, even, and the lengths of the breaths are fairly long. From the moment you sit down to the moment your breathing has become deep and silent, be conscious of everything that is happening in yourself. As the Sutra of Mindfulness says: "Breathing in a long breath, you know, 'I am breathing in a long breath,' Breathing out a long breath, you know, 'I am breathing out a long breath.' Breathing in a short breath, you know 'I am breathing in a short breath.' Breathing out a short breath, you know, 'I am breathing in a short breath.' Experiencing the whole body, I shall breathe in.' Thus you train yourself. 'Experiencing the whole breath-body, I shall breathe out.' Thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe in.' Thus you

train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe out.' Thus you train yourself." After about ten to twenty minutes, your thoughts will have quieted down like a pond on which not even a ripple stirs. In this stage, the practitioner's mind merges itself with his breathing, following it in and out with ease and in perfect continuity. He will now feel that the air he takes in spreads throughout his entire body, even reaching the tip of every hair; and his mind will become very calm and serene. When the practitioner reaches this point, "Following of Breath" also becomes a burden, and he should then abandon it as he did the counting and proceed to the next level of "Stopping Practice" Third, meditation by concentrating the mind or the method of stopping both counting and following the breathing and starting concentrating the mind. In this stage, the practitioner should completely ignore the breath and stop his mind on the tip of the nose. He will now feel extremely tranquil and steady, and soon both his body and mind will seem to have vanished into nothingness. This is the stage of "Dhyana", a stage of perfect cessation. When it has been reached, the practitioner should remind himself that, although the experience of "Dhyana" is wonderful, one should not, as Buddha has admonished, cling to it or linger in it. Fourth, observation method or visualization method. According to the Pure Land Sect, meditation by contemplating on any object to obtain wisdom and to eliminate delusions. The Meditation Sutra taught: "Every Buddha, Tathagata, is One who is a Dharma realm Body and enters into the Mind of all beings. For this reason when you perceive the Buddha-state in your Minds, this indeed is the Mind which possesses the thirty-two signs of perfection and the eighty minor marks of excellence. It is the Mind that becomes Buddha; indeed, it is the Mind that is Buddha. The ocean of true and universal knowledge of all the Buddhas is born of Mind and thought. For this reason, you ought to apply your Mind with one thought to the meditation on that Buddha. According to the Zen Sect, contemplation is the daily practice of Buddhist adepts for training the body and mind in order to develop a balance between Matter and Mind, between man and the universe. Contemplation can fundamentally be defined as the concentration of the mind on a certain subject, aiming at realizing a tranquil body, and an undisturbed mind as a way to perform right mindfulness. Contemplation is not a simple matter. A person who has not been trained in the practice of mind-control can hardly realize the difficulty of taming his own mind. He takes it for granted that he can order it to think anything he wishes, or direct it to function in accordance with his wills. Nothing could be further from the truth. Only those who have practiced meditation can understand the difficulty encountered in controlling this ungovernable and ever-fluctuating mind. In the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally disturbed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. For Zen practitioners, practicing of "Observation Method" means to observe his extremely subtle breath and all the contents of his physical body, the bones, flesh, blood, muscles, excrement, etc. This will bring him to the realization that all of them are transient, momentary, and delusive, having no self-nature whatsoever. By repeatedly applying this scanning or "Observation Method", the eye of the practitioner's mind will gradually open, he will be able to see clearly all the minute functions of his organs and viscera, and will realize that both physical and psychic existence are within the bounds of misery, transiency, and delusion, subject to the illusory idea of ego. When it has been reached, the practitioner should remind himself that he should not cling to it or linger in it; the practitioner should start to enter the stage of "Returning Practice", to bring his mind back to its original state. In fact, "Observation", "Returning", and "Purity" practices are actually not "Dhyana" but "Prajna" practices: the Observation Practice is to observe the voidness of sentient being; the Returning Practice, to observe the voidness of "concrete" things (dharma); and the Purity Practice is to observe the voidness of dichotomy and to merge one's mind with the all-embracing Equality. Zen practitioners should always remember that it is only through practice of Voidness that any form of Buddhist meditation is brought to completion. Fifth, meditation by returning to the mind. Returning to the mind is one of the six wonderful strategies or doors for Buddhist cultivators, i.e. to realize by introspection that the thinker, or introspecting agent, is unreal. For Zen practitioners, practicing of "Returning Method" means to observe carefully the very nature of all the meditation practices which he has so far employed. He will then see that all of them are bound within a pattern of dualism, for there is always a mind that practices and an object or scheme that is practiced upon. Ordinarily speaking, we all dare not go beyond an antithesis just because we imagine we cannot. Logic has so intimidated us that we shrink and shiver whenever its name is mentioned. The mind made to work, ever since the awakening of the intellect, under the strictest discipline of logical dualism, refuses to shake off its imaginary cage. It has never occurred to us that it is possible for us to escape this self-imposed intellectual limitation. Indeed, unless we break through the antithesis of "yes" and "no" we can never hope to live a real life of freedom. And the soul has always been crying for it, forgetting that it is not after all so very difficult to reach a higher form of affirmation, where no contradicting distinctions obtain between negation and assertion. It is due to

Zen that this higher form of affirmation has finally been reached by means of "returning to the mind". For Zen practitioners, to relinquish this face-to-face dichotomy and bring the mind back to its primordial state, the one absolute Void-Whole, is the central theme of the "Returning Practice". This primordial state is to be entered into by contemplating the non-existent or void nature of the mind. If one realizes that one's mind is void by nature, from whence could the dichotomous "subject and object" possibly come? When the practitioner arrives at the realization of this truth, the great transcendental wisdom will suddenly blossom as he dwells naturally and spontaneously in the primordial state. Nevertheless, the practitioner should continue to practice "Purity" to cleanse the subtle defilements. In fact, "Observation", "Returning", and "Purity" practices are actually not "Dhyana" but "Prajna" practices: the Observation Practice is to observe the voidness of sentient being; the Returning Practice, to observe the voidness of "concrete" things (dharma); and the Purity Practice is to observe the voidness of dichotomy and to merge one's mind with the all-embracing Equality. Zen practitioners should always remember that it is only through practice of Voidness that any form of Buddhist meditation is brought to completion. Sixth, meditation by pacifying the mind. Pacifying the mind is the gate of purity to nirvana. For Zen practitioners, practicing of "Purity Practice" means to cleanse the subtle "defilement-of-doing", and to perfect and complete the Transcendental Wisdom that has blossomed within him. In fact, "Observation", "Returning", and "Purity" practices are actually not "Dhyana" but "Prajna" practices: the Observation Practice is to observe the voidness of sentient being; the Returning Practice, to observe the voidness of "concrete" things (dharma); and the Purity Practice is to observe the voidness of dichotomy and to merge one's mind with the all-embracing Equality. Zen practitioners should always remember that it is only through practice of Voidness that any form of Buddhist meditation is brought to completion.

34) Lục Tổ Huệ Năng Dạy Trí Đạo Quảng Châu—The Sixth Patriarch Hui-Neng Taught Chih-Tao Kuang-Chou

Trí Đạo Quảng Châu là tên của một vị Thiền sư Trung Hoa. Hiện nay chúng ta có nhiều tài liệu chi tiết về Thiền Sư Trí Đạo như trong Truyền Đăng Lục, quyển V, và Kinh Pháp Bảo Đàn; tuy nhiên, có một số chi tiết lý thú về vị Thiền sư này trong Kinh Pháp Bảo Đàn. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, chương bảy, Tăng Trí Đạo, người quê ở Nam Hải Quảng Châu, đến tham vấn Tổ: "Học nhưn từ xuất gia, xem Kinh Niết Bàn hơn mười năm chưa rõ được đại ý, cúi mong Hòa Thượng xót thương chỉ dạy." Tổ bảo: "Chỗ nào ông chưa rõ?" Trí Đạo thưa: "Tất cả chúng sanh đều có hai thân gọi là sắc thân và pháp thân. Sắc thân vô thường có sanh có diệt, pháp thân có thường không tri giác không giác. Kinh nói 'Sanh diệt diệt rồi, tịch diệt là vui, chẳng biết thân nào tịch diệt, thân nào thọ vui?' Nếu là sắc thân, khi sắc thân tịch diệt, bốn đại phân tán, toàn là khổ, khổ không thể nói vui; nếu pháp thân tịch diệt tức đồng cỏ cây gạch đá, ai sẽ thọ vui? Lại pháp tánh là thể của sanh diệt, năm uẩn là dụng của sanh diệt, một thể năm dụng, sanh diệt là thường, sanh thì từ thể khởi dụng, diệt thì từ dụng nhiếp về thể, nếu cho lại sanh tức là loài hữu tình không đoạn không diệt, nếu chẳng cho lại sanh tức là hằng trở về tịch diệt thì đồng với vật vô tình, như thế ắt tất cả pháp bị sự ngăn cấm của Niết Bàn, còn chẳng được sanh, có gì là vui?" Tổ quở: "Ông là Thích tử sao lại tập theo ngoại đạo về đoạn kiến và thường kiến mà luận nghị về Tối thượng thừa. Cứ theo lời ông nói, tức là ngoài sắc thân riêng có pháp thân, lìa sanh diệt để cầu tịch diệt, lại suy luận Niết Bàn thường lạc nói có thân thọ dụng, đây là chấp lẫn về sanh tử, đắm mê cái vui thế gian; nay ông nên biết, Phật vì tất cả người mê mà nhận thân năm uẩn hòa hợp làm thể tướng của mình, phân biệt tất cả pháp cho là tướng ngoại trần, ưa sanh, ghét chết, niệm niệm đổi dời, không biết là mộng huyễn hư giả, luống luân hồi, lấy thường lạc Niết Bàn đổi thành tướng khổ, trọn ngày tìm cầu. Phật vì thương những người này, mới chỉ dạy Niết Bàn chơn lạc, trong sát na không có tướng sanh, trong sát na không có tướng diệt, lại không có sanh diệt có thể diệt, ấy là tịch diệt hiện tiền. Chính ngay khi hiện tiền cũng không có cái lượng hiện tiền, mới gọi là thường lạc. Vui này không có người thọ, cũng không có người chẳng thọ, há có tên một thể năm dụng, huống là nói Niết Bàn ngăn cấm các pháp khiến hằng chẳng sanh. Đây là ông chê Phật hủy pháp. Hãy nghe tôi nói kệ:

“Đại Niết Bàn vô thượng,
Tròn sáng thường lặng soi,
Phàm phu gọi là chết,
Ngoại đạo chấp là đoạn,
Những người cầu nhị thừa,
Cho đó là vô tác,
Trọn thuộc chỗ tình chấp,
Gốc sáu mươi hai chấp.

Đối lập tên hư giả,
 Sao đạt nghĩa chơn thật,
 Chỉ có người vượt qua,
 Thông suốt không thủ xả,
 Do biết pháp nắm uẩn,
 Vô ngã ở trong uẩn,
 Ngoài hiện các sắc tướng,
 Mỗi mỗi tướng âm thanh,
 Bình đẳng như mộng huyễn,
 Không khởi chấp phạm Thánh,
 Không khởi hiểu Niết Bàn,
 Hai bên ba mé dứt.
 Thường hiện dụng các căn,
 Mà chẳng khởi tướng dụng,
 Phân biệt tất cả pháp,
 Không khởi tướng phân biệt.
 Kiếp hỏa đốt biển cả,
 Gió thổi núi chạm nhau.
 Chơn thường tịch diệt vui,
 Tướng Niết Bàn như thế.
 Nay tôi gắng gượng nói,
 Khiến ông bỏ tà kiến,
 Ông chớ theo lời hiểu,
 Nhận ông biết ít phần.”

Trí Đạo nghe kệ đại ngộ, vui mừng nhảy nhót, làm lễ rồi lui—Chih-Tao Kuang-Chou, name of a Chinese Zen master. We do have a lot of detailed documents on this Zen Master, i.e, the Records of the Transmission of the Lamp (Ch’uan-Teng-Lu), Volume V, and the Platform Sutra; however, there is some interesting information on him in Platform Sutra. According to the Platform Sutra, Chapter Seven, Bhikshu Chih-Tao, a native of Nan-Hai in Kuang-Chou, asked a favor: “Since leaving home, your student has studied the Nirvana Sutra for over ten years and has still not understood its great purpose. I hope that the High Master will bestow his instruction.” The Master said, “What point haven’t you understood?” Chih-Tao replied, “All living beings have two bodies, the physical body and Dharma-body. The physical body is impermanent and is produced and destroyed. The Dharma-body is permanent and is without knowing or awareness. The Sutra says that the extinction of production and extinction is bliss, but I do not know which body is in tranquil extinction and which receives the bliss. How could it be the physical body which receives the bliss? When this physical body is extinguished, the four elements scatter. That is total suffering cannot be called bliss. If the Dharma-body were extinguished it would become like grass, trees, tiles, or stones; then what would receive the bliss? Moreover, the Dharma-nature is the substance of production and extinction and the five heaps are the function of production and extinction. With one body having five functions, production and extinction are permanent; at the time of production, the functions arise from the substance, and at the time of extinction, the functions return to the substance. If there were rebirth then sentient beings would not cease to exist or be extinguished. If there were not rebirth, they would return to tranquil extinction and be just like insentient objects. Thus, all dharmas would be suppressed by nirvana and there would not even be production. How could there be bliss?” The Master said, “You are a son of Sakya! How can you hold the deviant views of annihilationism and permanence which belongs to other religions and criticize the Supreme Vehicle Dharma! According to what you say, there is a Dharma-body that exists apart from physical form a tranquil extinction to be sought apart from production and extinction. Moreover, you propose that there is a body which enjoys the permanence and bliss of Nirvana. But, that is to grasp tightly onto birth and death and to indulge in worldly bliss. You should now know that deluded people mistook the union of five heaps for their own bodies and determined the dharmas as external to themselves. They loved life, dreaded death and drifted from thought to thought, not knowing that this illusory dream is empty and false. They turned vainly around on the wheel of birth and death and mistook the permanence and bliss of Nirvana for a form of suffering. All day long they sought after something else. Taking pity on them, the Buddha made manifest in the space of an instant the true bliss of Nirvana, which has no mark of production or extinction; it has no production or extinction to be extinguished. That,

then, is the manifestation of tranquil extinction. Its manifestation cannot be reckoned; it is permanent and blissful. The bliss has neither an enjoyer nor a non-enjoyer. How can you call it 'one substance with five functions?' Worse, how can you say that Nirvana suppresses all dharmas, causing them to be forever unproduced? That is to slander the Buddha and defame the Dharma. Listen to my verse:

Supreme. Great Nirvana is bright
 Perfect, permanent, still, and shining.
 Deluded common people call it death,
 Other teachings hold it to be annihilation.
 All those who seek two vehicles
 Regard it as non-action.
 Ultimately these notions arise from feeling,
 And form the basis for sixty-two views,
 Wrongly establishing unreal names.
 What is the true, real principle?
 Only one who has gone beyond measuring
 Penetrates without grasping or rejecting,
 And knows that the dharma of the five heaps
 And the self within the heaps,
 The outward appearances—a mass of
 images—the mark of every sound,
 Are equally like the illusion of dreams,
 For him, views of common and holy do not arise
 Nor are explanations of Nirvana made.
 The two boundaries, the three limits are cut off.
 All organs have their function,
 But there never arises the thought of the function.
 All dharmas are discriminated
 Without a thought of discrimination arising.
 When the fire at the aeon's end burns the bottom of the sea
 And the winds blow the mountain against each other,
 The true, permanent, still extinct bliss,
 The mark of Nirvana is 'thus.'
 I have struggled to explain it,
 To cause you to reject your false views.
 Don't understand it by words alone
 And maybe you'll understand a bit of this."

After hearing this verse, Chih-Tao was greatly enlightened. Overwhelmed with joy, he made obeisance and with drew.

35) *Lui Vào Sự Tĩnh Lặng—Retreat in Silence*

Vì đã quá quen với tiếng động và chuyện trò nên lúc nào không nói chuyện, không ồn ào chúng ta cảm thấy quạnh quẽ. Nhưng nếu chúng ta tự rèn luyện nghệ thuật trau dồi sự im lặng, chúng ta sẽ cảm thấy thích thú với sự im lặng. Hãy lặng lẽ trong cảnh ồn ào náo nhiệt và nhớ rằng có sự an lạc trong lặng lẽ. Xã hội chúng ta đang sống là một xã hội ồn ào và mang tính chất thương mại. Nếu chúng ta không tìm thời gian rảnh rỗi cho mình, chúng ta sẽ chẳng bao giờ có được thời gian rảnh rỗi. Phật tử thuần thành phải có thời gian ẩn dật lặng lẽ cho riêng mình. Thỉnh thoảng chúng ta phải tách rời ra khỏi sự nhộn nhịp quay cuồng để sống yên tĩnh. Đó là một hình thức an lạc trong kiếp sống hiện tại của chúng ta. Trong nếp sống ẩn dật đơn độc, chúng ta sẽ có cơ hội chứng nghiệm được giá trị của trầm tư mặc tưởng, chúng ta sẽ có dịp làm một cuộc hành trình trở về với nội tâm của chính mình. Khi rút vào ẩn dật, chúng ta sẽ tuyệt đối đơn độc để nhìn chúng ta, nhìn vào thực chất của chính mình, và chúng ta có thể học được phương cách vượt qua vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của mà chúng ta thường kinh qua. Thời gian chúng ta dùng cho việc quán niệm tĩnh mặc không phải là vô ích, về lâu về dài nó sẽ giúp tạo cho chúng ta một bản chất mạnh mẽ. Sẽ có lợi ích cho việc làm thường ngày và sự tiến bộ nếu chúng ta có thể tự tách mình với công việc thường nhật và dành một hay hai ngày cho việc yên tĩnh hành thiền. Đây

chắc chắn không phải là trốn chạy để sống nhàn, nhưng đây là phương cách tốt nhất để làm cho tâm chúng ta mạnh mẽ hơn và những phẩm chất tinh thần của chúng ta tốt đẹp hơn. Đó là những lợi lạc của sự tự quán sát chính mình. Chính nhờ quán sát những tư tưởng và cảm thọ của chính mình mà chúng ta có thể thấy sâu vào ý nghĩa của sự việc bên trong chúng ta, từ đó chúng ta có thể khám phá ra năng lực hùng mạnh bên trong của chính mình—People are used to noise and talk, that they feel lonely and out of place if we do not speak. But if we train ourselves in the art of talk and the art of cultivating silence, we will learn to enjoy it. Go placidly amid the noise and haste and remember that there is peace in silence. Our current society is a society of noise and business. If we don't try to find time off for ourselves, we will never have any. Devout Buddhists must take time off to go into retreat in search of silence. We must, now and then, break away from motion to remain motionless. It is a peaceful form of our present existence. In lonely retreat we will have the opportunity to experience the value of silence contemplation; we will also have a chance to make an inward journey with ourselves. When we withdraw into silence, we are absolutely alone to see ourselves as we really are, and then we can learn to overcome the weaknesses and limitations in ordinary experience. Time spent in secluded contemplation is not wasted; it goes a long way to strengthen a man's character. It is asset to our daily work and progress if we can find the time to cut ourselves off from routine and spend a day or two in quiet contemplation. This is surely not escapism or living in idleness, but the best way to strengthen our mind and better our mental qualities. It is a beneficial introspection; it is by examining one's thoughts and feelings that one can probe into the inner meaning of things, and discover the power within.

36) *Lư Hương—Incense Burner*

Bà Kame ở Nagasaki là một trong số rất ít người sáng tạo lư hương ở Nhật. Mỗi lư hương do họ làm ra đều là một tác phẩm nghệ thuật chỉ được dùng trong trà thất hay trước bàn thờ trong gia đình. Cha của Kame trước đây cũng là một nghệ sĩ sáng tạo lư hương. Kame thích uống rượu, hút thuốc lá và hầu như lúc nào cũng có quan hệ với đàn ông. Mỗi khi kiếm được ít tiền, bà mở tiệc và mời các họa sĩ, thi sĩ, những người thợ mộc, công nhân, những người thuộc đủ mọi ngành nghề, thợ chính và thợ phụ. Với sự tham gia của họ Kame dần dà cải cách ý tưởng sáng tạo của mình. Kame sáng tạo một cách chậm chạp, nhưng mỗi tác phẩm của bà khi hoàn tất đều là một kiệt tác. Những lư hương của bà luôn được gìn giữ như báu vật trong những gia đình mà người phụ nữ không bao giờ uống rượu, hút thuốc lá hay quan hệ tự do với đàn ông. Có lần ông thị trưởng Nagasaki nhờ bà sáng tạo cho một lư hương riêng cho ông ta. Bà đã trì hoãn việc này đến gần một năm rưỡi. Khi ấy, ông thị trưởng được thăng chức đến nhận việc ở một thành phố xa, liền đến viếng bà ta và hối thúc bà bắt đầu việc sáng tạo lư hương cho ông. Cuối cùng Kame cũng có được nguồn cảm hứng, bà liền bắt đầu làm lư hương, Sau khi hoàn tất, bà đặt tác phẩm mới lên một cái bàn, rồi cẩn thận quan sát nó một hồi lâu. Bà hút thuốc và uống rượu trước cái lư hương, như thể nó là một người bạn đồng hành với bà. Cả ngày bà quan sát nó. Sau cùng, Kame lấy một cái búa và đập nát cái lư hương. Trong tâm mình, bà thấy đây không phải là tác phẩm sáng tạo như mình mong muốn—A woman of Nagasaki named Kame was one of the few makers of incense burners in Japan. Such a burner is a work of art to be used only in a tearoom or before a family shrine. Kame, whose father before her had been such an artist, was fond of drinking. She also smoked and associated with men most of the time. Whenever she made a little money she gave a feast inviting artists, poets, carpenters, workers, men of many vocations and avocations. In their association she evolved her designs. Kame was exceedingly slow in creating, but when her work was finished it was always a masterpiece. Her burners were treasured in homes whose womenfolk never drank, smoked, or associated freely with men. The mayor of Nagasaki once requested to design an incense burner for him. She delayed doing so until almost half a year had passed. At that time the mayor, who had been promoted to office in a distant city, visited her. He urged Kame to begin work on his burner. At last receiving the inspiration, Kame made the incense burner. After it was completed she placed it upon a table. She looked at it long and carefully. She smoked and drank before it as if it were her own company. All day she observed it. At last, picking up a hammer, Kame smashed it to bits. She saw it was not the perfect creation her mind demanded.

37) *Lư Ngưu Nhị Nhũ—Two Kinds of Cow's Milk and Donkey's Milk*

Sữa lừa và sữa bò, nhưng khi quậy lên thì sữa bò thành bơ, trong khi quậy sữa lừa thì không được gì hết ngoài sữa vữa lợn cợn. Thiên tông dùng từ này để khuyến cáo hành giả phải cẩn thận vì giáo lý tà đạo và Phật giáo đường như giống nhau, nhưng kỳ thật khác nhau rất xa. Từ này tỷ dụ ngoại đạo tự xưng đắc đạo, xong không có thật đức tu hành, vì muốn cho mọi người tin phục, mà không tiếc sử dụng những thủ đoạn độc ác, giả dối, hư ngụy, dối thế, trộm danh. Điều này cũng đúng với tứ chúng Phật giáo, họ cũng tự xưng chứng đắc để được người tôn kính cúng

dường. Họ sẵn sàng lừa gạt người, hoặc giết hại người vô tội để phỉnh phờ để chứng tỏ lòng đạo đức từ bi. Khi tới lúc thì những đệ tử này sẽ phải đọa lạc và chịu khổ không khác như dụ sữa lừa và sữa bò vậy—Cow's milk and donkey's milk have the same color, but when stirring up cow's milk one will have butter, while stirring up donkey's milk one will get nothing but a kind of lumpy milk. Zen sects use this term to warn practitioners to be more careful in recognizing Buddhist theories and heresy (false religion). They seem similar, but in reality, they are totally different, just as the cow's milk and donkey's milk. This term gives us an example of the heretics who have no real merits and virtues, but falsely claim to attain enlightenment by doing any evil deeds to satisfy their pride and to take advantage of other people's respect. This is also true with those of Sakyamuni's four degrees of disciples who claim to have attained the path of enlightenment for the sake of the material offerings from others. They would try to fool people by killing an innocent man in order to deceitfully show the virtue of compassion. Such disciples would be certainly doomed to limitless suffering in time to come, just like the example of cow's milk and donkey's milk.

38) *Lược Hư Đầu Hán—A Deceitful Person*

Con người dối trá. Trong thí dụ thứ mười của Bích Nham Lục kể lại một cuộc vấn đáp giữa Mục Châu và một vị Tăng như sau: "Mục Châu hỏi một vị Tăng: 'Từ đâu đến?' Vị Tăng liền hét to: 'Ho!' Mục Châu liền nói: 'Thế là lão sư nhận được một tiếng hét của người.' Vị Tăng lại hét lên: 'Ho!' Mục Châu nói: 'Một tiếng hét thứ ba, một tiếng hét thứ tư và đến gì nữa?' Vị Tăng không nói gì nữa. Mục Châu liền đánh vị Tăng và nói: 'Đồ trộm cắp!'"—Thieving Phoney or a false person. In example ten of the Pi-Yen-Lu we see him in 'questions and answers' (mondo) with a monk as follows: "Mu-chou asked a monk, 'Where do you come from?' Immediately the monk shouted, 'Ho!' Mu-chou said, 'Now the old monk (himself) has had a ho from you.' The monk again shouted, 'Ho!' Mu-chou said, 'A third ho and a fourth ho, and then what?' The monk said, 'Nothing more.' Mu-chou hit him and said, 'What a scoundrel!'"—See Mục Châu Lược Không Hán.

39) *Lưới Trời Đế Thích—The Indra's Net*

Đế Thích là một vị vua nước Ấn Độ thời cổ, người thường tự đề cao chính mình. Ngày nọ, nhà vua di hành đến thăm vị kiến trúc sư và truyền lệnh cho ông ta xây cho mình một ngôi đền, ngôi đền mà ai cũng phải cảm kích. Vị kiến trúc sư của nhà vua dựng lên một tấm lưới khổng lồ, phủ trùm cả không gian và thời gian. Ở mỗi mắt lưới, ông yêu cầu quan trông giữ kho tàng của nhà vua gắn vào một viên trân châu long lánh, chiếu sáng rực rỡ, sao cho mỗi viên lại phản chiếu vào một viên khác. Và mỗi viên trân châu, mỗi người, mỗi sự kiện, đều chứa đựng toàn thể trong 'Lưới Trời Đế Thích', kể cả không gian và thời gian. Khi chúng ta ý thức được rằng tất cả chúng ta đều là những viên trân châu sáng long lanh trong tấm 'Lưới Trời Đế Thích', chúng ta thấy rằng trong mỗi con người chúng ta, chứa đựng toàn bộ vũ trụ. Vì chúng ta đều kết nối với nhau trong tấm 'Lưới Trời Đế Thích', khả năng kết nối của chúng ta với những người khác trong cuộc sống, trong công việc là vô hạn—Indra was an ancient king of India who thought a great deal of himself. One day he went to the royal architect and said that he wanted to leave a monument of himself, something that all people would appreciate. The king's architect created an immense net that extended throughout all space and time. And the king's treasurer placed a bright, shining pearl at each node of the net so that every pearl was reflected in every other pearl. And each single pearl, each person, each event, contains the whole of Indra's net, including all of space and time. When we realize that we are all bright pearls in Indra's net, we see that within each one of us the whole body of the universe is contained. Since we are all already connected in Indra's net, there are no limits to the possibilities of connecting with other people in our lives and our work.

40) *Lương Võ Đế và Bồ Đề Đạt Ma—King Liang Wu-Ti and Bodhidharma*

Vua Lương Võ Đế vời Tổ đến Nam Kinh để triều kiến. Vua hỏi: "Từ khi tức vị đến nay, trẫm đã cho tạo chùa, sao chép kinh điển và độ Tăng rất nhiều. Công đức như vậy lớn như thế nào?" "Không có công đức gì cả," là câu trả lời. Tổ lại nói tiếp: "Tất cả những công việc ấy chỉ là những quả báo nhỏ của một cái thân hữu lậu, như bóng theo hình, tuy có mà không phải thật." Võ Đế hỏi: "Vậy đúng nghĩa thế nào là công đức?" Bồ Đề Đạt Ma đáp: "Đó là sự thanh tịnh, giác ngộ, sự hoàn mãn, và thâm thúy. Công đức như thế không xây dựng bằng phương tiện thế gian." Võ Đế lại hỏi: "Thế nào là Thánh Đế đệ nhất nghĩa?" Tổ trả lời: "Rỗng tuếch, không có Thánh Đế gì hết." Vua lại hỏi tiếp: "Vậy ai đang diện kiến trẫm đây?" Tổ nói: "Không biết." Võ Đế không hiểu Tổ muốn nói gì. Sau cuộc nói chuyện nổi tiếng với vua Hán Vũ Đế, Tổ đã vượt dòng Dương Tử và đến Lạc Dương, kinh đô của Bắc Ngụy. Người ta nói Tổ đã dùng "Lư Diệp", tức là chiếc thuyền bằng lá cây lau để vượt sông Dương Tử. Sau

một thời gian ở đây, Tổ đến Ngũ Đài Sơn và trú tại Thiếu Lâm Tự, nơi đây ngài diện bích (ngồi xoay mặt vào tường) trong 9 năm trường. Qua cuộc đối thoại với Võ Đế, ta thấy rõ rằng cốt lõi chủ thuyết của Tổ Bồ Đề Đạt Ma là triết lý “Không Tánh” (sunyata), mà cái không thì không thể nào chứng minh được. Do đó, Bồ Đề Đạt Ma cũng đã đối đáp dưới hình thức phủ định. Về sau này, Võ Đế hỏi Chí Công về cuộc đối thoại với Bồ Đề Đạt Ma, Chí Công nói: "Bệ Hạ có biết người ấy hay không?" Võ Đế thú nhận: "Trẫm thật sự không biết người ấy." Chí Công nói: "Người ấy là Quan Âm Bồ Tát muốn truyền tâm ấn của Phật." Võ Đế buồn bã và cố gởi một sứ đoàn đuổi theo Bồ Đề Đạt Ma. Song Chí Công nói: "Bệ Hạ cố tìm người ấy cũng vô ích mà thôi. Dầu cho dân cả xứ này có đuổi theo ông ta, ông ta cũng không bao giờ quay trở lại đâu." Khi nói về ảnh hưởng của đạo Phật trên đời sống và nền văn hóa của người Trung Hoa, chúng ta không thể không nói đến khuynh hướng bí hiểm này của triết lý Bồ Đề Đạt Ma, vì rõ ràng là khuynh hướng này đã tác động nhiều trên sự hình thành tinh thần Phật giáo Trung Hoa, và từ đó xuất hiện Phật giáo Thiên tông. Thiên giả khắp nơi chẳng qua khỏi chỗ này. Tổ Bồ Đề Đạt Ma cho họ một nhát dao đứt sạch mọi thứ. Ngày nay có một số người lầm hiểu! Trở lại đùa với tinh thần của chính mình, trợn mắt nói: "Rỗng thênh không Thánh." Thật may, chỗ này không dính dáng gì với nó. Thiên sư Ngũ Tổ Pháp Diễn có lần nói: "Chỉ câu 'Rỗng thênh không Thánh' nếu người thấu được về nhà ngồi an ổn (qui gia ổn tọa)." Tất cả những thứ này đang tạo ra nhiều phức tạp, nhưng cũng không ngừng được Tổ Bồ Đề Đạt Ma vì người mà đập nát thùng sơn. Trong tất cả thì Tổ Bồ Đề Đạt Ma thật là kỳ đặc nhất. Chân lý linh thánh chính là Tánh Không Vô Biên, ở đâu mà người ta có thể vạch ra các tướng của của nó được? Thật vậy, khi Võ Đế hỏi: "Vậy ai đang kiến kiến trẫm đây?" Bồ Đề Đạt Ma nói: "Không biết." Võ Đế không hiểu Tổ muốn nói gì. Sau cuộc nói chuyện nổi tiếng với vua Hán Vũ Đế, Tổ đã vượt dòng Dương Tử và đến Lạc Dương, kinh đô của Bắc Ngụy. Nhưng mà hầy còn lăm gai góc phía sau ông! Dầu cho tất cả mọi người trong xứ này có đuổi theo ông ta thì cũng chỉ là vô ích mà thôi vì ông không trở lại đâu. Chúng ta đừng uống công nghi về ông nữa. Vì vậy nên người ta nói: "Nếu hành giả tham thấu một câu thì cùng lúc ngàn câu muôn câu đồng thấu." Rồi thị tự nhiên nằm ngồi đều yên định. Người xưa nói: "Tan xương nát thịt chưa đủ đền; khi một câu rõ suốt, vượt qua trăm ức." Tổ Bồ Đề Đạt Ma đối đầu thẳng với Vua Lương Vũ Đế, một phen muốn chịu cho vua thấy! Vua chẳng ngộ lại đem cái chấp nhân ngã mà hỏi lại: "Đối diện trẫm là ai?" Lòng từ bi của Tổ Bồ Đề Đạt Ma quá lăm; nên lần nữa lại nói với nhà vua: "Chẳng biết." Ngay lúc đó Vũ Đế sửng sốt, không hiểu ý của Tổ. Khi hành giả đến được chỗ này, có việc hay không việc lại đều không kham được. Qua thí dụ này, chúng ta thấy vào thế kỷ thứ sáu, tổ Bồ Đề Đạt Ma thấy cần phải đến Trung Hoa để truyền tâm ấn cho những người có căn cơ Đại Thừa. Chủ đích của chuyến đi truyền giáo của ngài là vạch bày những lớp mê, chẳng lập ngôn ngữ văn tự, chỉ thẳng tâm người để thấy tánh thành Phật—The Emperor Wu-Ti invited him to Nanking for an audience. The Emperor said: "Since my enthronement, I have built many monasteries, copied many holy writings and invested many priests and nuns. How great is the merit due to me?" "No merit at all," was the answer. Bodhidharma added: "All these things are merely insignificant effects of an imperfect cause. It is the shadow following the substance and is without real entity." The emperor asked: "Then , what is merit in the true sense of the word?" Bodhidharma replied: "It consists in purity and enlightenment, completeness and depth. Merit as such cannot be accumulated by worldly means." The emperor asked again: "What is the Noble Truth in its highest sense?" Bodhidharma replied: "It is empty, no nobility whatever." The emperor asked: "Who is it then that facing me?" Bodhidharma replied: "I do not know, Sir." The Emperor could not understand him. Bodhidharma was famous for his interview with Emperor Han Wu Ti. But after that, Bodhidharma went away. He crossed the Yangtze River and reached the capital, Lo-Yang, of Northern Wei. People said Bodhidharma used the rush-leaf boat to cross the Yangtse River. After a sojourn there he went to Mount Wu-T'ai-Shan and resided in the Shao-Lin Temple where he meditated (facing the wall) for nine years in silence and departed. As is clear from the dialogue between the emperor and Bodhidharma, the essential core of Bodhidharma's doctrine is the philosophy of emptiness (sunyata), and sunyata is beyond demonstration of any kind. Therefore, Bodhidharma also replied in the negative form. Later, Wu-ti asked Chih-kung about this interview with Bodhidharma. Said Chih-kung: "Do you know this man?" The Emperor confessed his ignorance, saying: "I really do not know him." Chih-kung said: "He is a Kuan-Yin Bodhisattva attempting to transmit the seal of the Buddha-mind." The Emperor was grieved and tried to hasten an envoy after Bodhidharma. But Chih-kung said: "It is of no use for your Majesty to try to send for him. Even when all the people in this land run after him, he will never turn back." When we speak of the Buddhistinfluence on the life and literature of the Chinese people, we should keep this mystic trend of Bodhidharma's philosophy in mind, for there is no doubt that it has had a great deal to do with the moulding of the spirit of Chinese Zen Buddhism. Zen practitioners in the world can leap clear of this. Bodhidharma gives them a single swordblow that cuts off everything. These days how people misunderstand! They go on giving play to their spirits, put a glare in their eyes and say, "Empty, without

holiness!" Fortunately, this has nothing to do with it. Zen master Wu Tsu once said, "If only you can penetrate 'empty, without holiness,' then you can return home and sit in peace." All this amounts to creating complications; still, it does not stop Bodhidharma from smashing the lacquer bucket for others. Among all, Bodhidharma is most extraordinary. The sacred truth is Vast Emptiness itself, and where can one point out its marks? In fact, when the emperor asked: "Who is it then that facing me?" Bodhidharma replied: "I do not know, Sir." The Emperor could not understand him. After that, Bodhidharma went away. He crossed the Yangtze River and reached the capital, Lo-Yang, of Northern Wei. But what thorny brambles that have grown after him! Even the entire populace of the land pursued, there is no turning back for him. So it is said, "If you can penetrate a single phrase, at the same moment you will penetrate a thousand phrases, ten thousand phrases." Then naturally you can cut off, you can hold still. An Ancient said, "Crushing your bones and dismembering your body would not be sufficient requital; when a single phrase is clearly understood, you leap over hundreds of millions." Bodhidharma confronted Emperor Wu directly; how he indulged! The Emperor did not awaken; instead, because of his notions of self and others, he asked another question, "Who is facing me?" Bodhidharma's compassion was excessive; again he addressed him, saying, "I don't know." At this, Emperor Wu was taken aback; he did not know what Bodhidharma meant. When Zen practitioners get to this point, as to whether there is something or there isn't anything, pick and you fail. Through this koan, we see that in the sixth century, Bodhidharma saw that he need to go to China to transmit the Mind seal to people who had the capability of the Great Vehicle. The intent of his mission was to arouse and instruct those mired in delusion. Without establishing written words, he pointed directly to the human mind for them to see nature and fulfill Buddhahood.

41) *Lưỡng Chích Nhãn—Two Wisdom Eyes*

Lưỡng chích nhãn hay đôi mắt trí huệ quán chiếu chân tướng của sự vật. Hành giả tu thiền phải thấu hiểu rằng nhất thiết chư pháp đều do nhân duyên sinh ra, không có tự tính—Two wisdom eyes that contemplate the reality of all things. Zen practitioners must understand thoroughly that all things being produced by cause and environment are unreal, and so, lack inherent existence.

42) *Lưỡng Cước Sao Không—Two Legs Don't Touch the Ground*

Lưỡng cước sao không hay hai chân hồng khỏi mặt đất. Trong thiền, từ này có nghĩa là hành giả chưa quyết tâm tu hành giới định huệ sẽ khó mà đạt được giác ngộ. Một thí dụ nổi tiếng cho tình huống này là thí dụ thứ 27 trong Vô Môn Quan, "Con đường không phải là tinh thần, không phải là Phật, cũng không phải là sự vật."—Two legs don't touch the ground. In Zen, the term means practitioners who are not determined to cultivate precepts, meditation and wisdom, will have difficulties in attaining enlightenment. A well known example for this situation is example 27 of the Wu-Men-Kuan: "The way is not mind, it is not Buddha, it is not things."

43) *Lưỡng Đầu Câu Tiệt Đoạn, Nhất Kiếm Ý Thiên Hàn—When Both Extremes Are Cut Off, the Sword Is So Chilly That Makes One's Hair Stand On End*

Khi hai đầu đều chặt đứt, một kiếm Ý Thiên lạnh rợn người. Trong thiền, từ này có nghĩa là khi hành giả cắt đứt những nhận thức tương đối và nhị nguyên thì họ sẽ trụ vào cảnh giới tuyệt đối, cảnh giới hoàn toàn giải thoát—In Zen, the term means when practitioners cut off relative and dual perceptions (two extremes), they will dwell in an absolute realm, the realm of total liberation.

44) *Lưỡng Nhận Tương Thương—Two Sharp Swords that Cause Some Damage and Loss*

Hai thanh kiếm nhọn khi va chạm thường bị hư hao. Trong thiền, từ này chỉ cho hai nhóm đồ đệ cùng đưa ra một phương án chung để giải quyết vấn đề cơ phong nhà thiền (khía cạnh vi diệu thâm áo của thiền). Đây là ngôi vị Thiên Trung Chí của tông Tào Động, với ngôi vị này, tính duy nhất của mỗi sự vật được nhận thức ở mức độ độc nhất, không còn sự phân biệt nữa. Bây giờ núi là núi, sông là sông; chứ không còn núi đẹp sông buồn nữa. Đây là năm cấp bậc chứng ngộ do Động Sơn Lương Giới thiết lập. Giống như 10 bài kệ chấn trấu, đây là các mức độ khác nhau về sự thành tựu trong nhà Thiền—Two sharp swords that cause some damage and loss. In Zen, the term means two groups of disciples who present the same project to solve problems of the wonderful and profoundly aspects of Zen. This is the fourth grade in the Ts'ao Tung Sect. This is also the singularity of each object is perceived at its highest degree of uniqueness without any discrimination. Now mountain is mountain, river is river; there is no such a beautiful or loving mountain or a boring river. Like the Ten Oxherding Verses, these are five different levels or degrees of Zen realization formulated by Zen master Tung-Shan-Liang-Chieh.

45) *Lưỡng Trùng Công Án—Koans That Are Interpreted Twice*

Công án được giải thích hai lần. Trong thiền, từ này được dùng để chỉ trích một số hành giả chỉ một bề bắt chước lối giải thích của người xưa, chứ không chịu tham cứu công án riêng cho chính mình trong lúc thiền định. Trong thí dụ thứ nhất của Bích Nham Lục, ngay sau khi đến Trung Hoa vào năm 520, Bồ Đề Đạt Ma bệ kiến vua Lương Võ Đế. Lương Võ Đế hỏi: "Thế nào là Thánh đế đệ nhất nghĩa?" Tổ đáp: "Rỗng thênh không Thánh." Lương Võ Đế hỏi: "Đối diện với trẫm là ai?" Tổ đáp: "Chẳng biết." Về sau này, vua đem việc này hỏi Hòa Thượng Chí Công. Chí Công tâu: "Bệ hạ có biết người này chăng?" Vua nói: "Chẳng biết." Chí Công tâu: "Đây là Quán Âm Đại Sĩ đang truyền tâm ấn Phật." Vua hối hận và muốn sai sứ đi thỉnh ngài trở lại. Chí Công tâu: "Chẳng những Bệ hạ sai sứ đi thỉnh chẳng được, dầu cho người trong cả nước đi thỉnh thì ngài cũng chẳng trở lại đâu." Rõ ràng là cả vị thầy và nhà vua không có ấn tượng tốt đẹp về nhau. Cuộc bệ kiến chấm dứt và Bồ Đề Đạt Ma sang nước Ngụy, ở đó, theo truyền thuyết, ngài ngồi diện bích chín năm ở chùa Thiếu Lâm. Qua thí dụ này, chúng ta thấy vào thế kỷ thứ sáu, tổ Bồ Đề Đạt Ma thấy cần phải đến Trung Hoa để truyền tâm ấn cho những người có căn cơ Đại Thừa. Chủ đích của chuyến đi truyền giáo của ngài là vạch bày những lớp mê, chẳng lập ngôn ngữ văn tự, chỉ thẳng tâm người để thấy tánh thành Phật. Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, Thánh Đế Đệ Nhất Nghĩa có nghĩa là chân đế và tục đế không hai. Qua chân đế chúng ta hiểu được cái phi hữu; và qua tục đế chúng ta hiểu được cái phi vô. Đây chính là chỗ cực diệu cùng huyền của giáo lý nhà Phật—Koans that are interpreted twice. In Zen, the term is used to criticize some practitioners who only want to imitate ancient virtues' interpretation, and don't want to ponder on their own koans during meditation. In the first example of the Pi-Yen-Lu, shortly after arriving in China, in about 520 A.D., Bodhidharma visited Emperor Wu of Liang. "What is the meaning of the dharma?" the emperor asked. "Vast emptiness without holiness," Bodhidharma replied. "Who is standing before me now?" The emperor asked. Bodhidharma replied, "I don't know." Later the Emperor brought this up to Master Chih and asked him about it. Master Chih asked, "Does your Majesty know who this man is?" The Emperor said, "I don't know." Master Chih said, "He is the Mahasattva Avalokitesvara, transmitting the Buddha Mind Seal." The Emperor felt regretful, so he wanted to send an emissary to go invite Bodhidharma to return. Master Chih told him, "Your Majesty, don't say that you will send someone to fetch him back. Even if everyone in the whole country were to go after him, he still wouldn't return." Evidently neither the master nor the emperor were particularly impressed with the other. The interview ended and Bodhidharma departed for the adjacent state of Wei, where he is alleged to have spent nine years sitting facing a wall in the Shaolin temple. Through this koan, we see that in the sixth century, Bodhidharma saw that he need to go to China to transmit the Mind seal to people who had the capability of the Great Vehicle. The intent of his mission was to arouse and instruct those mired in delusion. Without establishing written words, he pointed directly to the human mind for them to see nature and fulfill Buddhahood. According to Bodhidharma, the Highest Meaning of the Holy Truth means the real truth and the conventional truth are not two. By the real truth we understand that it is not existent; and by the conventional truth we understand that it is not non-existent. This is the most esoteric and most abstruse point of Buddhist doctrines.

46) *Lưỡng Trùng Quan—Two Kinds of Comprehension*

Lưỡng trùng quan hay hai lớp kiến giải đối nghịch nhau như chấp có chấp không, mê ngộ, vâng vâng làm chướng ngại sự tiến bộ trong tu hành của hành giả. Nếu không bị những kiến chấp này ràng buộc nữa thì sẽ trụ vào cảnh giới tuyệt đối—Two kinds of understanding of clinging to existence or (clinging) to emptiness (non-existence), delusion and enlightenment, and so on that cause hindrances to practitioners' cultivation. Without these hindrances, practitioners will dwell in an absolute realm.

47) *Lý Tưởng Ngôn Thuyết—Leaving Behind Everything*

Bỏ lại sau lưng mọi thứ có nghĩa là người tu Đạo phải y theo chánh tri chánh kiến, coi đó là mẫu mực để tinh tấn thực tập. Lúc tu là lúc "lìa tướng ngôn thuyết", bởi không còn gì để nói ra nữa; cũng là lúc "lìa tướng tâm duyên" vì không còn duyên nào để tâm theo đuổi cả; "lìa tướng văn tự" vì không còn chữ nghĩa gì để diễn tả ra. Nếu đã không nói được ra, thì có thứ gì để ghi nhớ, còn thứ gì để chúng ta không buông bỏ được, hay còn gì nữa để chúng ta quan tâm? Phật tử chơn thuần hãy dụng công thâm sâu như vậy, thay vì chỉ tu hời hợt bề ngoài chẳng có lợi ích gì—Leaving behind everything means cultivators of the Way must use proper knowledge and views as their standard and cultivate vigorously. Our goal is to 'leave behind the mark of speech', so that there is nothing left to say. We also want to 'leave behind the mark of the mind and its conditions,' so that there is nothing left to climb on. We want to 'leave behind the mark of written words.' Once words also are gone, they can not represent our

speech at all. Since there is no way to express with words, what is there to remember? What is there that we can not put down? What is left to take so seriously? We should apply ourselves to this, and stop toying with superficial aspects.

48) Lý Luận Và Thiền—Logicalness and Zen

"Lý luận" bao gồm luận bàn sự bình đẳng của lý tính hay căn bản chân lý (luận về lý); và bàn về sự sai biệt của sự tướng (hiện tượng hay sự thực hành) thì gọi là "Sự Luận," đối lại với "Lý Luận" hay bàn về chân lý tuyệt đối. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền phản đối lý luận, cả về chính thức lẫn không chính thức. Tuy nhiên, không phải mục tiêu của Thiền là làm cho chính nó không hợp với lý luận, nhưng mà làm cho con người biết rằng tính như nhất của lý luận không phải là cứu cánh, và rằng có một sự xác quyết siêu việt nào đó không thể nào đạt được chỉ bằng với sự thông minh của trí tuệ. Khuôn sáo trí tuệ "đúng" và "sai" được hoàn toàn tùy cơ ứng biến khi sự việc đi đúng theo quỹ đạo của nó; thế nhưng ngay khi vấn đề của cuộc sống sắp đến hồi chung cuộc, thì trí tuệ không trả lời được nó một cách thỏa đáng. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," khi chúng ta nói "đúng" tức là chúng ta đang khẳng định, và như thế, chúng ta đã hạn chế chính mình; khi chúng ta nói "không đúng" tức là chúng ta đang phủ định, mà phủ định tức là một kiểu loại trừ. Loại trừ và hạn chế thì cuối cùng cũng đều như nhau, đều giết chết tâm hồn; mà đời sống tâm linh không phải là cần được hoàn toàn tự do và hài hòa hay sao? Mà trong sự loại trừ và giới hạn thì chẳng bao giờ có tự do và hài hòa. Thiền rất rõ ràng về điểm này. Do đó, theo nhu cầu của cuộc sống nội tại của chúng ta, Thiền đưa chúng ta đến một cảnh giới tuyệt đối trong đó không có bất kỳ sự đối lập nào. Thiền tập không đi với lý luận, mà với trí thức trực giác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền phản đối lý luận, cả về chính thức lẫn không chính thức. Tuy nhiên, không phải mục tiêu của Thiền là làm cho chính nó không hợp với lý luận, nhưng mà làm cho con người biết rằng tính như nhất của lý luận không phải là cứu cánh, và rằng có một sự xác quyết siêu việt nào đó không thể nào đạt được chỉ bằng với sự thông minh của trí tuệ. Khuôn sáo trí tuệ "đúng" và "sai" được hoàn toàn tùy cơ ứng biến khi sự việc đi đúng theo quỹ đạo của nó; thế nhưng ngay khi vấn đề của cuộc sống sắp đến hồi chung cuộc, thì trí tuệ không trả lời được nó một cách thỏa đáng. Thiền gia sẽ không chấp nhận loại kiến thức vô căn cứ, đặc biệt là trong sự dò dẫm tâm cầu, như sự tâm cầu tự tánh. Trong Thiền, mọi thứ phải được khám phá bằng phương pháp trực tiếp, không có ngoại lệ—Logicalness includes reasoning on, or discussing of, principles, or fundamental truth; and discussion of phenomena in contrast with discussion of noumena or absolute truth. Zen practitioners should always remember that Zen stands in opposition to logic, formal or informal. However, it is not the object of Zen to look illogical for its own sake, but to make people know that logical consistency is not final, and that there is a certain transcendental statement that cannot be attained by mere intellectual cleverness. The intellectual groove of "yes" and "no" is quite accomodating when things run their regular course; but as soon as the ultimate question of life comes up, the intellect fails to answer it satisfactorily. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction to Zen Buddhism (p.37)," when we say "yes", we assert, and by asserting we limit ourselves. When we say "no", we deny, and to deny is exclusion. Exclusion and limitation, which after all are the same thing, murder of the soul; for it is not the life of the soul that lives in perfect freedom and in perfect unity? There is no freedom or unity in exclusion or in limitation. Zen is well aware of this. In accordance with the demands of our inner life, therefore, Zen takes us to an absolute realm wherein there are no antitheses of any sort. Zen practice does not work with logic, but rather with intuitional perception. Zen practitioners should always remember that Zen stands in opposition to logic, formal or informal. However, it is not the object of Zen to look illogical for its own sake, but to make people know that logical consistency is not final, and that there is a certain transcendental statement that cannot be attained by mere intellectual cleverness. The intellectual groove of "yes" and "no" is quite accomodating when things run their regular course; but as soon as the ultimate question of life comes up, the intellect fails to answer it satisfactorily. The Zenist will not accept unfounded knowledge, especially in exploratory search, such as that of seeking to know the self-nature. In Zen, everything must be discovered by the direct method without any exception.

49) Lý Nhân Duyên—Interdependent Origination

Mọi vật trong thế giới hiện hữu đều do sự phối hợp của nhiều nhân duyên khác nhau (12 nhân duyên). Theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: "Tùy thuộc vào dầu và tim đèn mà ngọn lửa của đèn bùng cháy; nó không phải sinh ra từ trong cái này cũng không phải từ trong cái khác, và cũng không có một nguyên động lực nào trong chính nó; hiện tượng giới cũng vậy, nó không hề có cái gì thường tại trong chính nó. Tất cả hiện hữu là không thực có; chúng là giả danh; chỉ có Niết Bàn là chân lý tuyệt đối." Đây là danh từ dùng cho Thập Nhị Nhân Duyên. Mọi

vật trong thế giới hiện tượng, duyên khởi duyên sanh, là sự phối hợp của những nguyên nhân và điều kiện khác nhau (bởi Thập Nhị nhân duyên). Chúng hiện hữu tương đối và không có thực thể. Đức Phật thường bày tỏ rằng Ngài giác ngộ bằng một trong hai cách, hoặc hiểu rõ Tứ Diệu Đế, hay am tường Lý Nhân Duyên. Nói tóm lại Ngài nhấn mạnh muốn đạt được giác ngộ người ta phải hiểu rõ những chân lý ấy. Mọi hiện tượng đều được sinh ra và biến dịch do bởi luật nhân quả. Từ này chỉ rằng: một sự vật sinh khởi hay được sinh sản từ tác dụng của một điều kiện hay duyên. Một vật không thành hình nếu không có một duyên thích hợp. Chân lý này áp dụng vào vạn hữu và mọi hiện tượng trong vũ trụ. Đức Phật đã trực nhận điều này một cách thâm sâu đến nỗi ngay cả khoa học hiện đại cũng không thể nghiên cứu xa hơn được. Khi chúng ta nhìn kỹ các sự vật quanh ta, chúng ta nhận thấy nước, đá, và ngay cả con người, mỗi thứ đều được sản sanh bởi một mẫu mực nào đó với đặc tính riêng của nó. Nhờ vào năng lực hay chiều hướng nào mà các duyên phát khởi nhằm tạo ra những sự vật khác nhau trong một trật tự hoàn hảo từ một năng lượng bất định hay cái không như thế? Khi xét đến quy củ và trật tự này, chúng ta không thể không chấp nhận rằng có một quy luật nào đó. Đó là quy luật khiến cho mọi vật hiện hữu. Đây chính là giáo pháp mà Đức Phật đã tuyên thuyết. Chúng ta không hiện hữu một cách ngẫu nhiên, mà hiện hữu và sống nhờ pháp này. Ngay khi chúng ta hiểu được sự việc này, chúng ta ý thức được cái nền tảng vững chắc của chúng ta và khiến cho tâm mình thoải mái. Chẳng chút bốc đồng nào, nền tảng này dựa trên giáo pháp vững chãi vô song. Sự bảo đảm này là cội nguồn của một sự bình an vĩ đại của một cái thân không bị dao động vì bất cứ điều gì. Đây là giáo pháp truyền sức sống cho hết thảy chúng ta. Pháp không phải là cái gì lạnh lùng nhưng tràn đầy sức sống và sinh động. Hãy xem hàng tỷ năm trôi qua, trái đất chúng ta không có sự sống, núi lửa tuôn tràn những dòng thác dung nham, hơi nước, và khí đầy cả bầu trời. Tuy nhiên, khi trái đất nguội mát trong khoảng hai tỷ năm, các vi sinh vật đơn bào được tạo ra. Hẳn nhiên chúng được tạo ra nhờ sự vận hành của pháp. Chúng được sinh ra khi năng lượng “Không” tạo nên nền tảng của dung nham, khí và hơi nước gặp những điều kiện thích hợp hay duyên. Chính Pháp đã tạo ra những điều kiện cho sự phát sinh đời sống. Do đó chúng ta nhận ra rằng Pháp không lạnh lùng, không phải là một nguyên tắc trừu tượng mà đầy sinh động khiến cho mọi vật hiện hữu và sống. Ngược lại, mọi sự vật có năng lực muốn hiện hữu và muốn sống. trong khoảng thời gian hai tỷ năm đầu của sự thành hình trái đất, ngay cả dung nham, khí và hơi nước cũng có sự sống thô thức. Đó là lý do khiến các sinh vật đơn bào được sinh ra từ các thứ ấy khi các điều kiện đã hội đủ. Những sinh vật vô cùng nhỏ này đã trải qua mọi thử thách như sự nóng và lạnh cực độ, những cơn hồng thủy, và những cơn mưa như thác đổ trong khoảng thời gian hai tỷ năm, và vẫn tiếp tục sống. Hơn nữa, chúng dần dần tiến hóa thành những hình hài phức tạp hơn và tới đỉnh của sự phát triển này là con người. Sự tiến hóa này do bởi sự thôi thúc sống của những vi sinh vật đầu tiên này. Sự sống có ý thức và qua đó nó muốn sống, và ý thức này đã có trước khi có sự sống trên trái đất. Cái ý muốn như thế có trong mọi sự vật trong vũ trụ. Cái ý muốn như vậy có trong con người ngày nay. Theo quan điểm khoa học, con người được thành hình bởi một sự tập hợp của các hạt cơ bản, và nếu chúng ta phân tích điều này một cách sâu sắc hơn, chúng ta sẽ thấy rằng con người là một sự tích tập của năng lượng. Do đó cái ý muốn sống chắc chắn phải có trong con người—All things in the phenomenal world are brought into being by the combination of various causes and conditions (twelve links of Dependent Origination), they are relative and without substantiality or self-identity. According to the Majjhima Nikaya Sutra, the Buddha taught: “Depending on the oil and wick does the light of the lamp burn; it is neither in the one, nor in the other, nor anything in itself; phenomena are, likewise, nothing in themselves. All things are unreal; they are deceptions; Nirvana is the only truth.” All things in the phenomenal world are brought into being by the combination of various cause and conditions (Twelve links of Dependent Origination), they are relative and without substantially or self-identity. The Buddha always expressed that his experience of enlightenment in one of two ways: either in terms of having understood the Four Noble Truths, or in terms of having understood interdependent origination. In short, He often said that, in order to attain enlightenment, one has to understand the meaning of these truths. All phenomena are produced and annihilated by causation. This term indicates the following: a thing arises from or is produced through the agency of a condition or a secondary cause. A thing does not take form unless there is an appropriate condition. This truth applies to all existence and all phenomena in the universe. The Buddha intuitively perceived this so profoundly that even modern science cannot probe further. When we look carefully at things around us, we find that water, stone, and even human beings are produced each according to a certain pattern with its own individual character. Through what power or direction are the conditions generated that produce various things in perfect order from such an amorphous energy as “sunyata?” When we consider this regularity and order, we cannot help admitting that some rule exists. It is the rule that causes all things exist. This indeed is the Law taught by the Buddha. We do not exist accidentally, but exist and live by means of this Law. As soon as we realize this fact, we become aware of our firm foundation and set our minds at ease. Far from being capricious, this foundation rests on the Law, with which

nothing can compare firmness. This assurance is the source of the great peace of mind that is not agitated by anything. It is the Law that imparts life of all of us. The Law is not something cold but is full of vigor and vivid with life. Just consider that billions of years ago, the earth had no life; volcanoes poured forth torrents of lava, and vapor and gas filled the sky. However, when the earth cooled about two billions years ago, microscopic one-celled living creatures were produced. It goes without saying that they were produced through the working of the Law. They were born when the energy of “sunyata” forming the foundation of lava, gas, and vapor came into contact with appropriate conditions or a secondary cause. It is the Law that provided the conditions for the generation of life. Therefore, we realize that the Law is not cold, a mere abstract rule, but is full of vivid power causing everything to exist and live. Conversely, everything has the power of desiring to exist and to live. During the first two billions years of the development of the earth, even lava, gas, and vapor possessed the urge to live. That is why one-celled living creatures were generated from them when the conditions were right. These infinitesimal creatures endured all kinds of trials, including extreme heat and cold, tremendous floods, and torrential rains, for about two billions years, and continued to live. Moreover, they gradually evolved into more sophisticated forms, culminating in man. This evolution was caused by the urge to live of these first microscopic creatures. Life had mind, through which it desired to live, from the time even before it existed on earth. Such a will exists in everything in the universe. This will exists in man today. From the scientific point of view, man is formed by a combination of elementary particles; and if we analyze this still more deeply, we see that man is an accumulation of energy. Therefore, the mind desiring to live must surely exist in man.

50) Lý Sự Tương Tức—Noumenon and Phenomenon Are Mutually Merged and Immersed in Each Other

Lý sự tương tức nghĩa là cái này tức là cái kia. Sự nhân lý mà hiển vì sự không thể tự tồn tại và sự biến đổi không ngừng nghỉ. Lý, trái lại không thể đứng lìa ra, vì nếu nó đứng lìa ra thì nó không còn là lý nữa mà nó hóa thành một sự khác. Lý là đất hoạt động của sự, nhờ lý mà sự khai triển trong không gian và thời gian. Lý là điểm tựa của sự, là thứ điểm tựa như chúng ta thường quen hình dung trong thế giới sai biệt. Vả lại, chữ “đồng nhất” không thể lột hết được tinh thần của “tương tức” nói trên, vì đồng nhất còn gợi ý nhị nguyên đối lập, còn “tương tức tương nhập” nhấn mạnh vào trạng thái vốn là một, tự nhiên là như vậy đó, thay vì nhắm vào hai vật giống nhau. Trạng thái tự nhiên như vậy đó đạo Phật gọi bằng “Như.” Như là viên dung vô ngại, trộn lẫn vào nhau một cách tuyệt hảo, không ngăn ngại. Tuy nhiên càng nói càng không diễn tả được trạng thái của “Như” hoặc “Viên dung vô ngại.” Nói gì vẫn là khái niệm hóa, và mất hẳn đi chủ đích. Cái “Như” vượt ngoài tầm hiểu biết của loài người. Chữ “Như” chỉ có thể thực chứng mà thôi, nghĩa là trực ngộ. Thói thường người ta phải có được kiến giải tri thức trước rồi sau mới có một lý giải bằng tâm chứng. Nhưng một khi tâm chứng rồi, đột ngột sáng ra mới thấy chân lý vượt hẳn ra ngoài tất cả lý luận, nghĩa là ngoài khả năng hiểu biết của tri thức—Noumenon and phenomenon are mutually merged and immersed in each other means this one is also the other one. Phenomenon has its existence by virtue of noumenon for phenomenon is unable to subsist by itself and phenomenon is subject to a constant change. Noumenon, on the other hand, has no separate existence; if it has, it will be another phenomenon and no more noumenon. Noumenon supplies to phenomenon a field of operation, as it were, whereby the latter may extend in space and function in time. Noumenon is a kind of supporter for phenomenon, but there is no real supporter for phenomenon as such on the plane of distinction. “Identity” does not exactly express the idea of “merge and immerse”, for “Identity” suggests a dualism, whereas “merge and immerse” is the emphasis which is placed on the state of self-identity as it is, and not on the two objects that are identical. For this state of “as-it-is-ness” Buddhism has a special term “Suchness.” “A perfect mutual unimpeded solution” is suchness. However, the more we talk, the more we are unable to express the term “Suchness” because “Suchness” is beyond the human understanding. “Suchness” is only to be experienced, i.e., to be intuited. Anything that is expressible in words is already conceptualized, and misses the point altogether. What is regarded as an intellectual understanding is generally made to precede the spiritual, but when a man actually has the experience or intuition, he at once realizes that it is utterly beyond any sort of ratiocination, that is, it altogether supercedes intellectual understanding.

51) Lý Sự Viên Dung—Theory and Practice Are Completely in Harmony

Lý Sự viên dung vì Sự cũng chính là Lý và trong Sự đã có Lý hiện hữu rồi. Phật tử thuần thành chúng ta phải tinh chuyên tu hành sao cho Lý Sự Viên Dung, chớ không nên chấp Lý bỏ Sự, và cũng không nên chấp Sự bỏ Lý hay không thâm nhập và tận hiểu về phần lý thuyết. Sự tức là phần tượng, còn Lý tức là phần Chân Như hay Phật Tánh—Theory and Practice are in harmony because practice is theory and in practice there already exists theory.

We, sincere Buddhists, should diligently cultivate so that both Theory and Practice are in harmony. Thus, do not get stuck in Theory or theoretical teachings and abandon Practice. Similarly, one should not apply only the Practice but not penetrate and understand Theory. Practice belongs to form or appearance; while Theory belongs to Emptiness or True Nature, or Buddha-Nature.

52) Lý Sự Vô Ngại—Non-obstructions of Noumena and Phenomena

Thế giới thể hiện lý trong sự; sự và lý cùng hòa điệu. Cách nhìn Pháp Giới như là một thế giới trong đó tất cả những hiện hữu riêng biệt của nó (vastu) có thể đồng nhất được với một tâm là sở y. Pháp Giới này không có trở ngại giữa lý và sự vì lý do sự mà hiển bày, sự nhờ lý mà thành tựu. Khởi Tín và Thiên Thai tông chủ trương nhất thể giữa sự và lý, nghĩa là thế giới của lý tắc và thực tại được hợp nhất, hay thế giới lý tưởng được thể ngộ—Interdependence of phenomenal and noumenal realm or the ideal realized, or the world in which the principle is applied in actual life, or the fact and the principle harmonized. The world in which phenomena are identical with noumena: The idea of looking at the Dharmadhatu as a world where all its particular existences (vastu) are identifiable with one underlying spirit. This Dharmadhatu is the interdependence of phenomenal and noumenal realm. The realm of principles against events perfectly fused in unimpeded freedom. The Awakening of Faith and the T'ien-T'ai School believe the identity of fact and principle. That means the world of principle and reality united, or the ideal world realized.

53) Lý Tại Tuyệt Ngôn—Truth Without Words

Chân lý không đòi hỏi phải dùng ngôn từ để diễn tả nó. Chân lý triết tiêu văn tự; chân lý độc lập với văn tự, hay nói cách khác, văn tự không diễn tả được chân lý, điều này giải thích lý do đồ đệ nhà Thiền ít khi mở miệng ra nói chuyện—Truth does not require words to express it. Truth lies in refraining from speaking (truth is eliminating words); it is independent of words; it does not require words to express it, which explains why followers of Zen Buddhism rarely open their mouths.

54) Lý Tánh—Noumenon

Theo đạo Phật, “lý” là nguyên lý, là cái toàn thể, cái nguyên khối, cái đại đồng, cái trừu tượng, vân vân. Lý tánh có thể dịch là thật tướng hay vô tướng. Thật tướng chỉ có thể nhận qua các hiện tượng. Theo Kinh Pháp Hoa, chương hai có dạy: “Những gì Phật đã thành tựu là pháp tối thượng, hi hữu, khó hiểu. Chỉ có chư Phật mới thấu suốt được thật tướng của tất cả các pháp, tức là tất cả các pháp đều như thị tướng, như thị thể, như thị nhân, như thị lực, như thị tác, như thị duyên, như thị quả, như thị báo, như thị bản mặt cứu cánh.” Qua những biểu hiện này của những hiện tượng hay của chân như, chúng ta thấy được thật tướng. Đúng hơn, những biểu hiện này tức là thật tướng. Không có thật thể bên ngoài hiện tượng, chính nơi hiện tượng là thực thể—In Buddhism, “lý” means “a principle,” “reason,” “the whole,” “the all,” “totality,” “the universal,” “the abstract,” etc. The noumenon can be translated as true state, or no state. The true state or noumenon can be only realized through phenomena. According to the Lotus Sutra, chapter two: “What the Buddha has accomplished is the dharma foremost, rare and inconceivable. Only the Buddhas can realize the true state of all dharmas; that is to say, all dharmas are thus-formed, thus-natured, thus-substantiated, thus-caused, thus-forced, thus-activated, thus-circumstanced, thus-effected, thus-remunerated and thus-beginning-ending-completing.” Through these manifestations of Thusness or phenomena we can see true state. It is to say, these manifestations are the true state. There is no noumenon besides phenomenon; phenomenon itself is noumenon.

55) Lý Thiền Sự Thiền—Noumenal and Phenomenal Dhyanas

Lý Thiền hay vô lậu định là loại thiền định tập trung chân lý tuyệt đối, thoát khỏi mọi hiện tượng nhiễm trược. Trong khi sự thiền hay hữu lậu định là loại thiền định tập trung tư tưởng vào hiện tượng—The absolute dhyana or concentration on absolute truth free from phenomenal contamination; while the phenomenal dhyana means the dhyana of or concentration on phenomena.

56) Lý Tưởng Phật Giáo—Ideal of Buddhism

Đức Phật đã sáng lập ra Phật giáo, không chỉ nhằm cứu độ chúng sanh mà còn nhằm loại trừ sự phân biệt giai cấp ở Ấn Độ thời bấy giờ. Với Ngài, lý tưởng của Phật giáo là trước tiên mọi người phải có cơ hội bình đẳng như nhau trong cuộc sống cũng như cuộc tu. Để chống lại cái tự hào của giống người Aryan và chống lại cách mà những người này đã mệnh danh cho những thổ dân hay những dân bản địa trên lục địa Ấn Độ thời cổ, tức những người

không phải là Aryan là đê tiện. Đức Phật thường dạy rằng danh từ Aryan có nghĩa là cao quý và chúng ta không thể gọi một giai cấp nào là cao quý hay không cao quý được, bởi vì lúc nào cũng có những người đê tiện trong giai cấp gọi là cao quý, và đồng thời lúc nào cũng có những người cao quý trong cái gọi là giai cấp đê tiện. Khi chúng ta gọi cao quý hay đê tiện, chúng ta nói về một người nào đó chứ không thể quơ đũa cả nắm cho toàn thể một giai cấp. Đây là vấn đề của nhân cách, của tri thức, của trí tuệ chứ không phải là vấn đề sinh ra ở dòng họ hay giai cấp nào. Do đó, lý tưởng của Phật giáo là tạo nên một người cao quý trong nghĩa một cuộc sống cao quý. Lý tưởng mà Đức Phật dựng lên thật là rõ ràng. Lý tưởng đó như thế này: là một người, Ngài dạy cho con người, cao quý hay đê tiện, thành người hoàn hảo, nghĩa là con người của giác ngộ viên mãn—The Buddha founded Buddhism, not only to save sentient beings but also to eliminate the distinction between classes in India at that time. To the Buddha, the ideal of Buddhism would first give everyone an equal opportunity in daily life as well as in cultivation. Against the asserted superiority of the Aryan race and the appellation of “Anarya” or “Non-Aryan” given to the aborigines of some earlier immigrants on the Indian continent, the Buddha often argued that the word Arya meant noble and we ought not call a race noble or ignoble for there will be some ignoble people among the so-called Arya and at the same time there will be some noble people among the so-called Anarya. When we say noble or ignoble we should be speaking of an individual and not a race as a whole. It is a question of human dignity, knowledge or wisdom, not of birth or caste. Thus the ideal of Buddhism is to create a noble personage in the sense of a noble life. The ideal set forth by the Buddha was very clear. His ideal is that as a man, he tries to teach other men, noble or ignoble, to be perfect men, i.e., men of perfect enlightenment.

57) Lý Vô Thường—Characteristic of Impermanence

Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Mọi vật trên thế gian này biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là “Nhất kỳ vô thường.” Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Vạn vật đều vô thường, sanh, trụ, dị, diệt không lúc nào ngừng nghỉ. Chính vì vậy mà trong các tự viện thường tụng bài kệ vô thường mỗi khi xong các khóa lễ.

Một ngày đã qua.
Mạng ta giảm dần
Như cá cạn nước.
Có gì đâu mà vui sướng?
Nên chúng ta phải cần tu
Như lửa đốt dầu.
Chỉ tỉnh thức về vô thường.
Chớ nên giải đãi.

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ về “Nhất Thiết Hành Vô Thường,” nghĩa là thân vô thường, tâm vô thường, cảnh vô thường. Thứ nhất là thân vô thường là thân này mau tàn tạ, dễ suy già rồi kết cuộc sẽ phải đi đến cái chết. Người xưa đã than: “Nhớ thuở còn thơ dong ngựa trúc. Thoát trông nay tóc điểm màu sương.” Mưu lược đồng mãnh như Văn Chung, Ngũ Tử Tư; sắc đẹp dễ say người như Tây Thi, Trịnh Đán, kết cuộc rồi cũng: “Hồng nhan già xấu, anh hùng mất. Đôi mắt thư sinh cũng mỗi buồn.” Thứ nhì là Tâm vô thường là tâm niệm chúng sanh luôn luôn thay đổi, khi thương giận, lúc vui buồn. Những niệm ấy xét ra hư huyền như bọt nước. Thứ ba là Cảnh vô thường là chẳng những hoàn cảnh chung quanh ta hằng đổi thay biến chuyển, mà sự vui cũng vô thường. Món ăn dù ngon, qua cổ họng rồi cũng thành không; cuộc sum họp dù đầm ấm, kết cuộc cũng phải chia tan; buổi hát vui rồi sẽ vãng; quyển sách hay, lần lượt cũng đến trang cuối cùng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng mọi sự trên cõi đời này đều phải biến dịch và hoại diệt, không việc gì thường hằng bất biến dù chỉ trong một phút giây. Sự thật về vô thường không những chỉ được tư tưởng Phật giáo thừa nhận, mà lịch sử tư tưởng nơi khác cũng thừa nhận như vậy. Chính nhà hiền triết Hy Lạp thời cổ đã nhận định rằng chúng ta không thể bước xuống hai lần cùng một dòng sông. Ông ta muốn nói rằng mọi sự vật luôn thay đổi không ngừng nghỉ hay bản chất đổi thay và tạm bợ của mọi sự vật. Đời sống con người lại cũng như vậy. Kỳ thật, đời người như một giấc mơ, nó tạm bợ như mây mùa thu, sanh tử bập bênh, từ tuổi trẻ qua tuổi thanh niên, rồi tuổi già cũng giống như từ buổi sáng chuyển qua buổi trưa, rồi buổi tối. Hãy nhìn vào thân này để thấy nó đổi thay từng giây trong cuộc sống. Thân

này già nhanh như ánh điện chớp. Mọi vật quanh ta cũng thay đổi không ngừng nghỉ. Không một vật gì chúng ta thấy quanh ta mà được trường tồn cả, trên cùng một dòng sông nhưng dòng nước hôm qua không phải là dòng nước mà chúng ta thấy ngày hôm nay. Ngay đến tâm tánh chúng ta cũng bị thay đổi không ngừng, bạn thành thù, rồi thù thành bạn. Rồi những vật sở hữu của ta cũng không chạy ra khỏi sự chi phối của vô thường, cái xe ta mua năm 2000 không còn là cái xe mới vào năm 2004 nữa, cái áo mà chúng ta cho hội Từ Thiện Goodwill hôm nay đã một thời được chúng ta ưa thích, vân vân và vân vân. Hiểu vô thường không những quan trọng cho chúng ta trong việc tu tập giáo pháp mà còn cho cuộc sống bình nhật nữa vì nó chính là chìa khóa mở cửa bộ mặt thật của vạn hữu và cũng là liều thuốc giải độc cho sân hận và chấp trước. Khi chúng ta hiểu mọi sự mọi vật đều sẽ tàn lụi và đổi thay không ngừng thì chắc chắn chúng ta sẽ không còn muốn luyến chấp vào chúng nữa—Anitya is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the aove law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. All things are impermanent, their birth, existence, change, and death never resting for a moment. All things in this world, including human life, mountains, rivers, and political systems, are constantly changing from moment to moment. This is called impermanence in each moment. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. This destruction is called impermanence in each cycle. To see the impermanent nature of all things, we must examine this closely. Doing so will prevent us from being imprisoned by the things of this world. In most monasteries, at the end of ceremonies, monks and nuns often chant the verse of impermanence.

This day is already done.
Our lives are that much less.
We're like fish in a shrinking pond;
What joy is there in this?
We should be diligent and vigorous,
As if our own head were at stake.
Only be mindful of impermanence,
And be careful not to be lax.

Zen practitioners should always remember the "Impermanence of Everything," which means the impermanence of the body, the mind and the environment: First, impermanence of the body means that the body withers rapidly, soon grows old and delibitated, ending in death. The ancients have lamented: "Oh, that time when we were young and would ride bamboo sticks, pretending they were horses, in the twinkling of an eye, our hair is now spotted with the color of frost." What happened to all those brave and intelligent young men and those beautiful and enchanting women of bygone days? They ended as in the following poem: "Rosy cheeks have faded, heros have passed away; young students' eyes, too, are weary and sad." Second, impermanence of the mind means that the mind and thoughts of sentient beings are always changing, at times filled with love or anger, at times happy or sad. Those thoughts, upon close scrutiny, are illusory and false, like water bubbles. Third, impermanence of the environment means that not only do our surroundings always change and fluctuate, but happiness, too, is impermanent. Succulent food, once swallowed, loses all tastes; an emotional reunion, however, sweet and joyful, ultimately ends in separation; a delightful party soon becomes a thing of past; a good book, too, gradually reaches the last pages. Zen practitioners should always remember that everything in this world is subject to change and perish; nothing remains constant for even a single moment. The fact of impermanence has been recognized not only in Buddhist thought but elsewhere in the history of ideas. It was the ancient Greek philosopher Heraclitus who remarked that one cannot step into the same river twice. He meant that everything keeps changing without a pause or the ever-changing and transient nature of things. Human's life is just like that. In fact, human's life is like a dream; it is impermanent like autumn clouds, that birth and death are like a dance; that infant changes to young age and to old age just like morning turns into afternoon, then evening. Look at our body and see it changes every second of life. The growing (becoming old) of a human's life is not differnt from a flash of lightning. Things around us also keep changing. No one of the things we see around us will last forever, in the same river, the current of yesterday is not the current we see today. Even our minds are constantly subject to changefriends become enemies, enemies become friends. Our possessions are also impermanent, the brand new car we bought in the year of 2000 is no longer a new car in 2004, the shirt we donate to Goodwill Charity today was once liked by us, and so on and and so on. Understanding impermanence of existence is important not simply four our

cultivation of the Dharma, but also in our daily lives for this understanding is a key to open the door of the ultimate nature of things and also an antidote to anger and attachment. When we see all things are perishable and change every moment, we will not try to attach to them.

M

1) *Ma Kiệt Đà Lệnh—Order from Magadha*

Mệnh lệnh từ Ma Kiệt Đà. Sau khi giác ngộ, đức Phật đóng cửa thất ngồi thiền ở xứ Ma Kiệt Đà trong 37 ngày, ý nói thiền pháp biểu đạt không nhờ vào lời nói, mà là bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật—After attaining enlightenment, the Buddha continued sitting meditation in his room for 37 days. The term implies that Zen is not established by words. It directly points to the human mind, and through it one sees one's own nature and becomes a Buddha.

2) *Ma Phiền Não—Demons of Afflictions*

Một trong ba loại ngoại ma. Não ma là loại ma chuyên phá rối, làm não loạn người tu. Có giống tinh mị mỗi loài đến theo giờ của nó, đại khái mỗi giờ có ba loài, mười hai giờ thành ba mươi sáu loài tinh thú. Như giờ Dần đến, tất là loài cọp, beo, gấu; giờ Mẹo đến là loài mèo, thỏ, cáo; giờ Thìn là loài, rồng, cá, thuồng luồng... Theo trong Tọa Thiền Chỉ Quán có thứ quý Du Lạp Kiệt Chi, Tàu gọi là Đồi Dịch, đầu mặt như cây đàn tỳ bà, bốn mắt hai miệng, thường ưa khuấy động phá rối người tu. Chúng chờ khi người tu đang tụng niệm, hóa ra sâu trùng, hoặc bò lên khắp đầu mặt, hoặc chun vào miệng, lỗ mũi, mắt, lỗ tai; hoặc chui vào nách, bụng của hành giả mà cắn chích. Đôi khi chúng kêu vang vào lỗ tai, làm thành tiếng ồn ào, nhức óc; hoặc chọt ôm giữ người, quờ tìm thì không đụng thấy. Chúng còn hóa ra cảnh ngũ trần hoặc thuận, hoặc nghịch, hoặc không thuận nghịch, biến huyền khôn lường, làm cho hành giả loạn động chẳng biết đâu mà nhận thức, dễ mất định tâm. Muốn đối trị với ba mươi sáu loài tinh thú, cứ theo giờ kêu tên của nó mà quở trách; với ma Đồi Dịch, nên tụng tam quy ngũ giới hoặc giới bốn, bởi chúng là thứ quý phạm tội phá giới. Làm như thế chúng liền ẩn mất. Hoặc cách đối trị tổng quát là nên nhiếp tâm vào chánh định, hay chuyên chỉ trì chú niệm Phật, chúng sẽ tan biến. Phiền não ma cũng là một trong tứ ma, có thể làm rối loạn thân tâm, chướng ngại bồ đề. Phiền não ma, vì hằng tạp nhiễm. Phiền não ma chỉ cho các phiền não tham nhiễm, hờn giận, si mê, khinh mạn, nghi ngờ, ác kiến; cho đến các thứ ma ngũ ấm, lục nhập, mười hai xứ, mười tám giới. Loại ma này cũng gọi là nội ma, do lòng mê muội điên đảo sanh ra, nên phải dùng tâm chân chánh sáng suốt giác ngộ mà giải trừ. Phạm phu tự mình đã có những nghiệp riêng, lại do cộng nghiệp sống chung trong khung cảnh, mà người xung quanh phần nhiều tánh tình hiểm ác, nghiệp chướng sâu dày, nên dễ động sanh phiền não. Có kẻ không chịu đựng nổi sự lôi cuốn của ngũ trần nên bị sa ngã. Có người vì nghịch cảnh, khiến cho bi thương sâu não, chí tiến thủ tiêu tan. Những sự việc này xui khiến người tu nhẹ thì ưu sầu, uất ức sanh đau bệnh; nặng thì chán nản bỏ đạo, hoặc phần chí tự tận; nguy hại hơn nữa, tất đến chỗ đối với hàng xuất gia tại gia đều mất hết mỹ cảm, tránh xa chán ghét, sanh việc khinh rẽ chê bai, không tin nhân quả, làm điều ác, rồi phải đọa tam đồ—Army of mara, demonic afflictions, or the mara of the passions, one of the three external demons. This type of demon concentrates on harassing and disturbing the practitioner. There is a certain species of spirits and ghosts which can be subdivided into many types, each appearing at a fixed time of the day. In general, each hour has three types of spirits. For example, during the period between seven and nine in the morning, they take the appearance of dragons, fish, and serpent-like creatures. In his commentaries Samatha and Vipassana for Beginners, the Patriarch Chih-I mentioned a type of demon with a face like a pear-shaped lute, four eyes and two mouths, which enjoys disturbing cultivators. Waiting for the individual to begin to practice, it takes the form of worms or tiny insects and crawls all over his head and face, penetrates into his mouth, nose, eyes and ears, or goes under his armpits or belly to sting him. At other times it shouts loudly into the practitioner's ears, creating a great disturbance and giving him a headache; or it suddenly embraces him tightly. If the practitioner attempt to seize it in return, nothing is there. This type of nuisance demon also causes scenes of the five Dusts to appear, either favorable or unfavorable, or neither favorable nor unfavorable. Such transformations are countless and can cause the practitioner to become agitated. As he does not know what to make of all this, he loses his concentration. The general way to subdue these nuisance demons is to "gather" the mind in correct samadhi or diligently recite mantras or the Buddha's name, they will then all disappear. The mara or the tempter of the passions who troubles mind and body, obstructs the entrance to bodhi, one of the four kinds of mara. The demon of afflictions, perpetually confusing and defiling. These demons represent the afflictions of greed, anger, resentment, delusion, contempt, doubt and wrong views. They also include the demons of the Five Skandas, the Six Entrances, the Twelve Sense Fields, and the Eighteen Elements. These demons are also called "internal" as they created by

topsy-turvy, delusive states of mind. Therefore, they must be overcome by the bright, enlightened mind. The human mind is easily moved, developing afflictions not only because of personal karma but also because of the common karma of living in an environment filled, for the most part, with evil beings. Some persons cannot resist the attractions of the five Dusts and thus fall into evil ways. Others, encountering adverse conditions, grow sad and mournful and lose their determination to progress. Such developments depending on their severity, render the cultivator despondent, indignant and ill, or worse still, cause him to abandon the Buddhist Order or even to commit suicide out of despair. More harmful still, they can lead to loss of respect and good will toward other cultivators, sometimes even hatred and avoidance of clergy and lay people alike. Loss of faith in cause and effect, bad karma and finally, descent upon the three Evil Paths are the end result.

3) *Ma Thạch—Grinding Stone*

Ma thạch hay phiến đá mài. Trong các trường phái Thiền, các Thiền sư thường nhắc nhở chư vị Thiền Tăng: "Thiền Tăng phải cư xử như một phiến đá mài: Trương Tam đến mài dao, Lý Tứ đến mài rìu, tất cả mọi người và bất cứ ai muốn làm tốt kim loại của đều dùng đến phiến đá. Mỗi lần phiến đá được mài, nó mòn đi, nhưng không than phiền, mà cũng không khoe khoang về sự hữu dụng của mình. Và những ai đến với phiến đá đều ra về hoàn toàn lợi lạc; một số người họ có thể không thấy cảm kích phiến đá, nhưng phiến đá vẫn luôn hài lòng. Đây có thể được gọi là bất bạo động hay bất tổn hại, nhưng Phật giáo Thiền tông lại gọi đó là tu tập 'công đức bí mật' hay 'vô công dụng hạnh.'" —In Zen sects, Zen masters always remind Zen monks: "Monks ought to behave like a grinding stone: Chang-san comes to sharpen his knife, Li-Zu comes to grind his axe, everybody and anybody who wants to have his metal improved in anyway comes and makes use of the stone. Each time the stone is rubbed, it wears out, but it makes no complaint, nor does it boast of its usefulness. And those who come to it go home fully benefitted; some of them may not be quite appreciative of the stone; but the stone itself remains ever contented. This may be called the non-resistance, or non-injury, but in Zen Buddhism it is known as cultivating the 'secret virtue' or practicing 'deeds of effortlessness.'"

4) *Ma Túy Và Thiền Tập—Drugs and Meditation Practices*

Những người trẻ dùng các chất ma túy với lòng tin rằng đó là những giải pháp cho sự phiền muộn của họ; tuy nhiên, họ đã lầm, ma túy không bao giờ giúp họ giải quyết những vấn đề. Ngược lại, chúng làm cho tình trạng càng tệ hại hơn. Ma túy có thể làm dịu những phiền muộn trong tâm trong giây lát, nhưng không bao giờ giải quyết được các phiền muộn ấy. Ma túy không bao giờ thay thế được cho pháp hành thiền chân chánh trong việc làm cho nội tâm vắng lặng. Kỳ thật ma túy chỉ làm suy giảm tâm lực chứ không làm tăng. Đó là tại sao mà trong những năm gần đây, hầu hết giới trẻ đã quay về với thiền tập—Young people who smoke narcotic drugs in the belief that these drugs have the answer to their mental frustration; however, they are mistaken, drugs never help solve their problems. In the contrary, they worsen the situation. Narcotic drugs can calm down your mental frustration for a short moment, but they can never solve it. Drugs are no substitute for true meditation in search for a quiet mind. In reality, drugs weaken the mind rather than strengthening it. That's why in recent years most of the young people are turning to meditative discipline.

5) *Mạc Gia Kiếm—Mo-Jia Sword*

Mạc Gia kiếm là tên của một thanh kiếm nổi tiếng thời cổ đại bên Trung Hoa. Thiền tông dùng từ này để chỉ trí huệ sẵn có của mỗi người hay tri kiến Bát Nhã. Theo Bích Nham Lục, tấc 9, gương sáng hiện trên đài, đẹp xấu tự phân, kiếm Mạc Gia trong tay, sống chết tùy thời. Hồ đi Hán lại, Hồ lại Hán đi, trong chết được sống, trong sống được chết. Nhưng đến trong ấy để làm gì? Nếu không có con mắt thấu qua làm chỗ chuyển thân, đến trong ấy hẳn là không làm gì được. Nhưng thế nào là con mắt thấu qua làm chỗ chuyển thân? Một ông Tăng hỏi Triệu Châu: "Thế nào là Triệu Châu?" Triệu Châu đáp: "Cửa Đông, cửa Tây, cửa Nam, cửa Bắc." Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, phạm kẻ tham thiền hỏi đạo xét rõ chính mình, tối kỳ giản trạch ngôn cú. Thật vậy, hành giả tu thiền phải thấy cho thật rõ rằng sự nhấn mạnh chính trong nhà Thiền là không dựa vào văn tự. Theo lời Phật dạy trong Kinh Lăng Già, nhà Thiền dựa vào thực tập hơn là văn tự sách vở. Người thực tập thiền thường khuyên "bất lập văn tự." Đây không nhất thiết là để phủ nhận khả năng diễn đạt của văn tự mà chỉ để tránh sự nguy hiểm của sự mắc kẹt vào ngôn ngữ mà thôi. Người ta khuyên chúng ta nên dùng văn tự một cách khéo léo vì lợi ích của người nghe—"Mo-Jia" is name of a famous sword in ancient China. Zen uses this term to indicate an innate wisdom in everybody or a paramita wisdom. According to the Pi-Yen-Lu, example 9, when the bright mirror is on its stand, beauty and ugliness are distinguished by themselves. With a sharp sword in his hand, one can kill or bring life to fit

the occasion. A foreigner goes and a native comes; a foreigner comes and a native goes. In the midst of death he finds life; in the midst of life he finds death. But when you get to this point, then what? If you don't have the eye to penetrate barriers, if you don't have any place to turn yourself around in, at this point obviously you won't know what to do. But what is the eye that penetrates barriers, what is a place to turn around in? A monk asked Chao-chou, "What is Chao-chou?" Chao-chou replied, "East gate, west gate, south gate, north gate." According to Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, when you immerse yourself in meditation and inquire about the Path, it is in order to clearly understand yourself; just avoid picking and choosing among verbal formulations. As a matter of fact, Zen practitioners should see clearly that the main emphasis in Zen is "no establishment of words and letters." According to the Buddha's teachings in the Lankavatara Sutra, the Zen or intuitive school does "not set up scriptures." It lays stress on meditation and intuition rather than on books and other external aids. People who practice Zen often advise not using words. This is not to discredit words, but to avoid the danger of becoming stuck in them. It is to encourage us to use words as skillfully as possible for the sake of those who hear them.

6) *Mài Gạch Làm Gương—Grinding a Piece of Tile on a Rock to Make a Mirror*

Công án nói về cơ duyên vấn đáp về việc Thiền sư Nam Nhạc Hoài Nhượng khai ngộ cho Mã Tổ Đạo Nhất—The koan about the potentiality and conditions of questions and answers regarding Zen master Nan Yueh (677-744) opened up the intelligence and brought enlightenment to Ma-tsu Tao-i (709-788)—See Nam Nhạc Ma Chuyền.

7) *Mãi Thiếp Tọa Thiền Sàng—To Bribe Someone to Speak Vain Talks*

Mua chuộc người ngồi trên thiền sàng để nói chuyện dông dài, không tốt gì cho cuộc tu tập—To bribe someone to sit on the same meditation bed to talk with lengthy words, nothing good for the cultivation.

8) *Mại Đáo Oa Thượng Bất Giác Nhiệt—Not Be Aware That It Is Hot in the Pot*

Bị bỏ vào nồi luộc mà không thấy nóng, ý nói chúng sanh đang sống trong tam giới như đang sống trong nhà lửa đang cháy mà không biết—Not be aware that it is hot in the pot, i.e., sentient beings are not aware that they are in the burning house of the triple worlds.

9) *Mại Phiến Lão Bà Thủ Già Nhật—An Old Lady Who Sells Paper Folding Fans*

Bà già bán quạt dùng tay che nắng mà không biết dùng đến cây quạt của mình. Trong thiền, từ này dùng để chỉ người mê, chạy đông chạy tây thưa hỏi, tìm kiếm cái gọi là Phật tánh, chẳng ngộ ông Phật tự tâm của mỗi người. Hành giả nên luôn nhớ Phật tánh ấy sẵn có trong mỗi chúng sanh, tất cả đều có khả năng giác ngộ; tuy nhiên, nó đòi hỏi sự tu tập tinh chuyên để gạt được quả Phật—An old lady who sells paper folding fans, but uses her hands to cover her face from the sunlight. In Zen, the term is used to indicate an ignorant person who runs east and west to seek for instructions and to search for a so-called Buddha-nature, but does not know an innate Buddha-nature within everybody. Practitioners should always remember the Buddha-nature within (oneself) all beings which is the same as in all Buddhas. Potential bodhi remains in every gati, all have the capacity for enlightenment; however, it requires to be cultivated in order to produce its ripe fruit.

10) *Mại Tử Miêu Đầu—To Sell the Head of a Dead Cat*

Bán đầu mèo chết (đầu mèo chết có mùi hôi thúi lạ thường). Tuy nhiên, trong thiền, từ này có nghĩa là con đường hướng thượng quý báu, chỉ cho thiền pháp vi diệu tột cùng—To sell the head of a dead cat (which has an extremely uneasy and untolereable smell). However, in Zen, the term means the precious path of the inclination to the good, the extremely wonderful methods of Zen.

11) *Manh Quy Phù Mộc—A Blind Turtle and a Floating Log*

Rùa biển một mắt, từ đáy biển trôi lên trong một bọng cây, thấy được vầng nhật nguyệt, rồi theo lượn sóng mà tấp vào bờ. Ý nói sự hiếm quý của sự thị hiện của Phật, cũng như được sanh làm người vậy. Rùa mù gặp khúc gỗ trôi giữa biển đã là khó, ví với sanh làm người và gặp được Phật Pháp lại càng khó hơn (ý này ví với một con rùa mù giữa biển khơi mà vợ được khúc gỗ nổi. Theo Kinh Tạp A Hàm, trong biển cả có một con rùa mù, sống lâu vô lượng kiếp, cả trăm năm mới nổi đầu một lần. Có một khúc cây, trên có một lỗ lủng, đang trôi dạt dờ trên mặt nước, rùa ta khi nổi lên đến mặt nước cũng vừa chạm vào bọng cây. Kẻ phàm phu lăn trôi trong biển đời sanh tử, muốn trở lại được thân người quả là khó hơn thế ấy)—A sea turtle which has only one eye, and that underneath, entered a hollow in a floating log; the log, tossed by the waves, happen to roll over, whereupon the turtle

momentarily saw the sun and moon. This refers to the rareness of the appearance of a Buddha, also of the difficulty of being born as a man. It is as easy for a blind turtle to find a floating log as it is for a man to be reborn as a man, or to meet with a Buddha and his teaching (The rareness of meeting a Buddha is compared with the difficulty of a blind sea-turtle finding a log to float on, or a one-eyed tortoise finding a log with a spy-hole through it).

12) *Mạt Na Thức—Manas*

Mạt Na Thức hay thức thứ bảy trong bát thức. Phạm ngữ chỉ “tri giác.” Trong Phật giáo người ta gọi nó là “Ý Căn” vì nó có khả năng làm cho con người trở thành một sinh vật có trí khôn và đạo đức. Mạt Na thường được nghĩ tương đương với “tâm” hay “thức.” Nó được rút ra từ gốc chữ Phạn “Man” có nghĩa là “suy nghĩ hay tưởng tượng,” và nó liên hệ tới sinh hoạt tri thức của “thức.” Mạt Na hoạt động như một trạm thu thập tất cả những hoạt động của sáu thức kia. Mạt Na chính là thức thứ bảy trong tám thức, có nghĩa là “Tư Lường.” Nó là Ý thức hay những hoạt động của Ý Căn, nhưng tự nó cũng có nghĩa là “tâm.” Những cơn sóng làm gợn mặt biển A Lại Da thức khi cái nguyên lý của đặc thù gọi là vishaya hay cảnh giới thổi vào trên đó như gió. Những cơn sóng được khởi đầu như thế là thế giới của những đặc thù nảy đẩy trong đó tri thức phân biệt, tình cảm chấp thủ, và phiền não, dục vọng đấu tranh để được hiện hữu và được sự tối thắng. Cái nhân tố phân biệt này nằm bên trong hệ thống các thức và được gọi là mạt na (manas); thực ra, chính là khi mạt na khởi sự vận hành thì một hệ thống các thức hiển lộ ra. Do đó mà các thức được gọi là “cái thức phân biệt các đối tượng” (sự phân biệt thức—vastu-prativikalpa-vijnana). Chức năng của Mạt na chủ yếu là suy nghĩ về A Lại Da, sáng tạo và phân biệt chủ thể và đối tượng từ cái nhất thể thuần túy của A Lại Da. Tập khí tích tập trong A Lại Da giờ đây bị phân ra thành cái nhị biên tính của tất cả các hình thức và tất cả các loại. Điều này được so sánh với đa phức của sóng quấy động biển A Lại Da. Mạt na là một tinh linh xấu theo một nghĩa và là một tinh linh tốt theo nghĩa khác, vì sự phân biệt tự nó không phải là xấu, không nhất thiết luôn luôn là sự phán đoán lầm lạc hay hư vọng phân biệt (abhuta-parikalpa) hay lý luận sai trái (hý luận quá ác—prapanca-daushtulya). Nhưng nó trở thành nguồn gốc của tai họa lớn lao khi nó tạo ra những khát vọng được đặt căn bản trên những phán đoán lầm lạc, như là khi nó tin vào cái thực tính của một ngã thể rồi trở nên chấp vào ngã thể mà cho rằng đấy là chân lý tối hậu. Vì mạt na không những chỉ là cái tri thức phân biệt mà còn là một nhân tố ước vọng và do đó là một tác giả. Mạt na thức cũng được phát hiện từ A Lại Da Thức. Nó là một thứ trực giác, trực giác về sự có mặt của một bản ngã tồn tại và độc lập với thế giới vạn hữu. Trực giác này có tính cách tập quán và mê muội. Tính mê vọng của nó được cấu thành bởi liễu biệt cảnh thức, nhưng nó lại trở thành căn bản cho liễu biệt cảnh thức. Đối tượng của loại tuệ giác này là một mảnh vụn biến hình của A lại da mà nó cho là cái ta, trong đó có linh hồn và thân xác. Đối tượng của nó không bao giờ là tánh cảnh mà chỉ là đối chất cảnh. Vừa là nhận thức về ngã, mạt na được xem như là chương ngại căn bản cho sự thể nhập thực tại. Công phu thiền quán của liễu biệt cảnh thức có thể xóa được những nhận định sai lạc của mạt na—

The seventh vijñāna, intellection, reasoning. Manas is a Sanskrit term for “sentience.” In Buddhism, it is called “mental faculty” for it constitutes man as an intelligent and moral being. It is commonly thought to be equated with the terms “citta” or “consciousness.” It is derived from the Sanskrit root “man,” which means “to think” or “to imagine” and is associated with intellectual activity of consciousness. This acts like the collection station for the first six consciousnesses. The seventh of the eight consciousnesses, which means thinking and measuring, or calculating. It is the active mind, or activity of mind, but is also used for the mind itself. The waves will be seen ruffling the surface of the ocean of Alaya-vijñāna when the principle of individuation known as Vishaya blows over it like the wind. The waves thus started are this world of particulars where the intellect discriminates, the affection clings, and passions and desires struggle for existence and supremacy. This particularizing agency sits within the system of Vijñānas and is known as Manas; in fact it is when Manas begins to operate that a system of the Vijñānas manifests itself. They are thus called “object-discriminating-vijñāna” (vastu-prativikalpa-vijñāna). The function of Manas is essentially to reflect upon the Alaya and to create and to discriminate subject and object from the pure oceans of the Alaya. The memory accumulated (cīyate) in the latter is now divided into dualities of all forms and all kinds. This is compared to the manifoldness of waves that stir up the ocean of Alaya. Manas is an evil spirit in one sense and a good one in another, for discrimination in itself is not evil, is not necessarily always false judgment (abhuta-parikalpa) or wrong reasoning (prapanca-daushtulya). But it grows to be the source of great calamity when it creates desires based upon its wrong judgments, such as when it believes in the reality of an ego-substance and becomes attached to it as the ultimate truth. For manas is not only a discriminating intelligence, but a willing agency, and consequently an actor. Manas is a kind of intuition, the sense that there is a separate self which can exist independently of the rest of the world. This intuition is produced by habit and

ignorance. Its illusory nature has been constructed by *vijnapti*, and it, in turn, becomes a basis for *vijnapti*. The object of this intuition is a distorted fragment of *alaya* which it considers to be a self, comprised of a body and a soul. It of course is never reality in itself, but just a representation of reality. In its role as a self as well as consciousness of the self, *manyana* is regarded as the basic obstacle to penetrating reality. Contemplation performed by *vijnapti* can remove the erroneous perceptions brought about by *manyana*.

13) *Mặc Chiếu Công Phu—Efforts of Serene-Reflection Meditation*

Mặc chiếu là ý thức sáng tỏ trong sự tĩnh lặng vô niệm. Đây là điều mà kinh Kim Cang đã nói "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không trụ vào đâu mà móng khởi cái tâm)." Vấn đề lớn ở đây là làm sao đặt được tâm mình vào một trạng thái như vậy? Muốn làm được như vậy đòi hỏi hành giả cần sự chỉ dạy và tu tập trực tiếp với một vị thầy, trước tiên phải khai mở con mắt huệ của người đệ tử, nếu không người đệ tử không bao giờ biết cách đem tâm mình vào trạng thái mặc chiếu. Nếu hành giả biết cách tu tập mặc chiếu, tức là hành giả đã thực hiện được một cái gì đó trong Thiền. Người không được truyền thụ sẽ không bao giờ biết công phu theo phương cách này. Do đó, phương cách mặc chiếu Thiền của phái Tào Động, không phải chỉ đơn thuần là lối tu tập lặng hay tĩnh thông thường. Đó thật sự chính là lối định của Thiền, của kinh Kim Cang, của Bát Nhã Ba La Mật. Qua bài thơ này, chúng ta cũng thấy rõ trong đó các yếu tố trực giác và siêu việt của Thiền. Cách hay nhất để tu tập lối Thiền này là tu tập với một thiền sư có thẩm quyền. Tuy nhiên, nếu hành giả không tìm được cho mình trước khi bắt cứ niệm nào khởi lên; khi niệm khởi lên, ghi nhận nó ngay lập tức, đừng bận tâm tới nó, mà chỉ đơn thuần trở về nhìn vào trạng thái tâm của mình; cố gắng lúc nào cũng nhìn vào tâm mình; trong sinh hoạt hằng ngày hành giả lại cũng làm như vậy: luôn cố gắng nhìn vào trạng thái tâm của chính mình; ngoài sự công phu thiền tập thường xuyên hành giả không còn gì khác hơn nữa cho cái gọi là mặc chiếu—Serene-reflection is clear awareness in the tranquility of no-thought. This is what the Diamond Sutra meant by "not dwelling on any object, yet the mind arises." The big problem here is, how can one put one's mind into such a state? To do so requires verbal instruction and special training at the hands of a teacher. The wisdom-eye of the disciple must first be opened, otherwise he will never know how to bring his mind to the state of serene-reflection. he who know how to practice this meditation, has already accomplished something in Zen. The uninitiated will never know how to do this kind of work. This serene-reflection meditation of the Tsao-tung School, therefore, is simply not an ordinary exercise of quietism or stillness. It is the real meditation of Zen, of the Diamond Sutra, or Prajna-paramita. Through this poem, we also see that the intuitive and transcendental "Zen elements" are unmistakably there. The best way to learn this meditation is to train under a competent Zen Master. If, however, one is unable to find a teacher, one should try to work to look inwardly at one's state of mind before any thought arises; when a thought does arise, notice it immediately, not to bother with it, but simply return to look inwardly at one's state of mind; try to look at one's mind at all the time; in daily activities one should also do the same: try to look inwardly at the state of mind at all times; besides all efforts of frequent meditation, one has nothing else for a so-called "serene-reflection".

14) *Mặc Chiếu Thiền và Chỉ Quán Đả Tọa—Practicing Zen Through Observing One's Mind in Tranquility and Shikantaza*

Mặc Chiếu Thiền (của tông Tào Động), nhấn mạnh đến sự chuyển hóa và giác ngộ từ bên trong. Từ ngữ này được đặt ra từ thời thiền sư Hoằng Trí Chánh Giác để phân biệt phương pháp thiền được ưa thích trong phái Tào Động với phương pháp thiền định của 'thiền suy tưởng thoại đầu', đặc trưng của thiền phái Lâm Tế cùng thời đó. Thiền mặc chiếu nhấn mạnh đến tầm quan trọng của phương pháp 'thiền tĩnh tọa thanh lặng' (zazen), không cần tới những điểm tựa từ bên ngoài như công án, nghĩa là một hình thức tập luyện mà đại sư Đạo Nguyên của Nhật Bản về sau này gọi là 'Chỉ Quán Đả Tọa'. Người ta thường tóm tắt phương pháp thiền Tào Động thành 'thiền tĩnh tọa thanh lặng', tuy rằng thính thoại Tào Động cũng không xem nhẹ công án. Kinh Kim Cang nói: "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" (không trụ vào đâu mà móng khởi cái tâm) chính là ngụ ý như vậy đó. Khi Đức Thích Ca Mâu Ni ở Ma Kiệt Đà, Ngài đóng cửa không lên tiếng trong ba tuần. Đây há không phải là một điển hình về lối mặc chiếu của Phật hay sao? Khi ba mươi hai vị Bồ Tát tại thành Tỳ Xá Li bàn bạc với ngài Duy Ma cật về pháp môn bất nhị, cuối cùng Duy Ma Cật im lặng không nói một lời và Đức Văn Thù khen hay. Đây há không phải là im lặng mặc chiếu của một vị đại Bồ Tát hay sao? Khi Tu Bồ Đề ngồi trong hang đá không nói một lời, không thuyết một câu về Bát Nhã Ba La Mật. Đây há không phải là sự im lặng của một vị đại Thanh Văn hay sao? Khi thấy Tu Bồ Đề ngồi lặng lẽ như thế trong hang đá, Thiên Đế Thích bèn rải hoa trời cúng dường, cũng không nói một lời. Đây há không phải là sự im lặng của phàm phu? Khi Bồ Đề Đạt Ma đạo đến Trung Quốc, ngài ngồi suốt chín năm

trên Thiếu Lâm, lãnh đạm với tất cả những ngôn giáo. Đây há không phải là sự im lặng của tổ sư hay sao? Và Lục Tổ mỗi khi thấy một vị Tăng đến, ngài liền quay mặt vào tường ngồi lặng lẽ. Đây há không phải là sự im lặng của thiền sư hay sao? Lối tu tập "mặc chiếu" của phái Tào Động không phải chỉ là lối tập lặng hay tĩnh thông thường, mà nó là lối định của Thiền, của Bát Nhã Ba La Mật. Vì thế, một người bình thường muốn đạt được tâm mình vào trạng thái "mặc chiếu", nếu không thể được chỉ dạy trực tiếp và tu tập với một vị thầy, hành giả phải nhìn vào bên trong tâm trạng mình trước khi bất cứ một ý niệm nào khởi lên. Ở đây hành giả luôn luôn tĩnh tấn, sách tâm, tri tâm với mục đích khiến cho các niệm không khởi lên. Và điều này phải được làm ngay trong các hoạt động thường ngày. Khi tu tập, hành giả nên tu tập với thiện hữu tri thức. Tóm lại, lối tu tập Thiền Mặc Chiếu có thể được diễn giải như là lối tu tập Thiền bằng cách quán tâm trong tĩnh lặng của tông Tào Động—Silent illumination Zen (serene reflection or silent absorption), emphasizes on inner transformation and inner realization. The expression of 'Silent illumination Zen' came into being during the lifetime of the Chinese Zen master Hung-chih Cheng-chueh (1091-1157) to distinguish the style of meditative practice favored by the Soto School from the 'Zen of contemplation of words' (kanna zen) that at the same time became the practice typical to the Rinza school. Silent illumination Zen stresses primarily the practice of sitting meditation without the support of such means as koans, i.e., it stresses that form of practice later called 'Shikantaza' (Nothing but precisely sitting) by the great Japanese Zen master Dogen Zenji. Silent illumination Zen was associated with the Zen of the Soto school, even though the Soto school also uses koans. Silent illumination Zen, emphasizes on inner transformation and inner realization. This is what the Diamond Sutra meant by "not dwelling on any object, yet the mind arises". "When Sakyamuni was in Magadha he shut himself up in a room and remained silent for three weeks. Is this not an example given by the Buddha in the practice of silence? When thirty-two Bodhisattvas at Vaisali discoursed with Vimalakirti on the teaching of non-duality, the latter finally kept silence and did not utter a word, which elicited an unqualified admiration from Manjusri. Is this not an example given by a great Bodhisattva of the practice of silence? When Subhuti sat in the rock-cave he said not a word, nor was any talk given out by him on Prajnaparamita. Is this not an example of silence shown by a great Sravaka? Seeing Subhuti thus quietly sitting in the cave, Sakrendra showered heavenly flowers over him and uttered not a word. Is this not an example of silence given by an ordinary mortal? When Bodhidharma came over to China he sat for nine years at Shao-Lin forgetful of all wordy preachings. Is this not an example of silence shown by a patriarch? Whenever the Sixth Patriarch saw a monk coming, he turned towards the wall and sat quietly. Is this not an example of silence shown by a Zen Master? The method of "serene reflection" meditation of the Tsao Tung sect is not an ordinary exercise of quietism or stillness. It is the mental absorption of Zen, or Prajnaparamita. Therefore, an ordinary person wants to do so, if cannot get verbal instruction and special training at the hands of a teacher, must look inwardly at one's state of mind before any thought arises. Here a Zen practitioner always rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to cut off any thought. And this must be done in daily activity. When practicing, one should try to practice with good-knowing advisors. In short, the method of Zen practice of "Serene reflection" can be interpreted as the Practicing Zen through observing one's mind in tranquility of the Tsao-tung School.

15) Mặc Chiếu Thiền Với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni Và Các Đệ Tử Của Ngài—Silent Illumination Zen With Buddha Sakyamuni and His Disciples

Triết lý chính của Thiền Mặc Chiếu là nhìn vào nội tâm, chứ không phải nhìn ra bên ngoài, là cách duy nhất để đạt đến sự giác ngộ mà trong tâm trí con người thì cũng giống như là Phật quả vậy. Hệ tư tưởng này chú trọng vào 'trực cảm,' với một đặc điểm là không có ngôn từ nào để tự diễn đạt, không có một phương thức nào để tự giải thích, không có sự chứng minh dài dòng nào về chân lý riêng của mình một cách thuyết phục. Nếu có sự diễn đạt thì chỉ diễn đạt bằng ký hiệu và hình ảnh. Qua một thời gian, hệ tư tưởng này đã phát triển triết lý trực cảm của nó đến một mức độ khiến nó vẫn còn là một triết lý độc đáo cho đến ngày nay. Mặc Chiếu Thiền (của tông Tào Động), nhấn mạnh đến sự chuyển hóa và giác ngộ từ bên trong. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, những chứng cứ có thẩm quyền mà các nhà mặc chiếu thiền lấy làm chỗ tựa cho tin tưởng của mình khi Đức Thích Ca Mâu Ni ở Ma Kiệt Đà, Ngài đóng cửa không lên tiếng trong ba tuần. Đây há không phải là một điển hình về lối mặc chiếu của Phật hay sao? Khi ba mươi hai vị Bồ Tát tại thành Tỳ Xá Li bàn bạc với ngài Duy Ma Cật về pháp môn bất nhị, cuối cùng Duy Ma Cật im lặng không nói một lời và Đức Văn Thù khen hay. Đây há không phải là im lặng mặc chiếu của một vị đại Bồ Tát hay sao? Khi Tu Bồ Đề ngồi trong hang đá không nói một lời, không thuyết một câu về Bát Nhã Ba La Mật. Đây há không phải là sự im lặng của một vị đại Thanh Văn hay sao? Khi thấy Tu Bồ Đề ngồi lặng lẽ như thế trong hang đá, Thiên Đế Thích bèn rải hoa trời cúng dường, cũng không nói một lời. Đây há không phải là sự im lặng của phàm phu? Khi Bồ Đề Đạt Ma dạo đến Trung

Quốc, ngài ngồi suốt chín năm trên Thiếu Lâm, lãnh đạm với tất cả những ngôn giáo. Đây há không phải là sự im lặng của tổ sư hay sao? Và Lục Tổ mỗi khi thấy một vị Tăng đến, ngài liền quay mặt vào tường ngồi lặng lẽ. Đây há không phải là sự im lặng của thiền sư hay sao?—The key theory of Silent Illuminating Zen is to look inwards and not to look outwards, is the only way to achieve enlightenment, which to the human mind is ultimately the same as Buddhahood. In this system, the emphasis is upon ‘intuition,’ its peculiarity being that it has no words in which to express itself, no method to reason itself out, no extended demonstration of its own truth in a logically convincing manner. If it expresses itself at all, it does so in symbols and images. In the course of time this system developed its philosophy of intuition to such a degree that it remains unique to this day. Silent illumination Zen, emphasizes on inner transformation and inner realization. According to Zen Master D.T. Suzuki in the Essays in Zen Buddhism, Book II, the authoritative facts upon which the Zen quietists are mentioned based their belief on the fact when Sakyamuni was in Magadha, he shut himself up in a room and remained silent for three weeks. Is this not an example given by the Buddha in the practice of silence? When thirty-two Bodhisattvas at Vaisali discoursed with Vimalakirti on the teaching of non-duality, the latter finally kept silence and did not utter a word, which elicited an unqualified admiration from Manjusri. Is this not an example given by a great Bodhisattva of the practice of silence? When Subhuti sat in the rock-cave he said not a word, nor was any talk given out by him on Prajnaparamita. Is this not an example of silence shown by a great Sravaka? Seeing Subhuti thus quietly sitting in the cave, Sakrendra showered heavenly flowers over him and uttered not a word. Is this not an example of silence given by an ordinary mortal? When Bodhidharma came over to China he sat for nine years at Shao-Lin forgetful of all worldly preachings. Is this not an example of silence shown by a patriarch? Whenever the Sixth Patriarch saw a monk coming, he turned towards the wall and sat quietly. Is this not an example of silence shown by a Zen Master?

16) Mặc Chiếu Thiền Và Minh Sư—Zen Quietism and A Genuine Zen Master

Thiền sư Đại Huệ bảo rằng chỉ mặc tọa không thôi thì chẳng được việc gì cả, vì nó chẳng đưa đến đâu. Những hành giả mặc tọa mà chân trời tâm trí không vươn lên tới cái trình độ gọi là im lặng tuyệt đối không thể dò lường được, họ quờ quạng trong hang tối vĩnh viễn. Họ không thể mở ra con mắt trí tuệ. Vì vậy họ cần được dắt dẫn bởi bàn tay của một thiền sư. Rồi sau đó Đại Huệ tiếp tục nêu lên những trường hợp chứng ngộ do một minh sư hướng dẫn. Ông nêu lên bốn trường hợp: 1) Hòa Thượng Thủy Lạp nhân khi đang tỉa cây đẵn, hỏi Mã Tổ, ‘Ý của Tổ từ Tây đến là gì?’ Mã Tổ đáp, ‘Lại gần đây ta bảo cho.’ Rồi khi Thủy Lạp vừa đến gần, Mã Tổ tống cho một đập té nhào. Nhưng cái té nhào này khiến cho tâm của Thủy Lạp hoát nhiên đại ngộ, bất giác đứng dậy cười ha hả, tuồng như xảy ra một việc không ngờ, nhưng rất mong mỏi. Mã Tổ hỏi, ‘Nhà người thấy cái đạo lý gì đây?’ Thủy Lạp đáp, ‘Quả thật, trăm ngàn pháp môn, vô lượng diệu nghĩa, chỉ trên đầu một sợi lông mà biết ngay được cả căn nguyên. Rồi Đại Huệ bàn: :Khi đã chứng ngộ như vậy Thủy Lạp không còn chấp trước vào sự im lặng của Chánh định nữa, và vì ngài không còn dính mắc vào đó nên vượt hẳn lên hữu vi và vô vi; ở trên hai tướng động và tĩnh. Ngài không còn nương tựa những cái ở ngoài chính mình nữa mà mở ra kho tàng tự kỷ, nên nói: ‘Ta đã thấy suốt căn nguyên rồi!’ Mã Tổ biết thế và không nói thêm gì nữa. Về sau, khi được hỏi về kiến giải Thiền của mình, ngài chỉ nói: ‘Từ thuở nếm cái đập nặng nề của Tổ cho đến giờ, ta vẫn cười hoài không thôi.’ 2) Vân Môn hỏi Động Sơn: ‘Ở đâu đến đây?’ ‘Tra Đô.’ ‘Mùa hạ ở đâu?’ ‘Ở Báo Từ, Hồ Nam.’ ‘Rời khỏi núi ấy lúc nào?’ ‘Thánh tám, ngày hai mươi lăm.’ Vân Môn kết luận, ‘Tha người ba chục hèo, dù người đáng tội.’ Về cuộc thăm hỏi của Động Sơn với Vân Môn, Đại Huệ bảo rằng: ‘Động Sơn thật là thuần phát biết bao! Ngài cứ thật mà trả lời, nên đương nhiên là phải nghĩ rằng: ‘Mình đã thật tình mà trả lời, thế thì có lỗi gì mà phải bị ba chục hèo?’ Ngày hôm sau lại đến kiểm thấy mà hỏi: ‘Hôm qua nhờ Hòa Thượng tha cho ba chục hèo, nhưng chưa hiểu là có lỗi gì?’ Vân Môn bảo: ‘Ồi phờng giá áo túi cơm, vì vậy mà nhà người đi từ Giang Tây đến Hồ Nam đấy!’ Lời cảnh giác ấy bỗng làm sáng mắt của Động Sơn, rồi thì chẳng có tin tức nào đáng thông qua, chẳng có đạo lý nào đáng nêu lên nữa. Ngài chỉ lạy mà thôi và nói: ‘Từ đây về sau, tôi sẽ dựng thảo am ở nơi không có dấu vết người; không cất lấy một hạt cơm, không trồng một cọng rau, và tiếp đãi khách mười phương lai vãng; tôi sẽ vì họ mà nhổ hết những đinh những móc; tôi sẽ cởi bỏ cho họ những chiếc nón thoa dầu, những chiếc áo hôi nách, khiến cho họ được hoàn toàn sạch sẽ và thành những vị Tăng xứng đáng.’ Vân Môn cười và nói; ‘Cái thân như một trái dưa bao lớn mà có cái miệng rộng vậy thay!’ 3) Yển quốc sư khi còn là một học Tăng, qua nhiều năm học hỏi với Tuyết Phong. Một hôm, Tuyết Phong biết cơ duyên của ngài đã chín mùi, liền nắm chặt ngài và hỏi cộc lốc: ‘Cái gì đây?’ Yển như vừa chợt tỉnh cơn mê và được liễu ngộ. Ngài chỉ nhấc cánh tay lên đưa qua đưa lại. Phong nói: ‘Nhà người làm gì thế?’ Vị đệ tử này trả lời nhanh nhẩu: ‘Nào có gì đâu?’ 4) Một hôm Hòa Thượng Quán Khê thăm Lâm Tế. Lâm Tế bước xuống ghé rơm, không nói không rằng, nắm chặt nhà sư lại; Quán Khê liền nói: ‘Tôi

hiểu, tôi hiểu.” Lối tu tập "mặc chiếu" của phái Tào Động không phải chỉ là lối tập lặng hay tĩnh thông thường, mà nó là lối định của Thiền, của Bát Nhã Ba La Mật. Vì thế, một người bình thường muốn đặt được tâm mình vào trạng thái "mặc chiếu", nếu không thể được chỉ dạy trực tiếp và tu tập với một vị thầy, hành giả phải nhìn vào bên trong tâm trạng mình trước khi bắt cứ một ý niệm nào khởi lên—Zen master Ta-Hui declares that mere quiet sitting avails nothing, for it leads nowhere. Those quietists whose mental horizon does not rise above the level of the so-called absolute silence of unfathomability, grope in the cave of eternal darkness. They fail to open the eye of wisdom. This is where they need the guiding hand of a genuine Zen master. Ta-Hui then proceeds to give cases of enlightenment realized under a wise instructor. He gives four examples: 1) When Shui-Lao was trimming the wistaria, he asked his master, Ma-Tsu, ‘What is the idea of the Patriarch’s coming over here from the West?’ Ma-Tsu replied, ‘Come up nearer and I will tell you.’ As soon as Shui-Lao approached, the master gave him a kick, knocking him right down. This fall, however, all at once opened his mind to a state of enlightenment, for he rose up with a hearty laugh, as if an event, most unexpected and most desired for, had taken place. Asked the master, ‘What is the meaning of all this?’ Lao exclaimed, ‘Innumerable, indeed, are the truths taught by the Buddhas, all of which , even down to their very sources, I now perceive at the tip of one single hair.’ Ta-Hui then comments: “Lao, who had thus come to self-realization, is no more attached to the silence of Samadhi, and as he is no more attached to it he is at once above assertion and negation, and above the dualism of rest and motion. He no more relies on things outside himself but carrying out the treasure from inside his own mind exclaims, ‘I have seen into the source of all truth.’ The master recognizes it and does not make further remarks. When Shi-Lao was later asked about his Zen understanding , he simply announced, ‘Since the kick so heartily given by the master, I have not been able to stop laughing.’ 2) Yun-Men asked Tung-Shan: ‘Whence do you come?’ ‘From Chia-Tu.’ ‘Where did you pass the summer session?’ ‘At Pao-Tzu, in Hu-Nan.’ ‘When did you come here?’ ‘August the twenty-fifth.’ Yun-Men concluded, ‘I release you from thirty blows, though you rightly deserve them.’ On Tung-Shan’s interview with Yun-Men, Ta-Hui comments: “How simple-hearted Tung-Shan was! He answered the master straightforwardly, and so it was natural for him to reflect, ‘What fault did I commit for which I was to be given thirty blows when I replied as truthfully as I could?’ The day following he appeared again before the master and asked, ‘Yesterday you were pleased to release me from thirty blows, but I fail to realize my own fault.’ Said Yun-Men, ‘O you rice-bag, this is the way you wander from the west of the River to the south of the Lake!’ This remark all of a sudden opened Tung-Shan’s eye, and yet he had nothing to approve, nothing to reason about. He simply bowed, and said, ‘After this I shall build my little hut where there is no human habitation; not a grain of rice will be kept in my pantry, not a stalk of vegetable will be growing on my farm; and yet I will abundantly treat all the visitors to my hermitage from all parts of the world; and I will even draw off all the nails and screws that are holding them to a stake; I will make them part with their greasy hats and ill-smelling clothes, so that they are thoroughly smiled and said, ‘What a large mouth you have for a body no larger than a coconut!’” 3) Yen, the national teacher of Ku-Shan, when he was still a student monk, studied for many years under Hsueh-Feng. One day, seeing that his student was ready for a mental revolution, the master took hold of him and demanded roughly, ‘What is this?’ Yen was roused as if from a deep slumber and at once comprehended what it all meant. He simply lifted his arms and swung them to and fro. Feng said, ‘What does that mean?’ No meaning whatever, sir, came quickly from the disciple. 4) One day Kuan-Ch’i saw Lin-Chi. The latter came down from his straw chair, and without saying a word seized the monk, whereupon Kuan-Ch’i said, ‘ I know, I know.’ The method of "serene reflection" meditation of the Tsao Tung sect is not an ordinary exercise of quietism or stillness. It is the mental absorption of Zen, or Prajnaparamita. Therefore, an ordinary person wants to do so, if cannot get verbal instruction and special training at the hands of a teacher, must look inwardly at one’s state of mind before any thought arises.

17) Mặc Nhiên Phủ Nhận Công Án—The Implicit-Negative Type of Koans

Mặc nhiên phủ nhận công án là một trong những công án thuộc loại giải minh chân lý Thiền bằng những lập trường phủ nhận, hư hóa hay phế bỏ. Với loại công án này, chúng ta thường cáo buộc các Thiền sư là phủ nhận. Nhưng kỳ thật họ chẳng phủ nhận gì cả, những gì họ đã làm chỉ nhằm để vạch rõ ra các ảo tưởng của chúng ta cho vô hữu là hữu, hữu là vô hữu, vân vân. Một hôm, Thiền sư Ba Tiêu Huệ Thanh thượng đường cầm gậy đưa lên bảo chúng: “Các ông có cây gậy thì ta cho các ông cây gậy, các ông không có cây gậy thì ta cướp cây gậy của ông.” Sư chống gậy đứng, rồi bước xuống tòa. Đây là một thí dụ khác về loại công án mặc nhiên phủ định: Một hôm, Thiền sư Đức Sơn nói với một vị Tăng: "Nếu ông không đáp được, lão Tăng sẽ khện cho ông ba mươi hèo; nếu như đáp được, thì lão Tăng cũng nện cho ông ba mươi hèo." Lại thêm một thí dụ nữa về loại công án mặc nhiên phủ định: Một hôm, khi Lâm Tế thấy một vị Tăng đến gần, Sư đưa cây phất tử lên, vị Tăng cúi lạy, Lâm Tế

bền đánh vị Tăng. Sau một hồi, một vị Tăng khác đi ngang, Lâm Tế lại đưa phất tử lên. Khi vị Tăng này không hề lộ vẻ kính trọng, Lâm Tế cũng đánh ông ta. Qua những thí dụ này, chúng ta có thể thấy rằng không có loại công án xác nhận hay phủ nhận nào phải là nhất định mà cũng chẳng bất di bất dịch, và cũng không hàm ý rằng chúng hoặc hoàn toàn xác định hoặc là hoàn toàn phủ định. Vì loại công án xác định cũng hàm chứa một yếu tố phủ định; và loại công án phủ định cũng hàm chứa một yếu tố xác định. Không một công án Thiền nào tuyệt đối là loại này hay loại khác. Cái chân lý Thiền mà cả loại minh nhiên xác nhận và mặc nhiên phủ nhận cố lộ tả vẫn chẳng bị biến cải hay hủy hoại, bất chấp sự dị biệt bên ngoài của cách trình bày—This is one of the koans that illustrates Zen-truth through a negating approach with nullifying or abrogating expressions. With this type of koan, we usually accuse the Zen masters of being negatory. But in fact, they did not negate anything. What they have done is to point out our delusions in thinking of the non-existent as existent, and the existent as non-existent, and so on. One day, Zen master Hui-Qing-Ba-Jiao entered hall and held up his staff and said to the monks: "If you have a staff, I give you a staff. If you don't have a staff, then I take it away from you." Then, using his staff for support, he got down and left the hall. Here is another example of the implicit-negative type of koan: One day, Zen master Te-shan said to a monk, "If you cannot answer I shall give you thirty blows; if you can answer, I shall give you thirty blows." Here is also one more example of the implicit-negative type of koan: One day, when Lin-chi saw a monk approaching him, he raised his duster; the monk then bowed before him, but Lin-chi beat him. After a while another monk came by. Lin-chi again raised his duster. When this monk showed no sign of respect, Lin-chi beat him as well. Through these examples, we can see that neither the explicit-affirmative nor the implicit-negative type of Zen expressions is definite or irrevocable and does not imply that they are either wholly affirmative or wholly negative. For the affirmative type of koan also contains a negative element, and the negative type an affirmative one. No Zen koan is absolutely one type or the other. The Zen-Truth that both types try to convey has not been modified or mutilated, despite the outward difference of presentation.

18) Mặc Tích—Ink Mark

Dấu mực hay đồ họa mực Tàu là giai phẩm bằng chữ viết từ tay của các thiền sư hay các vị sư. Thuật ngữ Nhật Bản cho "Đồ họa mực Tàu" là Bokuseki. Nội dung của nó thường là những lời pháp của các vị tổ hay các bậc thiền sư ngày xưa. Nó không được thực hiện với chủ đích của một tác phẩm nghệ thuật, mà là kết quả của sự biểu hiện việc trải qua thể nghiệm thiền. Những mặc tích được các các thiền sư theo "Thư Đạo" thực hiện, nhằm gây cảm hứng cho đồ đệ và đôi khi theo sự yêu cầu của đệ tử. Vị thầy nào tặng cho đệ tử mình một bức mặc tích đồng thời cũng đã truyền cho trò cả tim óc của mình. Mặc tích nhiều khi chỉ là một cái dấu, thay cho một từ cốt yếu của học thuyết Thiền, hay đôi khi là cả một bài thơ gọi là Pháp ngữ—Traces of ink, work of calligraphy from the hand of Zen masters and monks. A Japanese term for "Traces of ink" is Bokuseki. The content of Bokuseki is usually "words of dharma" of the ancient Zen masters and patriarchs. A bokuseki is not done with the intention of creating an art work; rather it is the outcome and expression of living Zen experience. Traces of ink are executed by Zen monks practicing the way of calligraphy for the inspiration of their followers and sometimes at their request. The master who gives one of his students a calligraphy "communicate his heart-mind" to him. The "Traces of ink" sometimes consist of a single character, sometimes of a word central to the Zen teaching, sometimes of a Zen poem or Dharma-words (hogo).

19) Mặt Hồ Tĩnh Lặng—A Still Forest Pool

Trong lúc tọa thiền, hành giả niệm hơi thở và cũng đang niệm tâm của mình. Sau đó, hành giả sẽ thấy tâm mình trở thành một với hơi thở. Khi niệm các hành động của thân, như lúc này là đang ngồi, hành giả cũng đang niệm chính tâm mình, rồi mình sẽ thấy thân và tâm là một. Nhìn vào tâm, chúng ta thấy niệm đến rồi đi, y hệt như các lọn sóng lên rồi xuống. Một khi không còn thấy niệm nào khởi lên nữa, lúc đó tâm chúng ta sẽ an tĩnh như mặt hồ tĩnh lặng vậy—During sitting in meditation, practitioners should be mindful of both their breathing and mind. Later, they will see their mind becoming one with their breath. When the body is fully mindful, later practitioners will see their mind becoming one with their body. Looking at the mind, we see thoughts come and go, just like waves rising and falling. When we see no thoughts occurring, our mind is peaceful just like a still forest pool.

20) Mãn Tuyệt Vô Ký Tông—All Things Are Unreal

Thiền phái chủ trương vạn hữu đều hư huyền. Mọi vật đều tùy thuộc lẫn nhau, chứ không có cá nhân hiện hữu, tách rời khỏi vật khác. Hành giả nên xa lìa mọi phân biệt từ vọng tưởng để được hoàn toàn giải thoát—The emptiness or unreality of all things—A Zen school which advocates that all things are unreal. Everything is being

dependent on something else and having no individual existence apart from other things; hence the illusory nature of all things as being composed of elements and not possessing reality. Practitioners who wish to have a total liberation, they should get rid of all discriminations from deluded thoughts.

21) *Mật Chú Thiền—Practicing Meditation Through Mantram Yoga*

Trong khi quán tưởng là một pháp môn tu tập thiền định sử dụng tâm nhãn, mật chú du già sử dụng tâm nhĩ. Âm thanh cũng như thị giác, có thể được sử dụng như là một phương tiện đưa đến trạng thái "Định". Niệm một lời cầu nguyện hay mật chú, hoặc tụng một chữ "phước thiêng liêng" như là "Om" hay "Ah" là một pháp môn tu tập rất phổ biến ở phương Đông. Mặc dầu Phật giáo không nhấn mạnh đến âm thanh đến độ như Ấn giáo, nhưng "Mật chú Du già" được các tu sĩ và người tại gia Phật giáo tu tập một cách sâu rộng. Có ba lý do cho sự phổ cập này: thứ nhất, nó là loại thiền định dễ dàng và an toàn nhất; thứ nhì, nó là một loại thiền định rất có tính sùng mộ; và thứ ba là nó thỏa mãn các nhu cầu tôn giáo của quần chúng. Những loại thiền khác như điều tức, tập trung tư tưởng và quán tưởng, chính yếu là những bài tập tâm vật lý, có rất ít yếu tố tôn giáo trong chúng. Tự chúng không thỏa mãn được những khao khát tâm linh của con người. Để thỏa mãn nhu cầu này, người ta thiết lập pháp môn tu tập thiền định bằng cách niệm một lời cầu nguyện, một câu mật chú, hoặc niệm danh hiệu một vị Phật. Đó là một loại thiền phổ cập và có ảnh hưởng nhất trong các loại thiền định khác nhau, và được những Phật tử thuần thành ở mọi trình độ tu tập—The reciting or intoning of incantations or mystic words. While "visualization" is a meditation practice employing the mind's eye, mantram yoga employs the mind's ear. Sound, as well as sight can be utilized as a means of bringing one to the state of Samadhi. To recite a prayer or Mantram, or to intone a single word of blessing, such as "Om" or "Ah", is a major meditation practice widely followed in the Orient. Although Buddhism does not stress the importance of sound to the extent that Hinduism does, still Sound (Shabda) Yoga has always been one of the mainstays of Buddhist meditation, but it is extensively practiced by Buddhist monks and laypeople. There are three reasons for its popularity: first, it is the easiest and safest type of meditation; second, it is a highly devotional one; and third, it fulfils the religious needs of the masses. The other types of meditation, such as breathing, concentration, and visualization, are mainly psychophysical exercises, having little of the religious element in them. By themselves they cannot satisfy the spiritual longings of the people. To meet such needs the meditation practice of reciting a prayer, a Mantram, or a name of Buddha was established. It is the most popular and influential of all the different types of meditation, and is widely used by Buddhist devotees at all levels.

22) *Mê Lý Ma La (Lờ mờ không rõ)—To Be Not Clear With Something*

Theo thí dụ thứ 51 của Bích Nham Lục, khi Tuyết Phong ở am có hai vị Tăng đến lễ bái. Tuyết Phong thấy đến, lấy tay đóng cửa am, phóng thân ra ngoài, nói: "Là cái gì?" Tăng cũng nói: "Là cái gì?" Tuyết Phong cúi đầu về am. Hai vị Tăng sau đến Nham Đầu, Nham Đầu hỏi: "Ở đâu đến?" Tăng thưa: "Lãnh Nam đến." Nham Đầu hỏi: "Từng đến Tuyết Phong chăng?" Tăng thưa: "Từng đến." Nham Đầu hỏi: "Có những ngôn cú gì?" Tăng thuật lại việc trước. Nham Đầu hỏi: "Ông ấy nói gì?" Tăng thưa: "Không nói, chỉ cúi đầu về am." Nham Đầu nói: "Ôi! Ta hối hận buổi đầu chẳng nói với y câu rớt sau, nếu nói với y thì người trong thiên hạ làm gì được lão Tuyết." Tăng đến cuối hạ nhắc lại việc trước thưa hỏi. Nham Đầu hỏi: "Sao không hỏi sớm?" Tăng thưa: "Chưa dám khinh thường." Nham Đầu nói: "Tuyết Phong tuy cùng ta đồng điều sanh, chẳng cùng ta đồng điều tử, cần biết câu rớt sau chỉ là như thế." Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, phàm là người phò trì tông giáo phải biện rõ đương cơ, biết tiến thoái phải quấy, rành giết sống giữ tha. Nếu như con mắt mờ mờ mịt mịt đến nơi gặp hỏi thì hỏi, gặp đáp thì đáp, không biết lỗ mũi ở trong tay người khác—The koan of being dim or vague with a subject. According to example 51 of the Pi-Yen-Lu, when Hsueh Feng was living in a hut, there were two monks who came to pay their respects. Seeing them coming, he pushed open the door of the hut with his hand, popped out, and said, "What is it?" A monk also said, "What is it?" Hsueh Feng lowered his head and went back inside the hut. Later the monk came to Yen T'ou. Yen T'ou asked, "Where are you coming from?" The monk said, "I've come from Ling Nan." Yen T'ou said, "Did you ever go to Hsueh Feng?" The monk said, "I went there." Yen T'ou said, "What did he have to say?" The monk recounted the preceding story. Yen T'ou said, "What did he say?" The monk said, "He said nothing; he lowered his head and went back inside the hut." Yen T'ou said, "Alas! It's too bad I didn't tell him the last word before; if I had told him, no one on earth could cope with old Hsueh." At the end of the summer the monk again brought up the preceding story to ask for instruction. Yen T'ou said, "Why didn't you ask earlier?" The monk said, "I didn't dare to be casual." Yen T'ou said, "Though Hsueh Feng is born of the same lineage as me, he doesn't die in the same lineage as me. If you want to know the last word, just this is it." According to Yuan-Wu in

the Pi-Yen-Lu, whoever would uphold the teaching of our school must discern how to take charge of the situation; he must know advance and retreat, right and wrong; he must understand killing and giving life, capturing and releasing. If one's eyes suddenly blur and go sightless, everywhere he goes, when he encounters a question, he questions, and when he encounters an answer, he answers, scarcely realizing that his nostrils are in the hands of others.

23) *Mê Viên Tróc Thủy Nguyệt—Deluded Monkey Gropes the Moon in the Water*

Con khỉ ngu khờ mò trăng đáy nước, dụ cho sự uổng công vô ích trong tu tập—Deluded monkey gropes the moon in the water, i.e., a wasteful and useless effort of cultivation.

24) *Miết Ty—A Big Snake*

Miết ty có nghĩa là con rắn lớn. Trong thiền, từ này có nghĩa là người học phải nhanh chóng nắm lấy cơ duyên thuyết pháp của thầy mà lãnh hội và hoàn toàn đạt được yếu nghĩa thiền pháp—In Zen, the term means practitioners must quickly grasp the master's opportune words or fundamental words to comprehend and attain an absolute comprehension of the important meaning of Zen.

25) *Minh Chuẩn Minh Quy—Clear Standard, Clear Rule*

Thuật ngữ Nhật Bản "Shingi" có nghĩa là "Tiêu chuẩn sáng rõ hay quy tắc sáng rõ". Thuật ngữ này chỉ các quy tắc điều tiết hằng ngày ở bên trong cũng như bên ngoài các thiền viện cho chư Tăng và Phật tử tại gia. Tiếp đầu ngữ 'Shingi' nằm trong thành phần của nhiều tựa đề của những tác phẩm Nhật Bản bàn về các mặt khác nhau của những quy tắc sinh hoạt trong đời sống tôn giáo—A Japanese term, literally means 'clear standard, clear rule'; term for the rules by which daily life in a Zen monastery is regulated; also for the rules for monks and laypeople in the daily life outside a monastery. The suffix 'Shingi' crops up in the titles of many Japanese written works that treat aspects of the standards of religious life.

26) *Minh Khảo—Clear Challenges*

Minh khảo là những khảo đảo xảy ra ngay trước mắt hành giả. Đây là sự thử thách rõ ràng trước mắt mà không tự tỉnh ngộ. Chẳng hạn như một vị tài đức không bao nhiêu, nhưng được người bưng bọ khen là nhiều đức hạnh, tài năng, có phước lớn, rồi sanh ra tự kiêu tự đắc, khinh thường mọi người, làm những điều càn dỡ, kết cuộc bị thảm bại. Hoặc có một vị đủ khả năng tiến cao trên đường đạo, nhưng bị kẻ khác gàn trở, như bảo ăn chay sẽ bị bệnh, niệm Phật trì chú nhiều sẽ bị đổ nghiệp, hay gặp nhiều việc không lành, rồi sanh ra e dè lo sợ, thối thất đạo tâm. Hoặc có những cảnh tự mình biết nếu tiến hành thì dễ rước lấy sự lỗi lầm thất bại, nhưng vì tham vọng hay tự ái, vẫn đeo đuổi theo. Hoặc đối với các duyên bên ngoài, tuy biết đó là giả huyền nhưng không buông bỏ được, rồi tự chuốc lấy sự buồn khổ vào tâm. Kẻ dễ dãi nhẹ dạ thường hay bị phỉnh gạt. Khi chưa diệt được tham vọng thì dễ bị người khác dùng tiền tài, sắc đẹp hoặc danh vị lôi cuốn. Cho đến nếu còn tánh nóng nảy tất dễ bị người khích động, gánh lấy những việc phiền phức vào thân. Đây là những cạm bẫy của cả đời lẫn đạo, xin nêu ra để cùng nhau khuyên nhắc, nếu không dè dặt những điểm đó, sẽ vướng vào vòng chướng nghiệp. Đối với những duyên thử thách như thế, hành giả phải nhận định cho sáng suốt, và sanh lòng quả quyết tiến theo đường lối hợp đạo mới có thể thắng nó được—Testing conditions of a clear and explicit nature means testing conditions which occur right before the practitioner's eyes. These are clear 'testing conditions' which occur right before the practitioner's eyes, without his realizing their implications. For instance, a monk of relatively mediocre talents and virtues becomes the object of adulation, praised for great merit, virtue and talent. He then develops a big ego and looks down on everyone; giving rise to thoughtless action resulting in his downfall. Or else we have the case of a layman with the potential to progress far along the Way. However, he is blocked and opposed by others, who advise him, for example, that vegetarianism will make him sick, or that overly diligent mantra and Buddha Recitation will 'unleash his evil karma,' causing him to encounter many untoward events. He then develops a cautious, anxious attitude, retrogressing in his determination to achieve the Way. There are also circumstances in which the practitioner realizes that to advance further is to invite failure and defeat, yet, out of ambition or pride, he continues all the same. Or else, even though the cultivator knows that external circumstances are illusory and dream-like, he cannot let go of them, and thus brings great suffering upon himself. The easy-going and credulous are often duped. When they have not eliminated greed, it is easy for others to deceive them with money, sex and fame. It also applies to those who have a temper and too much pride. Easily aroused, they bring a great deal of trouble and anguish upon themselves. These are trappings and the pitfalls of the outside world, which are also

encountered within the Order. I bring them up here as a warning to fellow cultivators. If they are not careful, they will become entangled in the cycle of obstructing karma. The practitioner should develop a clear understanding of these adverse condition and resolve to progress along a path consonant with the Way. Only then will he be able to overcome these obstacles.

27) Minh Nhiên Xác Nhận Công Án—The Explicit-Affirmative Type of Koans

Công án minh nhiên xác nhận là một trong những công án thuộc loại giải minh chân lý Thiền bằng những phán ngôn giản dị và trực chỉ, nghĩa là loại "minh nhiên xác nhận." Với loại công án này, đầu hành giả tu Thiền có ngộ được đi nữa, họ cũng phải mất thêm nhiều năm tu tập tham thiền mới nắm bắt được cái triệt ngộ hay hoàn toàn giác ngộ—This is one of the koans that illustrates Zen-truth through plain and direct statement, i.e., the explicit-affirmative type. With this type of koan, even though practitioners become enlightened, they should still work for so many more years to grab an absolutely complete enlightenment or to become perfectly enlightened.

28) Minh Quang Tâm—The Illuminated Mind

Minh quang tâm hay tâm sáng như ánh sáng. Theo Phật giáo Tây Tạng, đây là một giai đoạn căn bản nhất của tâm, trong mối quan hệ giữa tâm và tất cả những hiện tượng là ngẫu nhiên. Trong tiến trình của sự chết, mức độ thô thiển của tâm từ từ chết đi, cho đến khi tâm của một thứ ánh sáng trong treo lơ lửng. Tiến trình này gọi là lúc chết theo lý thuyết y khoa Mật giáo. Từ này cũng được tìm thấy trong Tăng Chi Bộ Kinh—According to Tibetan Buddhism, this is the most fundamental level of mind, in relation between the minds and all other phenomena are adventitious. During the process of death, the coarser levels of mind progressively pass away, until the mind of clear light dawns. This is said to be the moment of death according to tantric medical theory. The term is also found in the Anguttara-nikaya.

29) Minh Vấn—Plainly and Straightforwardly Stated Statement

Trong Thiền có loại câu hỏi chứa đựng một lời tuyên bố đầy đủ và chính xác. Một triết gia ngoại đạo hỏi Phật: "Tôi không hỏi hữu ngôn hay vô ngôn." Đức Phật ngồi im lặng. Triết gia này nói: "Đức Thế Tôn quả đại từ, đại bi. Ngài khơi sáng những mây mờ mê hoặc cho tôi, chỉ cho tôi lối vào Chánh đạo."—In Zen, there is a kind of question that contains a plainly and straightforwardly statement. A non-Buddhist philosopher asked the Buddha: "Words or no-words, I ask neither." The Buddha remained silent. The philosopher said: "The Blessed One is indeed full of mercy and compassion. He has cleared off clouds of confusion for my sake, showing me how to enter upon the path."

30) Mộc Nhân, Thạch Nữ—A Wooden Man, and a Stone Girl

Chàng người gỗ, cô gái đá. Dụ trong Phổ Thuyết Hương Thượng Nhất Lộ của Trần Thái Tông, dụ cho cho thiền pháp vi diệu tột cùng—An example in Tran Thai Tong's The Path of The Inclination to The Good, the term implies the extremely wonderful methods of Zen.

31) Mỗi Chúng Sanh Là Tất Cả Tạo Vật Không Có Giới Hạn—One Body Is All Creations Without Restriction

Helen Tworkov viết trong quyển 'Thiền Trên Xứ Mỹ': "Theo những giáo huấn của Thiền, mỗi cá nhân đều có khả năng thay đổi ý thức của chính mình, và vì mỗi chúng sanh là 'tất cả tạo vật không có giới hạn', theo đó thì thay đổi ý thức của mình cũng là thay đổi cả tổng thể. Lối lập luận này được dùng để khuyến khích thiền định, xem đó như là cách khôn ngoan tối thượng. Nếu tọa thiền là hạt giống căn bản của sự thay đổi hiệu quả nhất, hiệu nghiệm nhất, thì tại sao người ta lại hỏi Robert Aitken về việc bỏ bỏ đoàn đứng dậy. Aitken đã trả lời: 'Tại sao đức Phật rời gốc Bồ Đề? Để rời sau đó cất bước đi theo dòng sông Hằng trọn cả cuộc đời mình. Chuyển Pháp Luân, không ngừng nghỉ.'"—Helen Tworkov wrote in Zen in America: "According to Zen teachings, each individual has the capacity to change his or her own consciousness, and as the one body is 'all creations without restriction,' it follows that changing one's consciousness is changing the collective whole. This reasoning has been used to advocate meditation as the supreme political act. If zazen is the molecular seed of change, the most effective, the most potent activity, then why, Robert Aitken was asked, leave the cushion? Aitken responded, 'Why did the Buddha get up from the Bodhi tree? He walked the Ganges Valley afterward all his life. Turning the wheel of dharma. Never stopping.'"

32) *Mông Đổng Tam Bách Dâm—Lacking Comprehension of Theories and Practice is a Burden for Practitioners*

Lý sự không phân và phải trái tà chính không biết là gánh nặng của hành giả. Trong thiền, từ này có nghĩa là sự si độn thật sự—Thí dụ thứ 25 của Bích Nham Lục. Am chủ Liên Hoa Phong cầm cây gậy chỉ chúng bảo: "Cổ nhân đến đây vì sao không chịu trụ?" Không ai trong chúng chịu trả lời nên Sư tự đáp: "Vì kia đường sá chẳng đắc lực." Sư lại nói: "Cứu cánh thế nào?" Và rồi Sư tự trả lời: "Cây gậy tức lật nằm ngang chẳng đoái người, đi thẳng vào ngàn ngọn muôn ngọn." Tuyết Đậu hiểu được ý kia nói thẳng vào ngàn ngọn muôn ngọn, mới tạo thành tụng. Hành giả tu Thiền nào muốn biết chỗ rơi, hãy xem tụng của Tuyết Đậu:

"Nhân lý trần sa nhĩ lý thổ
 Thiên phong vạn phong bất khăng trụ
 Lạc hoa lưu thủy thái man man
 Dịch khởi mi mao hà xứ khứ?"
 (Bụi cát trong mắt, đất lở tai
 Ngàn ngọn muôn ngọn chẳng chịu dừng
 Hoa rơi nước chảy trôi bất ngát
 Vạch đứng lông mày xem nơi nào?).

Tuyết Đậu tụng thật hay có chỗ chuyển thân, chẳng giữ một góc. Liên nói: "Bụi cát trong mắt, đất lở tai," câu tụng này ý nói Am chủ Liên Hoa Phong khi thiền khách đến thì trên không ngừa vin, dưới bất chính mình, trong tất cả thời như khờ như dại. Nam Tuyền nói: "Người học đạo như kẻ si độn mà còn khó được." Thiền Nguyệt thơ: "Thường nhớ lời hay của Nam Tuyền, như kia si độn vẫn còn ít." Pháp Đăng nói: "Người nào biết ý này, khiến ta nhớ Nam Tuyền." Nam Tuyền lại nói: "Bảy trăm cao Tăng trọn là người hiểu Phật pháp, duy ông cư sĩ Lư chẳng hiểu Phật pháp, chỉ hiểu Đạo mà thôi, vì thế được y bát của Ngũ Tổ." Hãy nói xem Phật pháp và Đạo cách nhau xa gần? Tuyết Đậu niệm "Trong mắt dính cát chẳng được, trong tai dính nước chẳng được. Nếu có kẻ tin được đến, nắm được đứng, chẳng bị người lừa thì lời dạy của Phật Tổ có khác gì tiếng khua bát chim kêu. Mồi treo dây bát trên cao, bẻ gậy bỏ, chỉ giữ một kẻ đạo nhân vô sự." Lại nói: "Trong mắt để được núi Tu Di, trong tai chứa được nước biển cả, bậc này chịu người thương lượng. Lời dạy của Phật Tổ như rồng gặp nước, như cọp tựa núi, lại nêu quả dây bát, vác cây gậy, cũng là một kẻ đạo nhân vô sự." Lại nói: "Thế ấy cũng chẳng được, chẳng thế ấy cũng chẳng được, nhiên hậu không còn dính dáng gì." Trong ba vị đạo nhân vô sự, cốt chọn một người làm thầy, chính là người có khả năng dứt sắt thành dụng cụ. Vì sao? Vì người này gặp cảnh giới ác, hoặc gặp cảnh giới kỳ đặc, đến trước mắt thấy đều giống như mộng, chẳng biết có sáu căn, cũng chẳng biết có sáng chiều. Dầu cho đến loại điển địa này, tối kỵ giữ tro lạnh nước chết, thẳng vào chỗ tối mờ mịt, phải có một con đường chuyển thân mới được. Cổ đức nói: "Chờ giữ núi lạnh cỏ xanh lạ, ngồi đợi mây bay trọn chẳng khéo. Vì thế Am Chủ Liên Hoa Phong nói 'Vì kia đường sá chẳng đắc lực,' phải là đạp trên ngàn ngọn muôn ngọn mới được. Hãy nói bảo cái gì là ngàn ngọn muôn ngọn?" Tuyết Đậu chỉ thích Sư nói: "Cây gậy tức lật nằm ngang chẳng đoái đến người, đi thẳng vào ngàn ngọn muôn ngọn," vì đó tụng ra. Hãy nói chỗ nào? Lại có biết được chỗ đi chẳng? Câu "Hoa rơi nước chảy trôi bất ngát," hoa rơi loạn xạ, nước chảy mênh mông. Người có cơ điển chớp, trước mắt là cái gì? Câu "Vạch đứng lông mày xem nơi nào", vì sao Tuyết Đậu cũng chẳng biết nơi nào? Như sơn Tăng nói: "Cây phát tử đưa khi nảy, thử nói hiện giờ ở chỗ nào?" Hành giả tu Thiền nếu thấy được cùng Am chủ Liên Hoa Phong đồng tham. nếu chưa thấy được thì dưới ba cây đòn tay, trước cái đờn bảy tấc, thử tham cứu tường tận xem sao?—Lacking comprehension of theories and practice, and lacking knowledge of right and wrong things is a burden for practitioners. In Zen, the term means a real stupidity. In example 25 of the Pi-Yen-Lu, the hermit of the Lotus Flower Peak held up his staff and showed it to the assembly saying, "When the ancients got here, why didn't they consent to stay here?" There was no answer from the assembly, so he himself answered for them, "Because they did not gain strength on the road." Again he said, "In the end, how is it?" Again he himself answered in their place, "With my staff across my shoulder, I pay no heed to people; I go straight into the myriad peaks." Hsueh Tou understood the hermit's meaning when he said, "I go straight into the myriad peaks." At that point he begins to make his verse. If Zen practitioners want to know where this is at, look at Hsueh Tou's verse:

"Dust and sand in his eyes, dirt in his ears,
 He doesn't consent to stay in the myriad peaks.
 Falling flowers, flowing streams, very vast.
 Suddenly raising my eyebrows to look where has he gone?"

Hsueh Tou versifies very well: he has a place to turn in and doesn't stick to one corner. Immediately he says, "Dust and sand in his eyes, dirt in his ears." This one line praises the hermit of the Lotus Flower Peak. When Zen

guests get here, they have nothing above to cling to or venerate, and below they have no personal selves: at all times they are like fools and dunces. Haven't you read Nan-Ch'uan saying, "Among men of the Path, those that are like fools and dullards are hard to come by." Ch'an Yuenh's poem says, "I often recall Nan Ch'uan's fine words: such fools and dullards are indeed rare." Fa teng said, "What man knows the meaning of this? He makes me think back to Nan Ch'uan." Nan Ch'uan also said, "The seven hundred eminent monks at the Fifth Patriarch's place were all men who understood the Buddhist Teachings. There was only Workman Lu who didn't understand the Buddhist Teachings. He just understood the Path: that's why he obtained the Patriarch's robe and bowl." Tell me, how far apart are the Buddhist Teachings and the Path? Hsueh Tou brought up this saying of Nan Ch'uan's and said, "Sand can't get in his eyes, and water can't get in his ears. If there is a fellow whose faith is thorough going and who can hold fast, he isn't deceived by others. For such a man what a bunch of meaningless noises are the verbal teachings of the Buddhas and patriarchs! So I invite you to hang up your bowl and bag, break your travelling staff, and just become an unconcerned man of the Path." Hsueh Tou also said, "Mount Sumeru can be put in his eyes, the waters of the great ocean can be put in his ears. There is a kind of fellow who accepts people's haggling discussions and the verbal teachings of the Buddhas and patriarchs like a dragon reaching the water, like a tiger taking to the mountain. He must pick up his bowl and bag and put his staff across his shoulder. He too is an unconcerned man of the Path." Hsueh Tou said, "Neither way will do, after all, there is no connection." Among the three unconcerned men of the Path that Hsueh Tou has just described, if you would choose one man to be your teacher, the correct choice is this kind of cast iron fellow. Why? Whether he encounters environments of evil or of wonders, to him what he faces is all like a dream. he doesn't know there are six senses, nor does he know there is sunrise and sunset. Even if you get to this realm, you must not cling to the cold ashes of a dead fire, you must not plunge into the flood of darkness. You still must have a way to turn around before you attain. Haven't you read an ancient saying, "Don't cling to the greenness of the strange plants on the cold cliff. If you cut off the white clouds, the source is not marvellous." Thus the hermit of Lotus Flower Peak said, "It's because they didn't gain strength on the road." To get it you simply must go into the myriad peaks. But say, what is being called "the myriad peaks?" Hsueh Tou just likes him saying, "With my staff across my shoulder, I pay no heed to people. I go straight into the myriad peaks." Therefore he comes out with the verse. But let say where does he go? Is there anyone who knows where he goes? "Falling flowers, flowing streams, very fast." Falling flowers in profusion, flowing streams vast, endless. For the lightning flash mind, what is before the eyes? "Suddenly raising my eyebrows to look, where has he gone?" Why doesn't Hsueh Tou know where he's gone either? It's just like me raising my whisk just now: tell me, where is it now? If all of you people can see, you're studying with the hermit of Lotus Flower Peak. If not, go back to your places and try to investigate and observe carefully.

33) *Mộng Trung Thuyết Mộng—In a Dream to Talk About Dream*

Trong mộng thuyết mộng, ám chỉ thực thể của chư pháp là trống rỗng, và không thực—In a dream to talk about dream (Muchu-Setsumu (jap), i.e., nothingness, emptiness, non-existence, or unreality.

34) *Một Ba Ty—No Nose to Lay Hold of*

Không có chóp mũi, không thể nắm được, không có yếu lĩnh. Không có chỗ để nắm bắt bởi vì Thiền pháp của Tổ sư vượt ra ngoài mọi phân biệt và suy tưởng—No nose to lay hold of, no lead, no bases. There is no place to grasp for the Patriarchal Zen goes beyond all discriminations and thinking.

35) *Một Bàn Tay—One Hand*

Chỉ một bàn tay, công thức vẫn tắt đèn để chỉ công án được biết tới nhiều nhất: "Tiếng vỗ của một bàn tay là gì?" Công án của thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc, cùng với công án "Vô", có nhiều hiệu quả nhất giúp cho hành giả biết được sự thể nghiệm đầu tiên của đại giác—"One hand" (Sekishu) is a reference in short form to the koan: "What is the sound of one hand clapping?" This is the best known koan stemming from Hakuin Zenji, a Japanese Zen master. Hakuin saw it, with the koan "Mu", as one of the most effective aid to practitioners to come to a first enlightenment experience.

36) *Một Đẽ Hàng—A Bottomless Boat*

Một đẽ hành hay vô đẽ thuyền hay chiếc thuyền không đáy, chỉ cho chân tâm, tự tánh. Trong Thiền, thuật ngữ này chỉ cho cảnh giới thiền định trong đó không còn chấp trước, không còn gì ngoài sự giải thoát—A bottomless

boat, implies true mind or self-nature. In Zen, the term indicates a dhyana realm that has no more attachments; has nothing else but emancipation.

37) *Một Ngày Không Làm, Một Ngày Không Ăn—A Day Without Work, a Day Without Eating*

Ảnh hưởng của Thiền tông từ thời Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Lục Tổ Huệ Năng rất nhỏ đối với xã hội vì các vị tổ này sống trong thanh bần, không có trụ xứ cố định, và thường theo một nguyên tắc là không ngủ lại bất cứ nơi nào quá một đêm. Chính ngài Bách Trượng Hoài Hải đã đưa ra một loạt những quy tắc mới đối với các Tăng sĩ Thiền tông, nhằm khôi phục lại những điều kiện sống khắc khổ và đơn giản của Tăng già thuở ban đầu. Ngày nay hầu hết thanh quy của các Thiền viện đều được rút ra từ các quy tắc của ngài Bách Trượng. Ngài đã áp dụng một sự cải cách rất hiệu quả nhằm bảo đảm sự sinh tồn và thành công trong xã hội của Thiền tông. Tăng sĩ trong các Thiền viện đi khất thực vào buổi sáng, nhưng ngoài ra còn phải làm việc trong Thiền viện vào buổi chiều nữa. Ngài Bách Trượng đã nổi tiếng với châm ngôn: “Một ngày không làm, một ngày không ăn”. Đây là một điều mà trước đó chưa từng nghe nói đến trong các tự viện Phật giáo—The influence of the Zen Sect in China from the first patriarch Bodhidharma to the sixth patriarch Hui-Neng was very little on society because these patriarchs lived in poverty without a fixed residence and generally made it a rule not to spend more than one night in any one place. It was Po-Chang Hoai-Hai who made a new set of rules for Zen monks, which tried to revive the austerity and simplicity of living conditions in the early Order. Nowadays, most of the regulations of all Zen monasteries are derived from Po-Chang. He introduced an innovation which did much to ensure the survival and social success of the Zen sect. Monks in Zen monasteries went on their begging round each morning, but in addition, they were expected to work in the monastery in the afternoon too. Po-Chang was famous with this watchword: “A day without work, a day without eating”. This was something unheard of so far in any monasteries.

38) *Mục Đích Của Việc Hành Thiền—Purposes of Meditation Practices*

Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiệm ô loạn động. Tu tập thiền định là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Nếu hành thiền có nghĩa là kỷ luật tinh thần hay phương pháp traу dò tâm trí, thì khỏi phải nói gì cả, tất cả mọi người không phân biệt giới tính, màu da, chủng tộc, hay bất luận là lỗi phân chia nào đi nữa, đều nên hành thiền. Xã hội tân tiến hiện nay đang sa lầy vào trong những vọng động và quyến rũ mà chỉ có công phu thiền tập mới mong kiểm soát được. Tất cả chúng ta nên tỉnh thức và nhận diện ra sự kiện chúng ta cần phải thay đổi cách sống bằng cách thay đổi nhân sinh quan mà chúng ta đang có, và muốn được như vậy, chúng ta cần phải tu tập thiền quán. Chúng ta cần phải thông suốt sự khác biệt giữa cái “Bản Ngã” và “Tánh Giác”; và chỉ có công phu tu tập mới có khả năng làm cho sự khác biệt nhỏ dần; cho đến một lúc nào đó cả hai hòa nhập thành một, lúc đó chúng ta nhận diện được chân lý cuộc đời. Có lẽ ai trong chúng ta cũng thấy rằng cuộc sống này đầy dẫy những khó khăn chướng ngại, hoang mang và bất công. Ngay những lúc mà mọi việc đều trôi chảy tốt đẹp, chúng ta cũng cảm thấy lo lắng rằng chúng sẽ không tồn tại lâu dài. Đây chính là lý do mà ai trong chúng ta cũng nên hành thiền. Nói về thiền, tại sao chúng ta phải tu thiền? Chúng ta thường nghe nói đến thuật ngữ “định” hay “thiền”, tức là phương thức làm cho tâm mình an định. Khi tâm được an định, nó không vọng động và chúng ta đạt được nhất điểm tâm. Mục đích của thiền là làm tan chảy đi khối vọng tưởng chông chất bấy lâu nay của chúng ta. Cái còn tồn đọng lại trong chúng ta chỉ là cái chân ngã và cuối cùng chúng ta thể nhập vào cảnh giới vô ngã. Nếu chúng ta không dừng lại ở đây, không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục tu tập cho đến khi chứng nhập vào Tuyệt đối. Như vậy thì phương pháp tu thiền có khác những phương pháp tu Phật khác hay không? Trong khi tụng kinh, niệm chú, niệm Phật, chúng ta ngồi yên và chỉ nhiếp tâm vào tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi. Vì vậy khi tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật, chúng ta kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý rong ruổi (thân ngồi yên, khẩu chỉ tụng niệm và ý chỉ chú tâm vào việc tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi). Cũng như thế, khi tu tập thiền định, chúng ta cũng kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý dong ruổi. Thật là khó khăn trong việc điều phục tâm ý; tuy nhiên, nếu chúng ta kèm giữ được thân khẩu là chúng ta cũng có nhiều công đức lắm rồi vậy. Nếu muốn đạt tới mức độ công đức cao hơn, chúng ta phải cố gắng điều phục cho bằng được tâm ý của mình. Mục đích chính của hành giả tu thiền là tầm cầu chân lý, tầm cầu giác ngộ. Trên cuộc hành trình này, nếu chúng ta bước đi một bước tức là chúng ta tiến gần đến giác ngộ một bước. Đức Phật là bậc Giác Ngộ, vì vậy học Phật là học phương pháp giác ngộ. Như vậy trên đường giác ngộ, càng tiến tới là càng đến gần với giác ngộ. Thiền quán

là tu tập để đạt được cái thấy vượt ra ngoài tầm mức thông thường, thấy một cách rõ ràng, chứ không chỉ thấy phớt qua nơi bề mặt, hay thấy cái dáng bề ngoài, mà là thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, tức là thấy dưới ba đặc tướng hay ‘tam pháp ấn’ trong nhà Phật, đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đây là ba dấu hiệu đặc thù của tất cả các pháp hữu vi, tất cả những hiện tượng sinh tồn. Chính thiền minh sát này dựa trên nền tảng của thiền vắng lặng, giúp cho hành giả có khả năng gột rửa tất cả mọi ô nhiễm trong tâm đến mức tận cùng, buông bỏ mọi ảo kiến về cái ‘ngã’, nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy, cả hai pháp thiền vắng lặng và minh sát đều hỗ trợ cho nhau giúp hành giả chứng ngộ được Niết Bàn. Mục tiêu tối hậu của thiền là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm của chúng ta. Trước khi đạt được mục tiêu này, hành giả sẽ có được những lợi ích thiết thực như sẽ có một cái tâm bình an, tĩnh lặng và có đủ năng lực để chấp nhận những gì xảy đến cho mình. Thiền giúp chúng ta nhìn sự vật đúng như thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt chúng ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng trên thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền quán, chúng ta sẽ tự mình thấy được sự sinh diệt của hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời chúng ta cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong thân tâm mình. Chúng ta sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến với mình với một phong cách an nhiên, chứ không bị xao động hay cảm xúc và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn. Đúng, mục tiêu cao nhất trong thiền tập Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí hoàn toàn lành mạnh hay trạng thái Niết Bàn, bằng cách điều phục tâm và gột rửa tận cùng những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu cùng tột ấy, thiền tập còn có nhiều lợi ích mà hành giả có thể hưởng được. Thiền gợi hứng cho ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn của chính mình, sự phong phú và phẩm cách tự nhiên của mình. Hành thiền còn có thể khơi dậy khả năng tiềm tàng trong tâm, giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết thâm sâu, cân bằng trạng thái tâm và sự tĩnh lặng. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và những tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần hòa hợp và thanh sạch. Như vậy, nếu chúng ta chờ đến lúc ngồi xuống mới thực tập thiền trong một vài giờ thì những giờ khác trong ngày của chúng ta sẽ ra sao? Nếu nói tọa thiền là tu tập thiền định là chúng ta thật sự phá hủy cái khái niệm thật của thiền. Nếu chúng ta biết cách tu tập thiền định thì chúng ta phải biết lợi dụng tất cả thời giờ có được trong ngày của mình. Để làm được chuyện này, chúng ta nên thực tập thiền ngay trong những công việc hằng ngày của mình—Buddhists practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is to try to understand the nature of the mind and to use it effectively in daily life. The mind is the key to happiness, and also the key to sufferings. To practice meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life. Practicing meditation is the most direct way to reach enlightenment. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, it goes without saying that all should cultivate meditation irrespective of sex, color, creed or any other division. Modern society is in danger of being swamped by distractions and temptation which can only be controlled if we undertake the difficult tasks of steadily training our minds. All of us should wake up to the fact that we need to work with our life, we need to practice Zen. We have to see through the mirage that there is an “I” that is separating from our “Original Nature”. Our cultivation is to close the gap. Only in that instant when we and the object become one can we see what our life is. Perhaps everyone of us finds life difficult, perplexing, and oppressive. Even when everything goes well for some time, we still worry that it probably will not keep on that way. This is the very reason for all of us to practice Zen. Speaking of Zen, why do we have to practice Zen? We often hear about ‘Samadhi’, that is a ‘Ch’an’ method of meditation to pacify the mind. When the mind is pacified, it is unperturbed, and we attain the one-pointedness of mind. The purpose of Zen is to dissolve our accumulated ‘thought-mass’. What is finally left in us is just the real self and eventually we enter into the world of the selfless. And if we do not stop there, if we do not think about this realm or cling to it, we will continue in our practice until we become one with the Absolute. Then, is Zen method different from any other methods in Buddhism? While reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we are sitting still and fixing our mind in reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation. Thus, when practicing reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we may have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. In the same manner, when practicing meditation, may also have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. It is really difficult to control the mind; however, if we can halt our body and speech still, we earn some merits. If we want to get the highest level of all merits, we have to control our mind. The main purpose of a Zen practitioner is the search for truth, the search for awakening. On our journey, if we move one step, we are one step closer to the truth, one step closer to awakening. The Buddha is the Awakened, so learning the Buddha’s teachings is learning about his methods of awakening.

Thus, on the way to enlightenment, the more we move forward, the closer we come to awakening. Meditation and contemplation means practice to obtain the seeing which goes beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearance, but seeing things as they really are. This means seeing everything in terms of the three characteristics, the signs of all phenomenal existence: impermanence, suffering, and egolessness. It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove ego-illusion, to see reality, and to experience Nirvana. The ultimate purpose of meditation is to eradicate mental impurities from our mind altogether. Before that stage, there are benefits of tranquillity, peace of mind and the ability to accept things as they come. Meditation helps us to see things as they truly are, not as they appear to be. Things appear to be permanent, desirable and substantial, but actually they are not. When we practice meditation, we will see for ourselves the arising and disappearing of mental and physical phenomena. And we will have a clearer comprehension of what is going on in our mind and body. We will be able to accept things as they come to us with less agitation and deal with situations in a more positive way. Yes, the ultimate aim of Buddhist meditation is to gain full enlightenment, self-mastery and complete mental health or Nirvana through the conquest of mental defilements. However, apart from this ultimate aim there are other advantages and benefits that can be derived through meditation. It can inspire us to discover our own intelligence, richness and natural dignity. Meditation can also stimulate the latent powers of the mind, aid clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. It is a creative process which aims at converting the chaotic feelings and unwholesome thoughts into mental harmony and purity. Therefore, if we wait until we sit down and compose ourselves to practice meditation for a couple of hours, then what happens to the other hours of our day? Saying that sitting meditation is Zen, we really destroy the true concept of Zen. If we know how to practice meditation, we will certainly make good use of our whole day. In order for us to do this, we should devote our day to Zen while accomplishing our daily tasks.

39) *Mười Cảnh Thiền Định—Ten Stages in Meditation*

Thập cảnh thiền định bao gồm: Phiền não cảnh, bệnh hoạn cảnh, nghiệp tướng cảnh, ma cảnh, thiền định cảnh, chư kiến cảnh, ngã mạn cảnh, nhị thừa cảnh, Bồ Tát cảnh, và Phật cảnh—Ten objects in meditation: life's distress and delusion, sickness (cause and cure), karmic influences, mara affairs (how to overthrow their rules), the condition of meditation and concentration, various views and doubts that arise, pride in progress and the delusion that one has attained nirvana, temptation to be content with the lower nirvana, Bodhisattvahood, and Buddhahood.

40) *My Tu Đọa Lạc—Both Beard and Eyebrows Fall*

My tu đọa lạc hay râu mày đều rơi rụng. Trong thiền, từ này có nghĩa là lời nói và cách hành động không khế hợp với thiền pháp—In Zen, the term means speeches and manners are not suitable for methods of mysticism (Zen).

41) *Mỹ Thực Bất Trúng Bão Nhân Khiết—Delicious Food Is not suitable for a Person Who Is full*

Thức ăn không cần thiết đối với người no. Điều này cũng giống như sự kiện hạt vàng tuy quý, nhưng khi rơi trong con mắt cũng thành bệnh. Trong thiền, từ này chỉ cho cảnh giới giác ngộ. Trong tông Tào Động người ta gọi đó là điểm chuyển biến, không Phật, không chúng sanh, không phải, không quấy, không tốt, không xấu, bất âm vang tung tích. Vì thế mà Thiền sư Phong Huyết, một bậc cổ đức nói: “Hạt vàng tuy quý, rơi trong con mắt cũng thành bệnh; y châu trên áo làm ô nhiễm Pháp”—Delicious food is not necessary for a person who is full. This is similar to the fact that gold dust is a cataract on the eye. In Zen, the term indicates the realm of enlightenment. In the Ts'ao Tung Tsung, they call this the point of transformation: there is no Buddha, nor sentient beings; nor affirmation, no negation, no good, no bad; it is beyond sound and echo, track and trace. That is why Zen master Feng-Hsueh, an ancient virtue, said that “Although gold dust is precious, it is a cataract on the eye; the jewel in one's robe is the defilement of the Dharma.”

N

1) *Na Tra: Lóc Thịt—Prince Nata: Tears His Flesh*

Na Tra là Thái tử, con trai lớn nhất trong năm người con của Tỳ Sa Môn Thiên Vương, một Quỷ Vương hùng tráng, ba mặt, tám tay. Một hôm, Na Tra lóc thịt mình đưa cho mẹ, đập xương đưa cho cha. Rồi, hiển thị bốn thân, và dùng thần lực thuyết pháp cho cha mẹ mình—Nalakubala (p), Nalakuvara (skt), or Nata (skt), a powerful demon king, said to be the eldest son of the five children of Vaisravana, and represented with three faces, eight arms, and immensely strong. One day, Prince Nata tore off his flesh and returned it to his mother, broke his bones

and returned them to his father. Then, revealing his original body and employed his great supernatural powers to preach the Dharma to his parents

2) *Nam Sơn Khởi Vân, Bắc Sơn Hạ Vũ—Clouds Are Gathering in the Southern Hill, and It's Raining in the Northern Hill*

Mây tụ ở núi Nam, mưa rơi nơi núi Bắc, ý nói quy luật tự nhiên của vũ trụ—The term indicates a natural law of the universe—See Vân Môn Cổ Phật Dữ Chánh Trụ.

3) *Nam Tông Thiền—Southern Zen School*

Nam Tông, hay trường phái Đạt Ma chia làm hai phái bắc nam, bắc Thần Tú, nam Huệ Năng, vào khoảng năm 700 sau Tây Lịch. Thiền Nam Tông, phái Thiền có nguồn gốc từ Lục tổ Huệ Năng bên Trung quốc. Có tên Nam Tông để đối lại với phái thiền Bắc Tông của Thần Tú lập ra ở miền bắc Trung Quốc. Trong khi Thiền Bắc Tông của Thần Tú chịu ảnh hưởng sâu sắc của Phật giáo Ấn Độ với tiệm giáo, thì Thiền Nam Tông đánh bật gốc rễ tiệm giáo, hạ thấp giá trị của việc học kinh bằng sự “giác ngộ bất thần.” Thiền Nam Tông phát triển mạnh qua các triều đại và tồn tại cho đến hôm nay, trong khi Thiền Bắc Tông bị tàn lụi và mất hẳn sau vài thế hệ. Thiền Nam Tông còn gọi là Tổ Sư Thiền vì người ta cho rằng nó được lưu truyền từ Tổ Huệ Năng—The Southern sect (Nan-Tsung Ch'an), or Bodhidharma school, divided into northern and southern, the northern under Shen-Hsiu, the southern under Hui-Neng, around 700 A.D. The school of Zen derives from Hui-Neng, the sixth patriarch of Chinese Zen. The name “Nam Tông” was used to distinguish with the Northern school founded by Shen-Hsiu. While the Northern school was still strongly influenced by traditional Indian Meditation of gradual enlightenment (enlightenment is reached gradually through slow progress) and placed great value on study and intellectual penetration of the scriptures of Buddhism, the Southern uprooted the Northern school's beliefs, down played the value of study, and stressed the “Sudden enlightenment.” The Southern school flourished, survived until today, while the Northern school declined just right after Shen-Hsiu and died out together within a few generations. The Southern School is often referred to as “Patriarch Ch'an” because it claims descent from Hui Neng—See Huệ Năng Đại Sư.

4) *Nạp Tạng Nhân Tinh—Zen Monk's Wisdom Eye*

Huệ nhãn hay tuệ nhãn của Thiền Tăng—Con mắt trí tuệ của Thiền Tăng thấy vạn hữu giai không. Với con mắt này, Bồ Tát ném cái nhìn vào tất cả những cái kỳ diệu và bất khả tư nghì của cảnh giới tâm linh, thấy tận hố thẳm sâu xa nhất của nó—Zen monks' wisdom eye that sees all things as unreal. With the wisdom-eye, a Bodhisattva takes in at a glance all the wonders and inconceivabilities of the spiritual realm to its deepest abyss.

5) *Nạp Tạng Tỵ Khổng—Zen Monk's Nose*

Cái mũi của Thiền Tăng, ý nói cơ phong đạo pháp của nhà thiền—In Zen, the term implies the manners of Zen teachings.

6) *Năm Con Lừa—Years of the Donkey*

Năm con lừa, từ ngữ Thiền chỉ việc gì chẳng bao giờ xảy ra. Mỗi năm trong chu kỳ 12 năm của bộ lịch truyền thống Trung Hoa đặt tên theo một con vật trong 12 cung hoàng đạo. Vì không có năm con lừa, nên từ ngữ này định cho một biến cố không thể nào xảy ra được—A Zen expression for something that will never happen. Each year in the twelve-year cycle of the traditional Chinese calendar is named for an animal of the zodiac. Since there is no Year of the Donkey, it designates an impossible event.

7) *Năm Đặc Tính Căn Bản Của Định—Five Basic Characteristics of Samadhi*

Theo Thiền Thai Trí Giả Đại Sư trong “Chỉ Quán Đả Tọa”, định có năm đặc tính căn bản. Đặc tính căn bản thứ nhất là trong “Định” tâm của hành giả chìm trong sự tập trung hoàn toàn vào đối tượng mà hành giả đang suy tưởng. Đó là một trạng thái dung hợp, hay hợp nhất giữa người suy tưởng và đối tượng được suy tưởng. Đặc tính căn bản thứ nhì là trong “Định” hành giả luôn luôn thể nghiệm một cảm giác an lạc mãnh liệt, vừa thể chất lẫn tinh thần. Sự an lạc này mạnh mẽ và sâu xa rất nhiều hơn bất cứ cảm khoái mà một người trung bình từng thể nghiệm. Nói một cách quả quyết, sự cảm khoái này lớn hơn nhiều lần so với bất cứ cảm khoái nào trong tình dục. Đây là một trong những giai đoạn quan trọng nhất của “Định”. Nó là giai đoạn an lạc, sáng tỏ, và vô niệm. Nếu hành giả thiếu mất giai đoạn này, thì cái “Định” của hành giả là bất toàn. Đặc tính căn bản thứ ba là trong “Định”

hành giả nhất định thể nghiệm sự hiện diện của sự tỏa sáng thật rộng lớn. Đây không phải là một ảo tưởng có tính chất sáng tỏ, nhưng là phương diện minh bạch và sáng tỏ của sự tỉnh thức trong chính tâm thức của hành giả, một kinh nghiệm hầu như không thể nào diễn tả được. Tất cả những gì mà mình có thể nói được là ngay chính vũ trụ hình như biến mất vào một khối lớn của sự trong suốt và sáng rỡ. Lần nữa, giai đoạn thứ ba là một trong những giai đoạn quan trọng nhất của "Định". Nó là giai đoạn an lạc, sáng tỏ, và vô niệm. Nếu hành giả thiếu mất giai đoạn này, thì cái "Định" của hành giả là bất toàn. Đặc tính căn bản thứ tư là trong một trạng thái "Định" không còn niệm tưởng nào khởi lên trong tâm thức của hành giả, ngay cả một niệm về đối tượng vốn được hành giả suy tưởng cũng không. Đây là do bởi mỗi tư tưởng vốn là một tiến trình toàn vẹn, bao hàm các trạng thái sinh, trụ, dị, diệt; và cái tiến trình "tiêu diệt" này chính là điều mà thiền định nhắm vào chế ngự để đem tâm thức vào một trạng thái "vô niệm". "Vô niệm" của "Định" không phải là hôn trầm hay vô cảm; đó là trạng thái ổn định, một sự tỉnh thức sáng tỏ, không có bất cứ sự lưu chuyển nào của tư tưởng. Nói tóm lại, tư tưởng của con người là ý thức chuyển động trong khi "Định" là ý thức nghỉ ngơi. Đây cũng là một trong những giai đoạn quan trọng nhất của "Định". Nó là giai đoạn an lạc, sáng tỏ, và vô niệm. Nếu hành giả thiếu mất giai đoạn này, thì cái "Định" của hành giả là bất toàn. Đặc tính căn bản thứ năm là trong "Định" là sự ngưng thở. Không có sự hoàn toàn đình chỉ của hơi thở, dòng chảy của tư tưởng sẽ chẳng bao giờ ngừng sự chuyển động bất tuyệt của nó. Một số thuật ngữ được dùng cho "Định", một trong những thuật ngữ này là "Chỉ Tức", chỉ ra một cách không sai lạc rằng "Định" là một trạng thái liên hệ với điều kiện này. Nguyên nhân của hiện tượng thông thường và tự nhiên của "Định" được giải thích một cách minh bạch bởi Mật Tông trong lý thuyết về "Nguyên Tắc Tâm Khí Bất Nhị", theo đó mỗi tư tưởng cá nhân trở nên bởi một sự chuyển động đặc biệt của hơi thở. Nếu hơi thở được trấn tĩnh hay ngưng nghỉ, thì tâm lại cũng như vậy, và ngược lại—According to Great Master T'ien T'ai Chih-I in the Shikan-taza (Nothing But Precisely Sitting), there are five basic characteristics of Samadhi. The first basic characteristic is that in Samadhi the practitioner's mind is absorbed in perfect concentration on the object upon which he is meditating. It is a state of fusion, or unity, of the meditator and the object meditated upon. The second basic characteristic is that in Samadhi the practitioner always experiences an intensely blissful sensation, which both physical and psychic. The intensity and profundity of this blissfulness is far greater than any bliss which the average human being has ever experienced. Allegedly speaking, it is many times greater than any rapture known in the sexual experience. This is one of the most important stages in Samadhi. It is a stage of blissfulness, illumination, and thoughtlessness. If Zen practitioners lack this stage, the Samadhi is incomplete. The third basic characteristic is that in Samadhi the practitioner invariably experiences the presence of a great "illumination". This is not a vision of a luminous nature, but the clear and bright aspect of the awareness of his own consciousness, an experience almost impossible to describe. All one can say is that the very universe itself seems to vanish into one great whole of transparency and light. Again, the third stage is one of the most important stages in Samadhi; it is a stage of blissfulness, illumination, and thoughtlessness. If Zen practitioners lack this stage, the Samadhi is incomplete. The fourth basic characteristic of Samadhi is that in an advanced stage of Samadhi no thought arises in the practitioner's mind, not even a thought of the object originally meditated upon. This is because every thought is a complete process, containing the stage of arising, subsisting, and dissipating; and this "perishable" process is the very thing that meditation aims to subjugate in order to bring the mind to a state of "no thought". This "thoughtlessness" of Samadhi is not torpidity or insensibility; it is a stabilized, illuminated awareness, devoid of any thought-in-motion. In short, human thought is awareness in motion, while Samadhi is awareness at rest. This is also one of the most important stages in Samadhi; it is a stage of blissfulness, illumination, and thoughtlessness. If Zen practitioners lack this stage, the Samadhi is incomplete. The fifth basic characteristic of Samadhi is the stoppage of breath. Without a complete cessation of breathing, the progressive thought-flow will never cease its perpetual motion. A number of different terms have been used to designate Samadhi, one of them being "stopping the breath" (Chih shi), which unmistakably points to the fact that Samadhi is a state related to this condition. The reason for this common and very natural phenomenon of Samadhi is clearly expounded by Tantrism in its theory of the "Principle of the Identicalness of Mind and Breathing (prana)," according to which every individual thought is brought into play by a particular "Breathing-in-action." If the breathing is pacified or halted, so is the mind, and vice versa.

8) Năm Đức Tính Căn Bản Của Người Tu Thiền—Five Basic Characteristics of Any Zen Cultivators

Năm điều này bao gồm: Thứ nhất là giới hạnh tinh nghiêm. Thứ nhì là căn tánh nhanh nhạy sáng suốt. Thứ ba là thấu triệt chân lý và khéo phân biệt chánh tà chân nguỵ. Thứ tư là ý chí kiên định. Thứ năm là luôn nương theo chư thiện hữu tri thức, những người lâu thông kinh điển, tinh chuyên tu hành để được hướng dẫn đúng đắn—Five basic characteristics of any Zen cultivators: First, strictly keep the precepts. Second, nature and roots should be

active (swift) and enlightened. Third, understand clearly the Buddha teachings and skillfully distinguish right from wrong, as well as true from false. Fourth, firm and stable determination. Fifth, he should always cultivate with good advisors, who have a thorough knowledge of the sutras and who zealously practise meditation to obtain the right guidance.

9) *Năm Loại Thiền Tập—Five Kinds of Meditation Practice*

Năm loại thiền tập bao gồm: Thứ nhất là Phàm Phu Thiền. Thiền phàm phu dành cho tất cả mọi người, giúp ta tập trung và kiểm soát tâm, là loại thiền không chứa đựng nội dung triết lý hay tôn giáo. Thiền phàm phu là thứ thiền thực hành thuần túy vì tin rằng nó có thể cải thiện sức khỏe tinh thần lẫn thể xác. Tuy nhiên, dù thiền phàm phu có ích lợi rất nhiều trong việc tu tập hơn là đọc vô số sách đạo đức triết học, vẫn không thể giải quyết được vấn đề nền tảng của con người và mối tương quan của con người và vũ trụ, vì nó không thể phá vỡ được cái mê hoặc cơ bản về chính mình của hạng người thường, là mình rõ ràng khác với vũ trụ. Thứ nhì là Ngoại Đạo Thiền. Thiền ngoại đạo hay thiền theo con đường bên ngoài Phật giáo, thí dụ như phép Yoga của Ấn Độ, phép tĩnh tọa của Khổng giáo, hay phép tĩnh tâm thực hành của Ki Tô giáo, vân vân. Một khía cạnh của thiền ngoại đạo là nó thường được thực hành để luyện các năng lực hoặc kỹ năng siêu nhiên khác nào đó ngoài tầm với của người thường, chẳng hạn như đi chân trần trên những lưỡi kiếm bén, hoặc nhìn những con chim sẽ khiến chúng trở nên tê liệt. Một khía cạnh khác của thiền ngoại đạo là thực hành để được tái sinh vào các cõi trời. Tất cả những khía cạnh này đều không phải là mục tiêu của thiền Phật giáo; mục tiêu tối thượng của người tu thiền Phật giáo là thành Phật. Thứ ba là Tiểu Thừa Thiền. Thiền Tiểu Thừa nhằm chỉ dạy chúng ta cách đưa từ trạng thái tâm này đến trạng thái tâm khác, thí dụ như từ mê mờ đến giác ngộ. Tuy nhiên, Thiền Tiểu Thừa chỉ chú trọng đến sự an tâm của một mình mình mà thôi. Mục đích của Thiền Tiểu Thừa là đạt được một trong tứ Thánh quả của Tiểu Thừa. Thứ tư là Đại Thừa Thiền. Thiền Đại Thừa hay là thiền được chuyên chở bằng cỗ xe lớn. Đây chính là một loại thiền Phật giáo vì mục đích của nó là kiến tánh ngộ đạo trong cuộc sống hằng ngày của mình. Trong thực hành thiền Đại thừa, khởi đầu là ý thức về chân tánh, nhưng khi đã ngộ thì chúng ta mới nhận ra rằng tọa thiền còn hơn là một phương tiện để ngộ, vì tọa thiền là sự thực hiện thật sự của chân tánh. Trong Thiền Đại Thừa thì đối tượng là giác ngộ, nên người ta dễ nhận lầm tọa thiền chỉ là một phương tiện mà thôi. Kỳ thật tất cả những vị Thầy đã ngộ đạo đều cho rằng tọa thiền chính là sự thực hiện của Phật tánh vốn có chứ không phải chỉ là một kỹ thuật để đạt được sự ngộ đạo. Nếu tọa thiền không khác hơn một kỹ thuật như thế, người ta sẽ thấy rằng sau khi ngộ đạo thì tọa thiền sẽ không còn cần thiết nữa. Nhưng chính Đạo Nguyên đã chỉ rõ rằng ngược lại mới đúng, CÀNG CHỨNG NGỘ SÂU CÀNG THẤY CẦN THỰC HÀNH. Thứ năm là Tối Thượng Thừa Thiền. Tối thượng thừa thiền là đỉnh cao cùng tột của thiền trong Phật giáo. Thiền này được thực hành bởi chư Phật trong quá khứ như Phật Thích Ca Mâu Ni và Phật A Di Đà. Đây là sự biểu lộ của sự sống tuyệt đối, sự sống trong hình thức tinh khiết nhất. Đây là cách tọa thiền mà thiền sư Đạo Nguyên bênh vực, nó không dính dáng gì đến việc phấn đấu để ngộ hay đạt được bất cứ một đối tượng nào khác. Trong phương pháp thực hành cao nhất này, phương tiện và cứu cánh là một. Thiền Đại Thừa và Thiền Tối Thượng Thừa kỳ thật bổ sung cho nhau. Khi được thực hành đúng bạn ngồi trong niềm tin kiên định rằng tọa thiền chính là thể hiện Chân tánh không ô nhiễm của mình, và đồng thời bạn ngồi trong niềm tin trọn vẹn rằng cái ngày ấy sẽ đến, khi bạn kêu lên: “Ô, nó đây rồi!” Bạn sẽ nhận ra chân tánh này không lầm lẫn. Vì thế, về mặt tự thức, bạn không cần cố gắng để ngộ—The five varieties of meditation: First, Ordinary Zen for anybody and everybody, which help people learn to concentrate and control their mind, being free from any philosophic or religious content. Ordinary is a pure Zen practice, in the belief that it can improve both physical and mental health. However, the fact remains that ordinary Zen, although far more beneficial for the cultivation of the mind than the reading of countless books on ethics and philosophy, is unable to resolve the fundamental problem of man and his relation to the universe, because it cannot pierce the ordinary man's basic delusion of himself as distinctly other than the universe. Second, an outside way of meditation or Outsider Zen, i.e. Indian (Hindu) Yoga, the quiet sitting of Confucianism, contemplation practices in Christianity, etc. One aspect of the outsider Zen is that it is often practiced in order to cultivate various supranormal powers or skills, or to master certain arts beyond the reach of ordinary man, i.e walking barefooted on sharp sword blades or staring at sparrows so that they become paralyzed. Another aspect of the outsider Zen is that it is practiced to obtain rebirth in various heavens. These aspects of the outsider Zen are not the objects of Zen Buddhism; the ultimate goal of Buddhist meditators is to become a Buddha. Third, Hinayana Zen or Zen of Small Vehicle. This is the vehicle or teaching that is to take you from one state of mind to another state of mind, i.e. from delusion to enlightenment. However, Zen of the Small Vehicle looks only into one's own peace of mind. The purpose of Zen of Small Vehicle is to attain one of the four degrees of saintliness of Hinayana. Fourth, Mahayana Zen or Great

Vehicle Zen, this is a truly Buddhist Zen, for it has its central purpose, seeing into your essential nature and realizing the way in your daily life. In the practice of Mahayana Zen your aim in the beginning is to awaken to your true-nature, but upon enlightenment you realize that meditation is more than a means to enlightenment. It is the actualization of your true-nature. The object of the Mahayana Zen is Awakening, it is easy to mistakenly regard meditation as but a means. However, any enlightened masters point out from the beginning that meditation is in fact the actualization of the innate Buddha-nature and not merely a technique for achieving enlightenment. If meditation were no more than such a technique, it would follow that after awakening meditation would be unnecessary. But T'ao-Yuan himself pointed out, precisely the reverse is true; **THE MORE DEEPLY YOU EXPERIENCE AWAKENING, THE MORE YOU PERCEIVE THE NEED FOR PRACTICE.** Fifth, Zen of the highest vehicle. This is the culmination and crown of Buddhist Zen. This Zen was practiced by all Buddhas of the past, namely Sakyamuni and Amitabha. It is the expression of the Absolute Life, life in its purest form. It is the meditation that T'ao-Yuan chiefly advocated and it involves no struggle for awakening or any other objects. In this highest practice, means and end are just one, Mahayana Zen and Zen of the highest vehicle are in fact complementary for one another. When rightly practiced, you sit in the firm conviction that meditation is the actualization of your undefiled True-nature, and at the same time you sit in complete faith that the day will come when, exclaiming "Oh, this is it!" You will unmistakably realize this True-nature. Therefore you need not self-consciously strive for enlightenment.

10) Năm Lợi Ích Của Kinh Hành—Five Benefits of Walking Meditation

Đức Phật dạy về 5 lợi ích của việc đi kinh hành: Thứ nhất là người đi kinh hành sẽ có sức chịu đựng bền bỉ cho những cuộc hành trình dài. Đây là điều kiện quan trọng vào thời của Đức Phật vì thời bấy giờ Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni không có phương tiện di chuyển nào khác hơn đôi chân. Là hành giả của thời buổi hôm nay bạn có thể tự xem mình như các vị Tỳ Kheo, và có thể nghĩ đến lợi ích này đơn thuần như là tăng cường sức mạnh về thể chất. Thứ nhì là trong khi đi kinh hành, hành giả phải làm gấp ba lần sự cố gắng. Cố gắng về thể chất để nhấc chân lên và phải có sự cố gắng tinh thần để tỉnh thức vào việc kinh hành. Đây là yếu tố chánh tinh tấn trong Bát Thánh Đạo được Đức Phật giảng dạy. Nếu sự cố gắng gấp ba này tiếp tục trong suốt sự chuyển động từ nhấc chân lên, đặt chân xuống và di chuyển về phía trước thì chẳng những sức mạnh thể chất được tăng cường mà sức bền bỉ liên tục của tinh thần cũng sẽ được tăng cường. Điều này rất quan trọng cho lần hành thiền sắp tới. Thứ ba là sự quân bình giữa tọa thiền và kinh hành góp phần làm tốt sức khỏe của hành giả, việc này lại giúp hành giả tiến nhanh trong tu tập. Dĩ nhiên là rất khó thực tập tọa thiền lúc bạn không có sức khỏe tốt hay lúc bệnh hoạn. Ngồi nhiều quá có thể gây ra sự khó chịu về thể chất và có thể đưa tới bệnh hoạn. Nhưng sự thay đổi tư thế và sự di chuyển trong khi đi thiền hành có thể phục hoạt các bắp thịt và kích thích sự lưu thông của máu. Điều này chẳng những giúp phục hoạt sức mạnh thể chất, mà còn giúp cho hành giả tránh được bệnh tật nữa. Thứ tư là thiền hành giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng. Việc tiêu hóa khó khăn sẽ đem lại nhiều bực bội khó chịu và có thể là một trở ngại trong việc tu tập. Kinh hành giúp cho việc bài tiết được dễ dàng, giảm thiểu được thuy miên và hôn trầm. Sau khi ăn và trước khi ngồi thiền, hành giả nên đi kinh hành để tránh buồn ngủ. Đi kinh hành ngay khi thức dậy vào buổi sáng là cách rất tốt để thiết lập chánh niệm và tránh được ngủ gật trong thời khóa tọa thiền đầu ngày. Thứ năm là kinh hành có thể giúp tạo nên sự định tâm lâu dài. Khi tâm tập trung vào mỗi chuyển động trong khi đi kinh hành, thì sự định tâm sẽ trở nên liên tục, mỗi bước đi tạo nên một căn bản vững chắc cho sự định tâm, và giúp cho tâm giữ được sự tập trung vào đề mục từ lúc này qua lúc khác, cuối cùng sẽ nhận chân được thực tướng của vạn hữu ở tầng mức thâm sâu nhất. Một hành giả không bao giờ chịu đi kinh hành sẽ gặp khó khăn khi tọa thiền. Nếu hành giả nào đi kinh hành đều đặn sẽ tự động có chánh niệm và chánh định trong thời khóa tọa thiền—The Buddha described five additional, specific benefits of walking meditation: First, one who does walking meditation will have the stamina to go long journeys. This is important in the Buddha's time, when Bhiksus and Bhiksunis (monks and nuns), had no means of transportation other than their feet and legs. As a meditation practitioner today can consider yourself to be Bhiksus, and can think of this benefit simply as physical strengthening. Second, during walking meditation, practitioner must triple his effort. Mechanical effort is needed to lift the foot and there is also the mental effort to be aware of the walking movement. This is the factor of right effort from the Eightfold Noble Path taught by the Buddha. If this triple effort continues through the movements of lifting the foot, placing it down and moving it forward, it will strengthen not only the physical strength, but also the mental strength. This is very important for the next meditation session. Third, the balance between sitting and walking meditations contributes to good health, which in turn speed up the progress in cultivation. Obviously it is difficult to practice sitting meditation when you don't have good health or when you are sick. Too much sitting can

cause many physical discomfort and can lead to illnesses. But the shift of posture and movements of walking meditation revive the muscles and stimulate circulation. This does not only help you revive your physical strength, but it also help you prevent illness. Fourth, walking meditation assists digestion. Improper digestion produces a lot of discomfort and thus a hindrance to practice. Walking meditation helps keep the bowels clear, minimizing sloth and torpor. After a meal and before sitting, practitioner should do a good walking meditation to prevent drowsiness. Walking as soon as one gets up in the morning is also a good way to establish mindfulness and to avoid nodding head in the first sitting of the day. Fifth, walking meditation can help build durable concentration. As the mind works to focus on each movement during the walking session, concentration becomes continuous. Every step builds the firm foundation for concentration, and helps the mind stay with the object from moment to moment, eventually to reveal the true nature of reality at the deepest level. A practitioner who never does walking meditation will have a difficult time getting anywhere when he or she sit down on the sitting meditation. But one who is diligent in walking meditation will automatically carry strong mindfulness and firm concentration into sitting meditation.

11) Năng Lực Tâm Linh—The Power of the Mind

Thiền không phải là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí. Tuy nhiên, người tham thiền không nên nghĩ đến việc thành Phật, đừng để tâm đến chuyện khai ngộ, cũng đừng nghĩ đến chuyện chứng đắc trí huệ. Cứ nỗ lực dụng công, cần cù chăm chỉ tu hành. Khi thời gian chín muồi thì sẽ khai ngộ. Cứ ngồi thiền, xong lại đi kinh hành, rồi ngồi tiếp, xong lại đi kinh hành, rồi lại tiếp tục như vậy, sau một thời gian dài mình sẽ nhận chân ra năng lực của tâm linh của chính mình—Meditation is not a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind (spiritual power), which enabled it to judge things from a new point of view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is call 'ignorance' and the new one 'enlightenment.' It is evident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can play any part in Zen. However, Zen practitioners should not think about becoming Buddhas, getting enlightened, or gaining wisdom. We should simply work hard and cultivate vigorously. When the time comes, they naturally become enlightened. Continue to sit and walk, walk and sit, then after a long time, we will have a chance to realize the power of the mind.

12) Nẻo Vào Thiền—The Gates of Zen

Ngày xưa, có một vị Phật tử đi lên núi và đến một cái am của một vị Thiền sư. Vị Thiền sư hỏi: “Ông tới đây để làm gì?” Vị Phật tử đáp: “Con tới để tìm một vị Thiền sư có thể dẫn dắt con qua những cánh cửa Thiền. Thầy có làm được điều đó không?” Vị Thiền sư đáp: “Trên đường đến đây, ông có đi ngang qua thung lũng hay không?” Vị Phật tử đáp: “Dạ, có.” Vị Thiền sư hỏi: “Ông có nghe tiếng vọng của thung lũng hay không?” Vị Phật tử đáp: “Dạ, có.” Vị Thiền sư nói: “Nơi nào ông nghe tiếng vọng của thung lũng nơi đó có nẻo vào Thiền.”—Once, there was a Buddhist who went up to the mountains and came to the hut of a Zen master. The master asked: “Why are you here?” The Buddhist said: “I am here to look for a Zen master who can take me through the gates of Zen. Would you please take me through?” The master said: “On your way here, you passed through a valley, didn't you?” The Buddhist said: “Yes, I did.” The master asked: “Did you hear the sound of the valley?” The Buddhist said: “Yes, I did.” The master said: “The place where you heard the sound of the valley is where the path that leads to the gates of Zen.”

13) Nê Ngưu Nhập Hải—Clay Buffalo Sinks Into the Ocean

Nê ngưu nhập hải hay con trâu đất chìm xuống biển. Thiền tông dùng từ này để chỉ cảnh giới triệt ngộ, nơi mà vọng tình đã hòa tan với chân tâm—Zen uses this term to indicate the realm of enlightenment where all deluded thoughts have dissolved into the true mind.

14) *Nè Trung Tấy Thổ—Clean a Piece of Clay in Mud Water*

Rửa cục đất trong nước bùn, cả hai đều dơ. Trong thiền, từ này có nghĩa là hành giả câu chấp vào ngôn từ lý giải thì không thể nào đạt được mục đích chính là sự giác ngộ—To clean a piece of clay in mud water, both of them are unclean. In Zen, the term means practitioners who attach to words and speeches can never attain the main goal of enlightenment.

15) *Nễ Thị Huệ Siêu—Your Name Is Huichao*

Theo Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển X, Thiền sư Qui Tông vốn có tên là Huệ Siêu. Trong cuộc gặp gỡ đầu tiên với Thiền sư Pháp Nhãn Văn Ích, Sư hỏi: "Thế nào là Phật?" Pháp Nhãn đáp: "Ông là Tuệ Siêu." Ngay những lời này Qui Tông đi vào sự giác ngộ. Đây là một trong những công án thuộc loại giải minh chân lý Thiền bằng những phán ngôn giản dị và trực chỉ, nghĩa là loại "minh nhiên xác nhận." Thiền sư Vô Môn Huệ Khai đã bình công án trên rất đáng chú ý như sau: "Đầu Qui Tông Sách Chân có ngộ được đi nữa, Sư cũng phải mất thêm vài mươi năm tu tập tham thiền mới bắt đầu gọi là được."—According to Wudeng Huiyuan, Volume X, Zen master Guizong's Dharma name was "Huichao" (Surpassing Wisdom). Upon first meeting with Fayán, he asked, "Surpassing Wisdom inquires of the master, what is Buddha?" Fayán said, "You are Surpassing Wisdom." At these words Guizong entered enlightenment. This is one of the koans that illustrates Zen-truth through plain and direct statement, i.e., the explicit-affirmative type. Zen master Wu-mên Hui-k'ai made the following interesting comment on the above koan: "Even though Kuei-tung Ts'ê-chên became enlightened, he should still work for several more decades to graduate."

16) *Nếu Bạch Ẩn Ẩn Chứng Cho Ryozei Trễ Hơn Thì Sẽ Không Có Ai Bì Kịp!—If Hakuin Delayed Giving Ryozei Permission to Teach, No One Would Be Able to Compare Him*

Tên của một Thiền Sư Nhật Bản thời cận đại. Trước tiên Ryozei theo học thiền với thiền sư Kogetsu. Sau đó ông theo Bạch Ẩn Huệ Hạc, và được sự hướng dẫn của Bạch Ẩn, Ryozei đã đạt được giác ngộ. Khi Ryozei đến gặp Bạch Ẩn, vị đại sư này đã thấy ngay căn khí khác thường của Ryozei. Sau nhiều năm tu học với Bạch Ẩn, Ryozei đã trở thành người đệ tử đầu tiên được Bạch Ẩn ấn chứng và nhìn nhận như một thiền sư đặc pháp thật thụ. Tuy vậy, về sau này thiền sư Bạch Ẩn đã nói với người ta rằng: "Tôi đã ấn chứng Ryozei quá sớm! Anh ta chưa hoàn toàn lâu thông mọi thứ. Nếu ta chờ thêm ba năm nữa mới cho phép Ryozei giáo chúng, hẳn là không ai có thể bì kịp anh ta." Có người hỏi Bạch Ẩn tại sao lại ấn chứng cho Ryozei quá sớm như vậy. Đại sư nói với nỗi hối tiếc sâu xa: "Vào thời điểm đó, ta chỉ thấy rằng thật khó khăn lắm mới tìm được một người như vậy, chứ ta không nhận ra rằng ấn chứng cho anh ta như vậy là quá sớm!"—Ryozei Zenji, name of a Japanese Zen master. Ryozei first studied Zen with Kogetsu. Later he followed Hakuin, under whose guidance he attained awakening. When Ryozei came to Hakuin, the great teacher saw at once that he had an unusual capacity. Ryozei spent several years with Hakuin, eventually receiving his recognition as a Zen master. Thus Ryozei became the first of many teachers to be trained by the great Zen master Hakuin. Later on, however, Hakuin would say to people, "I gave Ryozei the seal of approval too soon. Because of this, he cannot master things now. If I had waited another three years before giving permission to teach, no one in the world would be able to criticize him." Someone asked Hakuin why he had given Ryozei approval so soon. The great master said, with deep regret, "At that time, I was only conscious of how difficult it is to find such an individual. I didn't realize it was too soon."

NG

1) *Ngã Mạn—Egotism and Arrogance*

Ngã mạn có nghĩa là cậy vào cái ta mà khinh mạn hay kiêu ngạo người khác. Tôi và cái của tôi (thân ta và các sự vật ngoài thân ta nhưng thuộc về ta). Mục đích chính của Phật giáo là xóa bỏ cá tính riêng biệt, điều này được hiện thực khi chúng ta chấm tự đồng hóa vật nào đó với chính mình. Do tập quán lâu dài nên chúng ta quen nghĩ về kinh nghiệm riêng của chúng ta trong những chữ "Tôi" và "của tôi." Ngay cả khi chúng ta thấy được rằng khi nói một cách nghiêm chỉnh, thì những chữ này trở nên quá mơ hồ không thể biện hộ được, và sử dụng không nghĩ ngợi có thể dẫn tới bất hạnh trong đời sống hằng ngày của chúng ta, ngay cả khi chúng ta tiếp tục dùng những chữ này. Những lý do của việc này rất đa dạng. Một trong những lý do ấy là chúng ta không thấy cách nào khác để giải thích những kinh nghiệm của chúng ta với chúng ta ngoại trừ những phán quyết gồm những tiếng như "Tôi" và "của tôi." Tế Tướng Quách Tử Nghi vào thời nhà Đường là một chính khách lỗi lạc cũng là một viên tướng xuất sắc. Sự thành công của ông trên cả hai phương diện chính trị và quân sự đã khiến ông trở thành một vị anh hùng của cả nước vào thời của ông. Nhưng danh vọng, quyền lực, tài sản, và sự thành công không làm cho ông

xao lãng lòng nhiệt thành của mình đối với Phật giáo. Ông tự xem mình là một Phật tử bình dị, khiêm tốn, và mộ đạo, ông thường đến thăm vị Thiền sư mà ông rất thích để học Thiền. Ông và vị Thiền sư có vẻ rất tương đắc với nhau. Cái chuyện ông giữ chức Tế Tướng, một chức vụ cao nhất ở Trung Hoa thời cổ, hình như chẳng có ảnh hưởng gì đến mối liên hệ của họ. Rõ ràng là trong mối giao hảo của họ, về phía vị Thiền sư chẳng có dấu vết nào đáng chú ý của phép lịch sự, hoặc chẳng có sự cao ngạo hảo huyền nào từ phía vị tế tướng, mà mối liên hệ này có vẻ chỉ thuần túy là mối liên hệ tôn giáo của một vị Thầy đáng kính và một vị đệ tử chịu nghe lời thầy. Tuy nhiên, một hôm, như thường lệ, khi Quách Tử Nghi đến thăm viếng thầy, ông hỏi câu hỏi sau đây: “Bạch thầy, Phật giáo giải thích sự Ngã Mạn như thế nào?” Khuôn mặt của vị Thầy bỗng tái nhợt, và với một thái độ hết sức cao ngạo và xác xược, vị Thầy nói với ông Tế Tướng như sau: “Đồ ngu ngốc! Ông nói cái gì vậy?” Sự khinh miệt vô lý và bất ngờ này của vị Thầy đã làm tổn thương cảm giác của quan tế tướng đến nỗi mặt ông ta thoáng hiện một vẻ giận dữ. Vị Thiền sư liền mỉm cười và nói: “Thưa Ngài! Đây là ngã mạn!”—Egotism and arrogance mean exalting self and depreciating others. The main goal of Buddhism is the extinction of separate individuality, which is brought about when we cease to identify anything with ourselves. From long habit it has become quite natural to us to think of our own experience in the term of “I” and “Mine.” Even when we are convinced that strictly speaking such words are too nebulous to be tenable and that their unthinking use leads to unhappiness in our daily lives, even then do we go on using them. The reasons for this are manifold. One of them is that we see no alternative way of explaining our experiences to ourselves except by way of statements which include such words as “I” and “Mine.” Prime Minister Kuo Tze I of the Tang Dynasty was an outstanding statesman as well as a distinguished general. His success in both political and military service made him the most admired national hero of his day. But fame, power, wealth, and success could not distract the prime minister from his keen interest in and devotion to Buddhism. Regarding himself as a plain, humble and devoted Buddhist, he often visited his favorite Zen Master to study under him. He and the Zen Master seemed to get along very well. The fact that he held the position of prime minister, an exalted status in those days of old China, seemed to have no influence on their association. Apparently no noticeable trace of politeness on the Zen Master's part or of vain loftiness on the part of the prime minister existed in their relationship, which seemed to be the purely religious one of a revered Master and an obedient disciple. One day, however, when Kuo Tze I, as usual, paid a visit to the Zen Master, he asked the following question: “Your Reverence, how does Buddhism explain egotism?” The Zen Master's face suddenly turned blue, and in an extremely haughty and contemptuous manner he addressed the prime minister as follows: “What are you saying, you numbskull?” This unreasonable and unexpected defiance so hurt the feelings of the prime minister that a slight sullen expression of anger began to show on his face. The Zen Master then smiled and said: “Your Excellency, this is egotism!”

2) *Ngân Sơn Thiết Bích—Wall of Iron Mountains*

Ngân Sơn Thiết Bích hay Bích Lập Vạn Nhãn. Từ này ví tự tánh đứng sừng sững như vách đứng vạn dặm. Một số hành giả tu thiền thấy được chỗ cùng đường nhưng không biết cách thoát ra, giống như bị nhốt trong núi sắt vách sắt vậy—The term compares the high and majestic self-nature with thousand miles of standing wall. Some Zen practitioners see the dead-end road but don't know how to get out. It is similar to an imprisonment in iron walls of iron mountains.

3) *Nghi Đoàn—Doubt-Mass*

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng khi tu tập thiền định, việc quan trọng nhất là khởi lên "nghi tình." Thế nào là cái nghi tình này? Chẳng hạn, mình sinh từ đâu? Và mình chết đi về đâu? Vì mình không biết câu trả lời cho cả hai câu hỏi này, nên không thể không nghi cái chỗ đến, và cũng chẳng thể không nghi cái chỗ về. Hãy dán cái khối "nghi đoàn" này lên giữa trán cho đến khi buông bỏ cũng không được, đuổi nó cũng không đi. Bỗng nhiên chúng ta khám phá ra rằng cái nghi đoàn ấy bị phá vỡ ra thành từng mảnh vụn. Hãy nhớ lấy lời các bậc cổ đức dạy:

"Đại nghi đại ngộ,
Tiểu nghi tiểu ngộ;
Bất nghi bất ngộ."
(Nghi lớn ngộ lớn,
Nghi nhỏ ngộ nhỏ;
Không nghi không ngộ).

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng điều tệ hại nhất trong tu tập thiền định là mê đắm vào tình cảnh làm cho mình bị thu hút vào cái tình lặng khô khan. Tiếp đó là chúng ta sẽ phát triển trạng thái thái quá trong chuyện thích tình lặng và chán ghét động cảnh. Một khi những người bấy lâu nay sống giữa cảnh loạn động huyền ảo của trần thế, bây giờ đắm đuối trong hương vị ngọt như mật của tình cảnh cũng giống như người lữ khách mệt mỏi tìm chỗ bình yên mà yên giấc. Làm sao những người có thái độ như vậy giữ được sự cảnh tỉnh của họ? Trong tu tập thiền định, ngẩng đầu lên không thấy trời, cúi đầu xuống không thấy đất; thấy núi không là núi, sông chẳng là sông. Khi đi hay khi ngồi chẳng biết mình đi mình ngồi. Dầu ở giữa ngàn vạn thiên hạ mà chẳng thấy một người. Suốt cả trong ngoài thân và tâm, chẳng có thứ gì tồn tại ngoài khối nghi đoàn này. Có thể gọi đó là "quấy đục thế giới". Một hành giả tu Thiền phải phát nguyện rằng mình sẽ chẳng bao giờ ngừng công phu cho đến khi nào cái khối "nghi đoàn" này bị phá vỡ. Đây là điểm khẩn yếu nhất trong tu tập thiền định. Tại sao gọi là "quấy đục thế giới?" Thuật ngữ này chỉ cho một chân lý vĩ đại, mà từ vô thủy đến nay vốn cụ túc trầm trầm tịch tịch chưa từng động đến. Cho nên hành giả tu Thiền phải tự mình phần chắn làm cho trời xoay đất chuyển và sóng dậy; và hành giả sẽ có lợi lớn từ chuyện trời xoay đất chuyển này—Zen practitioners should always remember that when working at Zen, the most important thing is to generate the "doubt-sensation." What is this doubt-sensation? For instance, where did you come from before your birth? Where shall you go after your death? Since one does not know the answer to either question, a strong feeling of doubt arises in the mind. Stick this "doubt-mass" on to our forehead and keep it there all the time until we can neither drive it away nor put it down, even if we want to. Then suddenly we will discover that the "doubt-mass" has been crushed, that we have broken it into pieces. Remember the ancient masters said:

"The greater the doubt,
the greater the awakening;
The smaller the doubt,
the smaller the awakening;
No doubt, no awakening."

Zen practitioners should always remember that the worst thing is to become attached to quietness, because this will unknowingly cause us to be engrossed in dead stillness. Then we will develop an inordinate fondness for quietness and at the same time an aversion for activity of any kind. Once those who have lived amidst the noise and restlessness of worldly affairs experience the joy of quietness, they become captivated by its honey sweet taste, craving it like an exhausted traveller who seeks a peaceful den in which to slumber. How can people with such an attitude retain their awareness? When working at Zen, one does not see the sky when he lifts, nor the earth when he lowers, his head. To him a mountain is not a mountain and water is not water. While walking or sitting he is not aware of doing so. Though among a hundred thousand people, he sees no one. Without and within his body and mind nothing exists but the burden of his "doubt-sensation." This feeling can be described as "turning the whole world into a muddy vortex." A Zen practitioner should resolutely vow that he will never stop working until this doubt-mass is broken up. This is a most crucial point. What does this "turning the whole world into a muddy vortex" mean? It refers to the great Truth, which from the time of no-beginning has existed latent and idle, it has never been brought forth. Therefore, a Zen practitioner should bestir himself to make the heavens spin and the earth and its waters roll; he will benefit greatly from the rolling surges and tossing waves.

4) *Nghi Tình—Doubt-Sensation*

Có ba yếu tố khiến cho việc học Thiền được thành tựu: đại tín, đại quyết, và đại nghi. Thiếu một trong ba cũng như cái đỉnh gãy hết một chân, nó sẽ đổ. Chính do nghi tình này mà cuối cùng chúng ta đạt tới đại nghi, nơi đây, núi không phải là núi, sông không phải là sông, vì rằng vạn hữu mất hết ý nghĩa của chúng và xuất hiện dưới mắt hành giả bằng cái dáng bình đẳng của chúng. Nhưng đây cũng chỉ là một giai đoạn trong quá trình hướng đến thực chứng rốt ráo, trong đó núi vẫn là núi, sông vẫn là sông. Khi trạng thái đại nghi này được coi như chung quyết, trong đó sẽ không có việc chuyển y, không có sự bùng vỡ của chứng ngộ, không có sự thâm nhập, không thấy suốt thực tại, không cởi bỏ những trói buộc của sống và chết. Khi tu tập thiền định, hành giả không lo về chuyện chết rồi không sống dậy được; chỉ sợ không chết được từ trạng thái sống này! Nếu người ấy có thể cùng với nghi tình gắn gũi ở một nơi, động cảnh sẽ tự nhiên tháo lui chứ không đợi phải đuổi; không đợi phải tình vọng tâm cũng tự tỉnh. Trong một cách hoàn toàn tự nhiên, người ấy cảm thấy lục căn trở nên không không, khi đạt đến trạng thái này, người ấy sẽ giác ngộ chỉ trong một cái xúc chạm, một tiếng gọi nhẹ (gõ tức đến, gọi tức đáp). Kỳ thật, cả hệ thống công án dựa trên sự đề khởi, rồi sự thấu thoát "nghi tình" này. "Nghi" được dùng như "không nghi" theo ý nghĩa thông thường của chữ này; nói đúng ra, nó là một loại "nghi" đặc biệt, một mối nghi không có

nội dung. Nói ngắn gọn lại, nó là tịnh tâm nghi. Đôi khi hành giả tu Thiền cũng dùng từ "Nghi đoàn" để biểu thị rằng cái cảm giác này giống như một khối lớn hay gánh nặng đè lên tâm trí mình vậy. Mặc dầu "nghi tình" nguyên nghĩa của nó nói lên cái cảm giác nghi ngờ do tham công án mang lại, vài vị Thiền sư, kể cả Thiền sư Bắc Sơn, hình như dùng từ này trong những pháp ngữ của mình theo một ý nghĩa rộng rãi hơn nhiều, không phải chỉ biểu thị cái cảm giác nghi ban sơ vốn do từ này đề khởi, mà bao hàm hầu như hết thảy các kinh nghiệm cao của Thiền đạt được qua tham công án—There are three factors making for success in the study of Zen: great faith, great resolution, and great spirit of inquiry. When any one of these is lacking it is like a cauldron with a broken leg, it limps. It is by means of this spirit of inquiry that we finally attain great fixation or a state of oneness, where mountain is not seen as such, nor a sheet of water as such, for the reason that pluralities lose their meaning and appear to the Yogin in their aspect of sameness. But that too is merely a stage in his progress towards the final realization, in which a mountain is a mountain and a sheet of water a sheet of water. When this state of great fixation is held as final, there will be no upturning, no outburst of enlightenment, no penetration, no insight into Reality, no severing the bonds of birth and death. When working at Zen, one should not worry about not being able to revive after death; what should worry him is whether he can die out from the state of life! If he can really wrap himself up tightly in "doubt-sensation," the realm of movement will be vanquished naturally without his making any specific effort to vanquish it, and his distracted thoughts will be purified spontaneously without effort to purify them. In a wholly natural way, he will feel his six senses become spacious and vacuous when he reaches this state, he will awaken to a mere touch and respond to the slightest call. As a matter of fact, the whole system of koan exercises is based upon the generation and then the break through, of this "doubt-sensation". Doubt is used as "not doubt" in the ordinary sense of the word; it is, rather, a special type of doubt, a doubt without content, or, more succinctly, the pure sensation of doubt per se. Sometimes Zen practitioners also used the term "doubt-mass" to denote that this sensation is like a great mass or load weighing upon one's mind. Though "Doubt sensation" in its original usage denotes the sensation of doubt brought about by the koan exercise, some Masters including Zen master Po-shan, seem to have used it in their discourses in a much wider sense, not only denoting the preliminary sensation of doubt originally suggested by the term, but also including almost all the advanced Zen experiences brought forth by the koan exercises.

5) *Nghịch Khảo—Testing Conditions Caused by Adverse Circumstances*

Trên đường tu tập, thỉnh thoảng hành giả gặp phải nghịch khảo làm trở ngại như thầy tà bạn ác. Có người bị cha mẹ, anh em hay vợ chồng con cái ngăn trở hoặc phá hoại không cho tu. Có vị thân mang cố tật đau yếu mãi không lành. Có kẻ bị oan gia luôn theo đuổi tìm cách mưu hại. Có người bị vu oan giá họa, khiến cho ngồi tù chịu tra khảo hoặc lưu đày. Có vị bị sự tranh đua ganh ghét, hoặc bêu rêu nhiều tiếng xấu xa, làm cho khó an nhần. Điều sau này lại thường xảy ra nhiều nhất. Những cảnh ngộ như thế đều do sức nghiệp mà ra—On the path of cultivation, sometimes practitioners encounter adverse circumstances, i.e., evil teachers and friends. Some are prevented from cultivating or frustrated in their practice by parents, brothers and sisters, wives, husbands or children. Others suddenly develop a chronic disease, from which they never completely recover. Still others are continually pursued by oponents and enemies looking for ways to harm them. Others are slandered or meet misfortunes which land them in prison, subject to torture, or they are sent into exile. Others, again, victims of jealous competition or calumny, lose all peace of mind. This last occurrence is the most frequent. Such cases occur because of the power of evil karma.

6) *Nghịch Lưu—Go Against the Current*

Tìm đường giải thoát khỏi những phiền phức bằng cách đi ngược lại dòng đời hay chống lại thuận lưu và tìm giải thoát khỏi cảnh đời đau khổ. Đi ngược lại dòng sanh tử luân hồi và nhập vào đạo quả Niết Bàn, giai đoạn Thanh Văn hay thứ nhất của A La Hán. Nghịch lưu chống lại thuận lưu và tìm giải thoát khỏi cảnh đời đau khổ—Resist the continual reincarnation means to resist it and seek a way of escape by getting rid of life's delusions or to resist it and seek a way of escape by getting rid of life's delusions. To go against the current (the stream of transmigration and enter the path of nirvana), the first stage of the arhat, that of a sravaka.

7) *Nghiệp Hữu—Reality of Karma*

Chính tiến trình nghiệp là hữu, thì gọi là nghiệp hữu. Nghiệp cần được hiểu là hữu vì nó đem lại hữu hay sự tái sanh. Trước hết, nghiệp hữu nói vấn tất là hành và các pháp tham dục, sân hận, tương ứng với hành cũng được xem là nghiệp. Nghiệp hữu bao gồm phước hành, phi phước hành, bất động hành, ở bình diện nhỏ (hữu hạn) hay

bình diện lớn (đại hành). Tất cả những nghiệp đưa đến sự tái sinh đều là nghiệp hữu. Nghiệp hữu là năng lực phát xuất từ kiếp hiện tại, tạo điều kiện cho kiếp sống tương lai theo dòng bất tận. Trong tiến trình này không có gì di chuyển hay được đưa đi từ kiếp này sang kiếp khác. Đó chỉ là sự chuyển động liên tục, không gián đoạn. Chúng sanh chết ở đây và tái sinh ở nơi khác không phải cùng người ấy, cũng không phải là một người hoàn toàn khác. Sát na của tâm cuối cùng về kiếp trước, kế tiếp hiện tại. Do sự diệt của sát na tâm tử này hay do sát na tâm tử này tạo điều kiện mà sát na tâm đầu tiên của kiếp hiện tại thường được gọi là “Kiếp Sanh Thức” (Patisandhi-vinnana) khởi sanh. Tương tự như vậy, sát na tâm cuối cùng của kiếp hiện tại tạo điều kiện hay làm duyên cho sát na tâm đầu tiên trong kiếp kế tiếp. Cứ như thế mà tâm cứ sanh rồi diệt, nhường chỗ cho tâm mới sanh. Như vậy dòng tâm thức sanh diệt liên tục này cứ trôi chảy cho đến khi sự sống dừng hẳn. Sự sống, nói cách khác, chính là tâm thức, ước muốn sống, muốn được tiếp tục tồn tại—The karma-process itself is karma-process becoming. The karma should be understood as becoming. The karma-process becoming in brief is both volition also and the states covetousness, etc., associated with the volition and reckoned as karma too. Karma-process becoming consists of the formation of merit, the formation of demerit, the formation of the imperturbable, either with a small (limited) plane or with a large plane. All karmas that lead to becoming are called karma-process becoming. Karmic process is the energy that out of a present life conditions a future life in unending sequence. In this process there is nothing that passes or transmigrates from one life to another. It is only a movement that continues unbroken. The being who passes away here and takes birth elsewhere is neither the same person nor a totally different one. There is the last moment of consciousness (cuti-citta or vinnana) belonging to the immediately previous life; immediately next, upon the cessation of that consciousness, but conditioned by it, there arises the first moment of consciousness of the present birth which is called a relinking or rebirth-consciousness (patisandhi-vinnana). Similarly, the last thought-moment in this life conditions the first thought-moment in the next. In this way consciousness comes into being and passes away yielding place to new consciousness. Thus, this perpetual stream of consciousness goes on until existence ceases. Existence in a way is consciousness, the will to live, to continue.

8) *Nghiệp Lực—Karmic Energy*

Nghiệp lực là sức mạnh của nghiệp tạo ra quả lạc khổ (sức mạnh của thiện nghiệp sinh ra lạc quả, sức mạnh của ác nghiệp gây ra khổ quả). Nghiệp lực ví như người chủ nợ. Có nhiều thứ chủ nợ mạnh yếu khác nhau lôi kéo, nên khi lâm chung thì thân thức của chúng ta bị chủ nợ nào mạnh nhất lôi kéo trước tiên. Dù nghiệp đã được định nghĩa một cách đơn giản là các hành vi, thực ra, nghiệp chỉ tất cả sự tích tụ những kinh nghiệm và hành vi của chúng ta từ lúc khởi sanh của loài người và cả trước lúc ấy nữa. Đây được gọi là “nghiệp của đời trước” hay túc nghiệp. Sự hoạt động của nghiệp này gọi là “nghiệp lực” hay năng lực của nghiệp. Năng lực này có thể được giải thích đúng đắn nhờ hiểu được sự vận hành của cái tâm tiềm thức. Ngay cả những điều mà loài người đã kinh nghiệm hàng trăm ngàn năm trước đây vẫn lưu lại trong bề sâu của tâm chúng ta, cũng như những ảnh hưởng mạnh hơn nhiều của những hành vi và thái độ tâm thức của tổ tiên chúng ta lưu lại. Nghiệp của đời trước mà Phật giáo dạy còn sâu xa hơn nữa, vì nó gồm cả nghiệp của đời sống của chính chúng ta đã tạo nên qua sự tái diễn sanh và tử từ quá khứ vô định cho đến hiện tại—The power of karma or karmic force is the strength of karma which produces good or evil fruit. Karmic power is the strength of karma. It is similar to a debt collector. There are many different strong and weak debt collectors. When we die, our consciousness will be taken by the strongest and greatest debt collector. Though karma was simply defined as deeds, in reality karma implies the accumulation of all our experiences and deeds since the birth of mankind, and since even before that time. Even things that the human race experienced hundreds of thousands of years ago remain in the depth of our minds, as do the much stronger influences of the deeds and mental attitudes of our ancestors. The karma of previous existence that Buddhism teaches is still more profound, as it includes the karma that our own life has produced through the repetition of birth and death from the infinite past to the present. The power of karma is the strength of karma which produces good or evil fruit. Karmic power is the strength of karma. It is similar to a debt collector. There are many different strong and weak debt collectors. When we die, our consciousness will be taken by the strongest and greatest debt collector.

9) *Nghiệp Lực Đạo Lực—Karmic Energy and Dharma Force*

Dù nghiệp đã được định nghĩa một cách đơn giản là các hành vi, thực ra, nghiệp chỉ tất cả sự tích tụ những kinh nghiệm và hành vi của chúng ta từ lúc khởi sanh của loài người và cả trước lúc ấy nữa. Nghiệp của đời trước mà Phật giáo dạy còn sâu xa hơn nữa, vì nó gồm cả nghiệp của đời sống của chính chúng ta đã tạo nên qua sự tái diễn sanh và tử từ quá khứ vô định cho đến hiện tại. Trong khi đạo lực là năng lực đến từ sự giác ngộ. Trong

Thiền, chẳng có tiêu chuẩn nào để đo lường Nghiệp Lực và Đạo Lực. Điểm chính yếu là xét xem mình có ý thức được tâm thể của mình trong tất cả mọi hành động vào mọi lúc. Phải biết rằng cả Nghiệp Lực lẫn Đạo Lực đều là hư vọng. Nếu có người xả Nghiệp Lực mà chấp trước Đạo Lực, theo Thiền sư Tông Cáo Đại Huệ, người ấy không hiểu gì về Phật giáo cả. Nếu có bậc trưởng phu mượn Đạo Lực làm khí tượng để trừ Nghiệp Lực, Nghiệp Lực trừ rồi, mới thấy rằng Đạo Lực cũng là hư vọng luôn. Bằng Cư Sĩ nói: "Phàm phu ý chí hẹp hòi, suy nghĩ hư vọng, hay nói có khó có dễ... Có biết đâu chỉ vì cái tâm chấp khó chấp dễ, rồi vọng sinh ra giữ, bỏ, níu giữ chúng ta lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Nếu không nhổ hết các căn bệnh này, ắt chẳng có lúc nào ra khỏi biển sanh tử được."—Karmic force (karmic power) and Spiritual power. Though karma was simply defined as deeds, in reality karma implies the accumulation of all our experiences and deeds since the birth of mankind, and since even before that time. The karma of previous existence that Buddhism teaches is still more profound, as it includes the karma that our own life has produced through the repetition of birth and death from the infinite past to the present. While the spiritual power is the power which comes from enlightenment or the right doctrine. In Zen, there is no definite standard by which one can measure the forces of Dharma and of Karma. The critical point is to see whether one can be aware of one's mind-essence in all activities at all times. Here one must know that both the force of Karma and the force of Dharma are illusory. If a man insists on riding himself of Karma and taking Dharma, according to Zen Master Tsung Kao Ta Hui, this man does not understand Buddhism. If he can really destroy Karma, he will find that the Dharma is also unreal. P'ang-Yun said, "Ordinary people are small in courage and narrow in perspective; they always infer that this practice is easy, and that that one is difficult. They do not know that the discriminating mind which deems things to be easy or difficult, is itself the very mind that drags us down into Samsara. If this mind is not uprooted, no liberation is possible."

10) Nghiệp Thức—Karma-Vijnana

Nương vào gốc rễ vô minh bắt đầu động lên từ bản tâm mà khởi ra mê lầm thành ra tác động hay thành nghiệp. Theo Khởi Tín Luận, nghiệp thức là cái thức căn bản lưu chuyển trong các loài hữu tình, là ý niệm dựa vào căn bản vô minh khiến chân tâm nhất như bắt đầu chuyển động hay vô minh lực làm cho tâm bất giác chuyển động, là kết quả cụ thể hiện tại của những hành động trong quá khứ—Initial functioning of mind under the influence of the original unenlightenment or state of ignorance. According to The Awakening of Faith, karmic consciousness; activity-consciousness in the sense that through the agency of ignorance an enlightened mind begins to be disturbed; consciousness as the result of past behavior, that is concrete consciousness in the present.

11) Ngoại Đạo Vấn Phật—The Buddha Responds to an Outsider

Đức Phật trả lời một người ngoại đạo trong thí dụ thứ 32 của Vô Môn Quan. Một kẻ ngoại đạo bạch Phật: "Không hỏi lẽ hữu ngôn, không hỏi lẽ vô ngôn." Phật chỉ ngồi tĩnh tọa. Kẻ ngoại đạo tán thán: "Đức Thế Tôn đại từ đại bi, vén lớp mây mờ khiến tôi vào được." Nói xong kẻ ngoại đạo lễ bái rồi đi. Ngài A Nan bèn bạch Phật: "Kẻ ngoại đạo chứng được điều gì mà tán thán rồi đi như vậy?" Phật dạy: "Như ngựa hay trên đời, nhìn bóng roi mà chạy." Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, A Nan là đệ tử của Phật mà kiến giải không bằng kẻ ngoại đạo. Thử hỏi kẻ ngoại đạo cùng đệ tử của Phật khác nhau bao nhiêu? Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, A Nan là đệ tử của Phật mà kiến giải không bằng kẻ ngoại đạo. Thử hỏi kẻ ngoại đạo cùng đệ tử của Phật khác nhau bao nhiêu? Đây cũng là thí dụ thứ 65 của Bích Nham Lục. Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, việc này nếu ở trên ngôn cú thì tam thừa mười hai phần giáo há không có ngôn cú. Hoặc nói không nói là phải. Vậy Tổ sư từ Tây sang làm gì? Từ trước đến đây khá nhiều công án, cứu cánh làm sao thấy được chỗ rơi? Một công án này có nhiều người hiểu khác nhau. Có người nói làm thinh, có người nói ngồi yên, có người nói lặng lẽ chẳng đối. Tức cười không dính dáng gì cả, biết bao mò tìm đến được? Việc này hẳn chẳng ở trên ngôn cú, cũng chẳng là ngôn cú, nếu vừa có nghĩ ngợi, liền cách xa ngàn dặm muôn dặm. Xem ngoại đạo kia, sau khi tĩnh ngộ mới biết, cũng chẳng ở đây, cũng chẳng ở kia, cũng chẳng ở phải, cũng chẳng ở chẳng phải. Hãy nói là cái gì? Hòa Thượng Thiên Y Hoài tụng: "Duy Ma chẳng nói chẳng làm thinh, ngồi yên thương lượng thành lỗi lầm, trong giáp suy mao yếm sáng lạnh, ngoại đạo thiên ma đều bó tay." Hòa Thượng Thượng ở Bách Trượng đến tham vấn Pháp Nhãn, Pháp Nhãn dạy khán câu này. Một hôm Pháp Nhãn hỏi: "Ông khán như duyên gì?" Hòa Thượng Thượng thưa: "Ngoại đạo hỏi Phật." Pháp Nhãn bảo: "Thử cử xem?" Hòa Thượng Thượng toan mở miệng, Pháp Nhãn bảo: "Dừng! Dừng! Ông toan nhằm chỗ im lặng hội ư?" Hòa Thượng Thượng ngay câu nói này bỗng nhiên đại ngộ. Sau Sư dạy chúng: "Bách Trượng có ba quyết, uống trà trân trọng kiệt, nghĩ ngợi cùng tư duy, biết anh vẫn chưa triệt." Chơn Đĩnh Hưng ở Thúy Nham niệm: "Lục hợp cứu hữu, xanh vàng đỏ trắng mỗi mỗi xen lẫn, ngoại đạo hiểu kinh, luận Tứ Phệ Đà, tự nói ta là người nhất thiết trí." Nơi nơi tìm người nghị luận, y đặt câu hỏi cốt

ngồi đoạn đầu lưỡi đức Thích Ca. Thế Tôn chẳng tốn mấy tư khí lực, y liền tỉnh lấy, tán thán rằng: "Thế Tôn đại từ đại bi vệt mây mù cho con, khiến con được vào." Hãy nói thế nào là chỗ đại từ đại bi? Thế Tôn một mắt thông tam thế, ngoại đạo hai tròng thấu ngũ thiên. Chơn Như ở Qui Sơn niệm: "Ngoại đạo ôm ấp ngọc quý, Thế Tôn chính vì đề cao, sum la hiển hiện vạn tượng rõ ràng, cứu cánh ngoại đạo ngộ cái gì? Như đuổi chó dồn mèo vào tường, tột cùng ắt không có lối thoát, nó phải xoay đầu lại liền được linh động." Nếu so tính phải quấy một lúc buông hết, tình sạch kiến trừ, tự nhiên triệt để phân minh. Ngoại đạo đi rồi, A Nan hỏi Phật: "Ngoại đạo chứng cái gì mà nói được chỗ vào?" Thế Tôn bảo: "Như ngựa hay ở thế, thấy bóng roi liền đi." Sau này các nơi nói: "Lại bị gió đùa âm điệu khác." Lại nói: "Đầu rồng đuôi rắn." Chỗ nào là bóng roi của Thế Tôn? Chỗ nào là thấy bóng roi? Tuyết Đậu nói: "Tà chánh chẳng phân lỗi do bóng roi." Chơn Như nói: "A Nan lại đóng chuông vàng, bốn chúng đồng nghe. Tuy nhiên như thế, rất giống hai con rồng giành hạt châu, thêm lớn uy phong của người trí."—

The Buddha Responds to an Outsider (even the fine horse who runs at the shadow of the whip) in example 32 of the Wu-Men-Kuan. An outsider asked the World-Honored One, "I do not ask for the spoken; I do not ask for the unspoken." The World-Honored One just sat still. The outsider praised him, saying, "The World-Honored One with his great compassion and mercy has opened the clouds of my delusion and enabled me to enter the Way." He then made bows and took his leave. Ananda asked, "What did that outsider realize to make him praise you?" The World-Honored One said, "He is like the fine horse who runs even at the shadow of the whip." According to Wu Men Hui-Kai in the Wu-Men-Kuan, Ananda is the Buddha's disciple, but his realization is less than the outsider's. Now tell me, how do they differ, the disciple and the outsider? This is also the 65th example of the Pi-Yen-Lu. According to Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, if this matter were in words and phrases, do not the twelve parts of the Teachings of the Three Vehicles contain words and phrases? Some say it is right just not to speak. Then what would have been the use of the Patriarch's coming from the West? As for so many public cases which have come down from ancient times, after all how will you see what they are getting at? This one public case is understood verbally by quite a few people. Some call it remaining silent, some call it remaining seated, and some call it silently not answering. But fortunately none of this has anything to do with it; how could you ever manage to find it by groping around? This matter really isn't in words and phrases, yet it is not apart from words and phrases. If you have the slightest bit of hesitation, then you are a thousand miles, ten thousand miles away. See how after that outsider had intuitively awakened, only then did he realize that it is neither here nor there, neither in affirmation nor in negation. But tell me, what is this? Master I Huai of T'ien I made a verse which said, "Vimalakirti was not silent, did not remain that way; sitting on his seat engaged in deliberation, he made an error. Though the sharp sword is in its scabbard, its chill light is cold; outsiders and celestial demons all fold their hands helplessly." When Master Tao Ch'ang of Pai Chang was studying with Fa Yen, Fa Yen had him contemplate this story. Fa Yen one day asked him, "What incident are you contemplating?" Tao Ch'ang said, "The outsider questioning the Buddha." Fa Yen said, "Stop! Stop! You're about to go to his silence to understand, aren't you?" At these words Ch'ang was suddenly greatly enlightened. Later, in teaching his community, he said, "On Pai Chang there are three secrets; 'drink tea,' 'take care,' and 'rest', If you still try to think any more about them, I know you are still not through." "Breast-beater Chen" of Ts'ui Yen cited this case and said, "In the six directions and nine states, blue, yellow, red, and white each intermingle." The outsider knew the four Vedas and told himself he was omniscient; everywhere he was, he drew people into discussions. He posed a question, hoping to cut off old Shakya Buddha's tongue. The World Honored One did not expend any energy, yet the outsider was immediately awakened. He sighed in admiration and said, "The World Honored One's great kindness and great compassion have opened up the clouds of my confusion and allowed me to gain entry." But tell me, where are the World Honored One's great kindness and great compassion? The World Honored One's single eye sees through past, present, and future; the outsider's twin pupils penetrate the Indian continent. Chen Ju of Kuei Shan brought this up and said, "The heretic had the most precious jewel hidden within; the World Honored One kindly lifted it on high for him. Forests of patterns are clearly revealed, myriad forms are evident." But after all, what did the outsider realize? It was like chasing a dog towards a fence: when he gets as far as is possible, when there is no way to get by, he must turn around and come back; then he will be leaping lively. If you cast away judgement and comparison and affirmation and negation all at once, your emotions ended and your views gone, it will naturally become thoroughly obvious. After the outsider had left, Ananda asked the Buddha, "What did the outsider realize, that he said he had gained entry?" The Buddha said, "Like a good horse, he goes as soon as he sees the shadow of the whip." Since then, everywhere it has been said that at this point even he was blown by the wind into a different tune. It has also been said that he had a dragon's head but a snake's tail. Where is the shadow of the World Honored One's whip? Where is the seeing of the shadow of the whip? Hsueh Tou said, "False and true are not separate, the fault comes from the shadow of the

whip." Chen Ju said, "Ananda's golden bell is rung twice, and everyone hears it together. Even though this is so, it is very much like two dragons fighting for a jewel. It matured the majestic dragon of that other wise one."

12) Ngoại Khảo—External Testing Conditions

Đây là những chướng cảnh bên ngoài làm duyên khó khăn thổi dọa cho hành giả như nóng lạnh, ồn ào náo nhiệt, hay chỗ nơi dơ bẩn, ứ đọng, hoặc chỗ quá rét lạnh, hay nhiều trùng kiến muỗi mòng, vân vân. Gặp cảnh này cũng nên uyển chuyển, đừng chấp theo hình thức, chỉ cầu được an tâm. Chẳng hạn như ở cảnh quá nóng bức, chẳng ngại gì mặc áo tràng mỏng lễ Phật, rồi ra ngoài chỗ mát mà trì niệm, đến khi xong lại trở vào bàn Phật phát nguyện hồi hương. Hoặc gặp chỗ nhiều muỗi, có thể ngồi trong màn thưa mà niệm Phật. Như ở miền bắc Trung Hoa vì thời tiết quá lạnh, các sư khi lên chánh điện tụng kinh, cũng phải mang giày vớ và đội mũ cẩn thận. Có hàng Phật tử vì nhà nghèo, làm lưng vất vả, đi sớm về khuya, hoặc nợ nần thiếu hụt, rách rưới đói lạnh, vợ yếu con đau, không có chỗ thờ cúng trang nghiêm. Trong những hoàn cảnh này sự tu tập thật ra rất khó, phải có thêm sự nhẫn nại cố gắng, mới có thể thành công được. Hoặc có người vì nhiều chướng nghiệp, lúc không tu thì thôi, khi sắp vào bàn Phật lại nhức đầu chóng mặt và sanh đủ chứng bệnh, hay có khách viếng thăm và nhiều việc bất thường xảy đến. Gặp những cảnh như thế, phải cố gắng và khéo uyển chuyển tìm phương tu hành. Sự cố gắng uyển chuyển tùy trường hợp sai biệt mà ứng dụng chớ không thể nói hết ra được. Nên nhớ gặp hoàn cảnh bất đắc dĩ, phải chú trọng phần tâm, đừng câu nệ phần tướng, mới có thể dung thông được. Cõi Ta Bà ác trước vẫn nhiều khổ lụy, nếu không có sức cố gắng kham nhẫn, thì sự tu hành khó mong thành tựu—External testing conditions or obstacles which create difficult conditions for practitioners such as heat, cool, noise, dirt, pollution, freezing weather, or an outbreak of mosquitoes and other insects, etc (these are external obstacles creating difficult conditions which can make the practitioner retrogress). When faced with these conditions, the cultivator should be flexible and not become attached to forms and appearances. He should just seek tranquility and peace of mind. For instance, in sweltering heat, he should not mind donning a light robe to bow to the Buddhas, and then retiring to a shady spot outdoors to recite the Buddha's name. At the end of the session, he can return to the altar to make his vows and transfer the merit. If the practitioner happens to be living in a mosquito-infested area, he can sit inside a net while reciting the Buddha's name. As in northern China where the weather can be freezing, monks and nuns must dress carefully in socks, shoes and hats when going to the Buddha hall to recite sutras. As another example, some destitute laymen, living from hand to mouth, going to work early and coming home late, pursued by creditors, tattered, hungry and cold, with sickly wives and malnourished children, can hardly afford a decent place to practice. In such situations, cultivation is truly difficult. In order to succeed, the practitioner should redouble his efforts and have more patience and endurance. Other people, with heavy karmic obstructions, do not experience outward occurrences as long as they do not cultivate, but as soon as they are ready to bow before the altar, they develop headaches, grow dizzy, and are afflicted with all kinds of ailments. Or else, they may receive sudden visitors or encounter unusual events. Faced with these occurrences, the practitioner should redouble his efforts and find ways to cultivate flexibly. These ways depend on circumstances; they cannot all be described. One point, however, should always be kept in mind: when faced with difficult circumstances, pay attention to the mind, and do not cling to appearances and forms. The evil, turbid Saha World has always been full of suffering and tears. Without perseverance and forbearance, it is very difficult to succeed in cultivation.

13) Ngoan Thạch Điểm Đầu—Stones Nodded Their Heads

Kinh Niết Bàn một khi được thuyết giảng thì ngay cả đá cũng phải gật đầu (theo Liên Xã Cao Hiền Truyện, thì ngài Trúc Đạo Sinh vào núi Hổ Khâu xếp đá làm học trò cho ngài giảng kinh Niết Bàn, các hòn đá đều cảm động gật đầu. Ngày nay muốn diễn đạt ý đã cảm hóa được người ta một cách sâu sắc thì gọi là Ngoan Thạch Điểm Đầu)—Moved by the reciting of the Mahaparinirvana Sutra, even the stupid stones nodded their heads.

14) Ngộ—Fully Enlightened or Awakened

Khái niệm về từ Bodhi trong phạn ngữ không có tương đương trong Việt và Anh ngữ, chỉ có danh từ "Lóa sáng" hay Enlightenment là thích hợp. Một người bản tánh thật sự của vạn hữu là giác ngộ cái hư không hiện tại. Cái hư không mà người ta thấy được trong khoảnh khắc ấy không phải là hư vô, mà là cái không thể nắm bắt được, không thể hiểu được bằng cảm giác hay tư duy vì nó vô hạn và vượt ra ngoài sự tồn tại và không tồn tại. Cái hư không được giác ngộ không phải là một đối tượng cho chủ thể suy gẫm, mà chủ thể phải hòa tan trong đó mới hiểu được nó. Trong Phật giáo thật, ngoài thể nghiệm đại giác ra, không có Phật giáo. Từ giác ngộ rất quan trọng trong nhà Thiền vì mục đích của việc tu thiền là đạt tới cái được biết như là 'giác ngộ.' Giác ngộ là cảnh giới của

Thánh Trí Tự Chứng, nghĩa là cái tâm trạng trong đó Thánh Trí tự thể hiện lấy bản tánh nội tại của nó. Sự tự chứng này lập nên chân lý của Thiền, chân lý ấy là giải thoát và an nhiên tự tại. Từ "Ngộ" được dùng để chỉ cái kinh nghiệm siêu việt về sự thực hiện Thực Tại đại đồng. Nó ngụ ý một sự thực hiện tâm linh, thần bí, và trực giác, và không nên được hiểu như định nghĩa chỉ một sự thức tỉnh tri thức theo như nó được áp dụng cùng với "Tuổi không Lớn" để nghị. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, Ngộ là toàn thể của Thiền. Thiền bắt đầu từ đó mà chấm dứt cũng ở đó. Bao giờ không có ngộ, bấy giờ không có Thiền. Ngộ là thước đo của Thiền như một tôn túc đã nói. Ngộ không phải là một trạng thái an tĩnh không thôi; nó không phải là sự thanh thản mà là một kinh nghiệm nội tâm không có dấu vết của tri thức phân biệt; phải là sự thức tỉnh nào đó phát khởi từ lãnh vực đối đãi của tâm lý, một sự trở chiều với hình thái bình thường của kinh nghiệm vốn là đặc tính của đời sống thường nhật của chúng ta. Thuật ngữ Đại Thừa gọi là 'Chuyển Y' hay quay trở lại, hay lật ngược cái cơ sở của tâm ý, ở đây toàn bộ kiến trúc tâm thức trải qua một cuộc thay đổi toàn diện. Ngộ là kinh nghiệm riêng tư thân thiết nhất của cá nhân, nên không thể nói bằng lời hay tả bằng bút được. Tất cả những gì các Thiền sư có thể làm được để truyền đạt kinh nghiệm ấy cho người khác chỉ là thử khơi gợi lên, hoặc chỉ tỏ cho thấy. Người nào thấy được là vừa chỉ thấy ngay, người nào không thấy thì càng nương theo đó để suy nghĩ, lập luận càng sai đẽ. Khi chúng ta chỉ xét cái ngộ ở phạm vi khách quan thì sự mở con mắt Thiền trong chỗ ngộ nhập hầu như không có gì khác thường lắm. Vị thầy đưa ra một vài nhận xét nào đó, và nếu đúng thời cơ, đệ tử chứng ngay lý nhiệm mầu mà bấy lâu chưa hề nghĩ đến. Tất cả hầu như tùy vào tâm trạng, hoặc mức độ dọn tâm sẵn có trong phút chốc ấy. Ruth Fuller Sasaki viết trong quyển "Thiền: Một Phương Pháp Để Giác Ngộ Cửa Tôn Giáo": Mục đích tối thượng của Thiền là ngộ, ngộ được chân ngã của mình. Ngộ được chân ngã đưa đến giải thoát cái ngã cá nhân nhỏ bé. Khi cái ngã cá nhân nhỏ bé này được giải thoát, chúng ta biết được trạng thái tự do được nói trong Thiền, vốn thường được người ta giải thích cái tên đó sai lệch như là một kinh nghiệm thiền. Lẽ dĩ nhiên, chừng nào mà thân xác này còn hiện hữu dưới dạng hiển hiện hình tướng trong thế giới của hình tướng, chúng ta mang diện mạo bề ngoài như một hiện hữu cá nhân với tư cách là một cái tôi. Nhưng cái tôi đó không còn điều khiển chúng ta với thích và không thích, cũng như những đặc điểm và yếu điểm của nó. Chân ngã, bản ngã từ ban sơ của chúng ta, cuối cùng sẽ làm chủ. Chân ngã sử dụng một cách tự do cái hình tướng và cái tôi cá nhân đó theo ý muốn. Không gặp cản trở cũng không bị kềm thúc, nó sử dụng chúng trong mọi sinh hoạt thường ngày của chúng ta, bất kể thế nào và bất kể ở đâu—Enlightenment about something. The term Bodhi in Sanskrit has no equivalent in Vietnamese nor in English, only the word "Lóa sáng" or "Enlightenment is the most appropriate term for it. A person awakens the true nature of the all things means he awakens to a oneness of emptiness. The emptiness experienced here here is no nihilistic emptiness; rather it is something unperceivable, unthinkable, unfeeling for it is endless and beyond existence and nonexistence. Emptiness is no object that could be experienced by a subject, a subject itself must dissolve in it (the emptiness) to attain a true enlightenment. In real Buddhism, without this experience, there would be no Buddhism. The term 'Enlightenment' is very important in the Zen sects because the ultimate goal of Zen discipline is to attain what is known as 'enlightenment.' Enlightenment is the state of consciousness in which Noble Wisdom realizes its own inner nature. And this self-realization constitutes the truth of Zen, which is emancipation (moksha) and freedom (vasavartin). The term "Enlightenment" is also used to indicate the transcendental experience of realizing universal Reality. It signifies a spiritual mystical, and intuitive realization, and should not be understood as denoting an intellectual awakening as its common application in association with the "Age of Reason" suggests. According to Zen master D.T. Suzuki in Essays in Zen Buddhism, Second Series, Enlightenment is the whole of Zen. Zen starts with it and ends with it. When there is no enlightenment, there is no Zen. Enlightenment is the measure of Zen, as is announced by a master. Enlightenment is not a state of mere quietude, it is not tranquilization, it is an inner experience which has no trace of knowledge of discrimination; there must be a certain awakening from the relative field of consciousness, a certain turning-away from the ordinary form of experience which characterizes our everyday life. The technical Mahayana term for it is 'Paravritti,' turning back, or turning over at the basis of consciousness. By this entirety of one's mental construction goes through a complete change. Enlightenment is the most intimate individual experience and therefore cannot be expressed in words or described in any manner. All that one can do in the way of communicating the experience to others is to suggest or indicate, and this only tentatively. The one who has had it understands readily enough when such indication are given, but when we try to have a glimpse of it through the indices given we utterly fail. When our consideration is limited to the objective side of enlightenment, the opening an eye to the truth of Zen does not appear to be very extraordinary thing. The master makes some remarks, and if they happen to be opportune enough, the disciple will come at once to a realization and see into a mystery he has never dreamed of before. It seems all to depend upon what kind of mood or what state of mental preparedness one

is at the moment. Ruth Fuller Sasaki wrote in 'Zen: A Method for Religious Awakening': The aim of Zen is first of all awakening, awakening to our true self. With this awakening to our true self comes emancipation from our small self or personal ego. When this emancipation from the personal ego is finally complete, then we know the freedom spoken of in Zen and so widely misconstrued by those who take the name for the experience. Of course, as long as this human frame hangs together and we exist as one manifested form in the world of forms, we carry on what appears to be individual existence as an individual ego. But no longer is that ego in control with its likes and dislikes, its characteristics and its foibles. The True Self, which from the beginning we have always been, has at last become the master. Freely the True Self uses this individual form and this individual ego as it will. With no resistance and no hindrance it uses them in all the activities of everyday life, whatever they are and wherever they may be...

15) *Ngộ Đạo—Realization of the Way*

Ngộ đạo hay chứng nghiệm tôn giáo, hay sự lãnh hội rõ ràng hay nhận ra rõ ràng về đạo. Theo Kinh Pháp Cú, câu 280, Đức Phật dạy: “Khi đáng nỗ lực, không nỗ lực, thiếu niên cường tráng đã lười biếng, ý chí tiêu trầm và nhu nhược: kẻ biếng nhác làm gì có trí để ngộ Đạo.” Đức Khổng Phu Tử cũng dạy: “Sáng nghe được Đạo, chiều chết cũng thỏa lòng.”—Understanding clearly or realizing the Path or having attained the way (of mystic experience) or to witness to the truth. According to the Dharmapada Sutra, verse 280, the Buddha taught: “One who does not strive when it is time to strive, who though young and strong but slothful with thoughts depressed; such a person never realizes the path.” Confucius also said: “Hear of the Way in the morning, die content in the evening.”

16) *Ngộ Thị Khởi Điểm, Bất Thị Cứu Cánh—Enlightenment Is Only the Beginning, Not the End of Zen*

Công việc duy nhất của hành giả tu Thiền là tu tập Thiền, và mục đích duy nhất của họ là "Giác Ngộ". Như vậy, trong bất cứ hoàn cảnh nào và bất cứ lúc nào, hành giả tu Thiền cũng đều thấy Thiền, nghe Thiền, nếm Thiền, và thậm chí ngửi Thiền nữa. Tuy nhiên, Thiền chỉ thật sự bắt đầu vào cái giây phút mà người ta thoát "Ngộ", trước khi đó người ta chỉ đứng ngoài và nhìn Thiền bằng tri thức. Trong một ý nghĩa sâu hơn, "Ngộ" chỉ là khởi điểm, chứ không phải là cứu cánh của Thiền. Thật vậy, theo truyền thuyết nhà Thiền, Thiền sư nổi tiếng Triệu Châu, sau khi đạt được giác ngộ một thời gian rất lâu, ngay lúc đã tám mươi tuổi mà ngài vẫn còn đi hành cước học Thiền. Mặt khác, Huệ Trung Quốc Sư đời nhà Đường, sau khi giác ngộ, vẫn tiếp tục ẩn tu trong núi suốt bốn mươi năm. Thiền sư Trường Khánh, sau khi giác ngộ vẫn tiếp tục tọa thiền hai mươi năm nữa. Những vị Thiền sư này dư biết tất cả mọi thứ khi họ đạt được giác ngộ, nhưng họ vẫn tiếp tục kiên trì tham thiền suốt cả đời. Tại sao vậy? Vì họ biết từ kinh nghiệm trực tiếp rằng Thiền giống như một đại dương mênh mông, một kho tàng bất tận đầy những cửa cải và bảo vật. Khi ngộ, người ta có thể đạt đến kho tàng này, có thể chiêm ngưỡng nó, ngay cả chiếm lấy nó, mà vẫn không sử dụng hoặc thụ hưởng nó trọn vẹn ngay lập tức. Thường thì phải mất khá lâu người ta mới học được cách sử dụng khôn ngoan một gia sản kếch sù như vậy, ngay khi đã làm chủ nó trong một thời gian. Dầu chúng ta có nói gì đi nữa, tinh thần cũng như truyền thống Thiền luôn phản ảnh trọn vẹn ở chỗ Thiền có phần nhấn mạnh vào "kiến" hơn là "hành". Vì thế, dầu "Ngộ" chỉ là điểm khởi đầu, nó vẫn là tinh túy của Thiền. Nó không phải là tất cả của Thiền, nhưng nó là trái tim của Thiền—The only one business of Zen practitioners is to practice Zen; and the they have only one aim, that is to gain enlightenment. Thus, under any circumstances, they see, hear, taste, and even smell Zen all of the time. However, Zen only begins at the moment when one first attains Enlightenment; before that one merely stands outside and looks at Zen intellectually. In a deeper sense, Enlightenment is only the beginning, but is not the end of Zen. In fact, according to Zen legends, the celebrated Zen Master, Chao-chou, after he gained enlightenment for a long time, even at the age of eighty, to have continued travelling to various places to learn more of Zen! On the other hand, Hui-chung, the national Master of the Tang Dynasty, after gaining enlightenment, he remained in a mountain hermitage for forty more years. After gaining enlightenment, Zen master Chang-ching continued to meditate for twenty years. These Zen masters knew all kinds of things when they attained enlightenment, but still they persisted in working hard at Zen all their lives. Why? Because they knew from their direct experience that Zen is like a vast ocean, an inexhaustible treasury full of riches and wonders. After gaining enlightenment, one may reach towards this treasury, behold it, even take possession of it, and still not fully utilize or enjoy it all at once. It usually takes quite a while to learn how to use an immense inheritance wisely, even after being in possession of it for some time. No matter what we say, the spirit as well as the tradition of Zen is fully reflected in its emphasis on "view" rather than "conduct". Therefore, though

Enlightenment is merely the beginning, it is nevertheless the Essence of Zen. It is not all of Zen, but it is the Heart of Zen.

17) *Ngộ Thiền—Perfect enlightenment in Zen*

Ngộ Thiền là sự tỏ ngộ về bản tánh thật của vạn pháp. Lúc đó hành giả thấy rằng nhất thiết chư pháp đều do nhân duyên sinh ra, không có tự tính. Ngộ thiền là sự trực ngộ về bản tánh thật của vạn pháp. Khái niệm về từ Bodhi trong phạm ngữ không có tương đương trong Việt và Anh ngữ, chỉ có danh từ “Lóe sáng” hay Enlightenment là thích hợp. Một người bản tánh thật sự của vạn hữu là giác ngộ cái hư không hiện tại. Cái hư không mà người ta thấy được trong khoảnh khắc ấy không phải là hư vô, mà là cái không thể nắm bắt được, không thể hiểu được bằng cảm giác hay tư duy vì nó vô hạn và vượt ra ngoài sự tồn tại và không tồn tại. Cái hư không được giác ngộ không phải là một đối tượng cho chủ thể suy gẫm, mà chủ thể phải hòa tan trong đó mới hiểu được nó. Tinh thần cũng như truyền thống phản ảnh trọn vẹn ở chỗ thiền có phần nhấn mạnh vào kiến hơn là hành. Vì thế, đầu ngộ chỉ là khởi đầu, nó lại là tinh túy của thiền. Nó không phải là tất cả của thiền, nhưng nó là trái tim của thiền. Trong Phật giáo thật, ngoài thể nghiệm đại giác ra, không có Phật giáo. Ngộ là kinh nghiệm tự thân của từng cá nhân, nên không thể nói bằng lời hay tả bằng bút. Tất cả những gì các thiền sư có thể làm được để truyền đạt kinh nghiệm ấy cho người khác chỉ là thử gợi lên hay chỉ trở cho thấy. Người nào thấy được thì vừa chỉ đã thấy ngay, người nào không thấy càng nương theo đó để suy nghĩ, lập luận càng sai đẽ. Đức Phật nắm ngay trung tâm điểm ấy khi ngài chê bai các nhà huyền đàm luận điệu đương thời đưa ra những giáo lý không tưởng, những truyền thuyết trống rỗng, những chỉ dẫn vu vơ. Theo quyển Cốt Lõi Thiền, ngày xưa, có một vị Tăng suốt đời chỉ chăm chăm giữ gìn giới luật của Phật một cách nghiêm nhặt. Một đêm nọ, trong lúc dạo chơi bên ngoài, ông dẫm lên một cái gì đó nghe một cái 'bóc' dưới bàn chân. Tưởng mình dẫm phải một con ếch đang mang bọc trứng, vị Tăng ân hận không nguôi, vì giới luật nhà Phật cấm cướp đi mạng sống. Cuối cùng, khi đi ngủ, ông nằm mơ thấy hàng trăm con ếch đến kêu la đòi mạng. Vị Tăng hết sức lo lắng, nhưng sáng ngày hôm sau, ông nhận ra rằng vật ông dẫm phải hôm trước là một quả cà tím quá chín. Nỗi bất an của ông tan biến, và lần đầu tiên, ông hiểu ra câu nói rằng không hề có một thế giới khách quan. Và cuối cùng, vị Tăng ngộ được cách tu Thiền. Hãy suy ngẫm bài thơ 'hài cú' của thiền sư Ba Tiêu Huệ Thanh rồi chúng ta sẽ thấy vấn đề một chút rõ ràng hơn:

"Một vũng lầy hiu hắt;
 Một con ếch nhảy vào;
 Và tiếng nước; ôi chao!"

Đây là cái tiếng thức tỉnh hành giả về đạo lý của Phật giáo Thiền tông. Kinh nghiệm tự nó không thể bày tỏ bằng cách khác, thế nên bài thơ hài cú mô tả cơ duyên, không tâm tình, không biện giải—A perfect enlightenment in Zen means an absolutely complete enlightenment. At that time, practitioners see that all things being produced by cause and environment are unreal. Enlightenment in Zen means the intuitive awareness or cognition of the Dharma-Nature, the realization of ultimate reality. The term Bodhi in Sanskrit has no equivalent in Vietnamese nor in English, only the word “Lóe sáng” or “Enlightenment is the most appropriate term for it. A person awakens the true nature of the all things means he awakens to a nowness of emptiness. The emptiness experienced here is no nihilistic emptiness; rather it is something unperceivable, unthinkable, unfeelable for it is endless and beyond existence and nonexistence. Emptiness is no object that could be experienced by a subject, a subject itself must dissolve in it (the emptiness) to attain a true enlightenment. The spirit as well as the tradition of Zen is fully reflected in its emphasis on seeing into one’s own nature rather than practicing. Therefore, though awakening is merely the beginning, it is nevertheless the essence of Zen. It is not all of Zen, but it is the heart or the central part of Zen. In real Buddhism, without this experience, there would be no Buddhism. Enlightenment is the most intimate individual experience and therefore cannot be expressed in words or described in any manner. All that one can do in the way of communicating the experience to others is to suggest or indicate, and this only tentatively. The one who has had it understands readily when such indications are given, but when we try to have a glimpse of it through the indices given we utterly fail. The Buddha was quite to the point when He thus derided all those philosophers and vain talkers of his day, who merely dealt in abstractions, empty hearsays, and fruitless indications. According to the Zen Essence, once there was a monk who specialized in the Buddhist precepts, and had kept to them all his life. Once when he was walking at night, he stepped on something. It made a squishing sound, and he imagined he had stepped on an egg-bearing frog. This caused him no end of alarm and regret, in view of the Buddhist precept against taking life, and when he finally went to sleep that night he dreamed that hundreds of frogs came to him demanding his life. The monk was terribly upset, but when morning came he looked and found that what he had stepped on was an overripe eggplant. At that moment his feeling of uncertainty

suddenly stopped, and for the first time he realized the meaning of the saying that there is no objective world. Then he finally knew how to practice Zen. Let's think of the poet concerning a frog from Zen master Ba-Jiao, then we will see the matter a little bit clearer:

"This ancient pond;
A frog leaps in;
Oh, the sound of water!"

It was the sound that awakened practitioners to the truth of Zen Buddhism. The experience itself could not be expressed in any other way; hence the 'Haiku', merely descriptive of the occasion with no sentiment, with no comment.

18) Ngôn Đoan Ngữ Đoan—It's Alright to Utilize Words and Speeches

Ngôn ngữ vẫn đúng, nghĩa là dùng ngôn ngữ để hiểu chân ý của Phật và chư tổ để tu tập giác ngộ. Nhớ rằng nếu chấp chặt vào văn tự ngôn ngữ có thể mất đi chân ý. Vì lý do này mà chúng ta phải luôn dựa vào nghĩa chứ không phải ở từ ngữ—It is alright to utilize words and speeches; however, practitioners should always remember that to use words and speeches to get the correct instructions from the Buddha and patriarchs, so that we can cultivate to attain enlightenment. Remember if we totally attach to words and we can miss the real meanings of the Buddha. For this reason, we must always 'relying on the meaning and not on the words.'

19) Ngôn Thượng Sinh Ngôn, Cú Thượng Sinh Cú—To Add More Words to Words, and Add More Sentences to Sentences

Trên lời thêm lời, trên câu thêm câu. Từ này có nghĩa chúng ta đã có ngôn cú lại thêm bình luận giải thích thêm nữa. Từ này cũng ám chỉ mọi thứ vướng mắc trói buộc đều do tâm con người tạo ra—The term means we add more commentaries and interpretations to words and sentences that we have had already, the term also implies all kinds bondage are mind-made.

20) Ngôn Vong Lự Tuyệt Chi Không—Emptiness of Unattainability

Bất Khả Đắc Không hay cái Không của cái bất khả đắc, tức là cái “không” của sự dứt khỏi đường ngôn ngữ tư duy. Không phải vì tâm không bắt được cái ở ngoài tầm tay, nhưng đích thực chẳng có gì đáng gọi là sở tri. Không gọi ý không có, nhưng khi được khoác cho đặc tính bất khả đắc, nó không còn là phủ định suông. Bất khả đắc, chính bởi không thể làm đối tượng cho tư niệm đối đãi qua tác dụng của Thức (Vijnana). Cho tới lúc Thức được nâng cao lên bình diện Trí Bát Nhã, bấy giờ mới nhận ra “không bất khả đắc.” Kinh Bát Nhã e rằng người nghe phải kinh hãi khi nghe kinh đưa ra khẳng quyết táo bạo rằng tất cả đều không, do đó mới nói thêm rằng sự vắng mặt của tất cả những ý tưởng sinh ra từ chỗ đối đãi không chỉ cho cái ngoan không, cái không trống trơn; nhưng đơn giản, đó là cái Không không thể bắt nắm được. Với người trí, Không này là một thực tại. Lúc sư tử cất tiếng rống, những thú vật khác hoảng sợ, tưởng tiếng rống ấy là cái rất phi phạm, gần như một thứ mà chúa tể sơn lâm ‘đạt được’ rất hy hữu. Nhưng đối với sư tử, tiếng rống đó chẳng lạ gì, chẳng có gì hy hữu đạt được hay thêm vào. Với kẻ trí cũng vậy, không có ‘cái Không’ trong họ đáng coi như riêng họ bắt được làm đối tượng cho tư tưởng. Chỗ sở đắc của họ là vô sở đắc—The void that is beyond words or thought. This kind of emptiness is known as unattainable (anupamabha). It is not that the mind is incapable of laying its hand on it, but that there is really nothing to be objectively comprehensible. Emptiness suggests nothingness, but when it is qualified as unattainable, it ceases to be merely negative. It is unattainable just because it cannot be an object of relative thought cherished by the Vijnana. When the latter is elevated to the higher plans of the Prajna, the ‘emptiness unattainable’ is understood. The Prajnaparamita is afraid of frightening away its followers when it makes its bold assertion that all is empty, and therefore it proceeds to add that the absence of all these ideas born of relativity does not mean bald emptiness, but simply an emptiness unattainable. With the wise this emptiness is a reality. When the lion roars, the other animals are terrified, imagining this roaring to be something altogether extraordinary, something in a most specific sense ‘attained’ by the king of beasts. But to the lion the roaring is nothing, nothing specifically acquired by or added to them. So with the wise, there is no ‘emptiness’ in them which is to be regarded as specifically attained as an object of thought. Their attainment is really no-attainment.

21) Ngũ Chứng Thiền—Five Kinds of Meditation

Năm loại thiền tập: Thứ nhất là Phàm Phu Thiền. Thiền phàm phu dành cho tất cả mọi người, giúp ta tập trung và kiểm soát tâm, là loại thiền không chứa đựng nội dung triết lý hay tôn giáo. Thiền phàm phu là thứ thiền thực

hành thuần túy vì tin rằng nó có thể cải thiện sức khỏe tinh thần lẫn thể xác. Tuy nhiên, dù thiền phạm phu có ích lợi rất nhiều trong việc tu tập hơn là đọc vô số sách đạo đức triết học, vẫn không thể giải quyết được vấn đề nền tảng của con người và mối tương quan của con người và vũ trụ, vì nó không thể phá vỡ được cái mê hoặc cơ bản về chính mình của hạng người thường, là mình rõ ràng khác với vũ trụ. Thứ nhì là Ngoại Đạo Thiền. Thiền ngoại đạo hay thiền theo con đường bên ngoài Phật giáo, thí dụ như phép Yoga của Ấn Độ, phép tĩnh tọa của Khổng giáo, hay phép tĩnh tâm thực hành của Kì Tô giáo, vân vân. Một khía cạnh của thiền ngoại đạo là nó thường được thực hành để luyện các năng lực hoặc kỹ năng siêu nhiên khác nào đó ngoài tầm với của người thường, chẳng hạn như đi chân trần trên những lưỡi kiếm bén, hoặc nhìn những con chim sẽ khiến chúng trở nên tê liệt. Một khía cạnh khác của thiền ngoại đạo là thực hành để được tái sinh vào các cõi trời. Tất cả những khía cạnh nầy đều không phải là mục tiêu của thiền Phật giáo; mục tiêu tối thượng của người tu thiền Phật giáo là thành Phật. Thứ ba là Tiểu Thừa Thiền. Thiền Tiểu Thừa nhằm chỉ dạy chúng ta cách đưa từ trạng thái tâm nầy đến trạng thái tâm khác, thí dụ như từ mê mờ đến giác ngộ. Tuy nhiên, Thiền Tiểu Thừa chỉ chú trọng đến sự an tâm của một mình mình mà thôi. Mục đích của Thiền Tiểu Thừa là đạt được một trong tứ Thánh quả của Tiểu Thừa. Thứ tư là Đại Thừa Thiền. Thiền Đại Thừa hay là thiền được chuyên chở bằng cỗ xe lớn. Đây chính là một loại thiền Phật giáo vì mục đích của nó là kiến tánh ngộ đạo trong cuộc sống hằng ngày của mình. Trong thực hành thiền Đại thừa, khởi đầu là ý thức về chân tánh, nhưng khi đã ngộ thì chúng ta mới nhận ra rằng tọa thiền còn hơn là một phương tiện để ngộ, vì tọa thiền là sự thực hiện thật sự của chân tánh. Trong Thiền Đại Thừa thì đối tượng là giác ngộ, nên người ta dễ nhận lầm tọa thiền chỉ là một phương tiện mà thôi. Kỳ thật tất cả những vị Thầy đã ngộ đạo đều cho rằng tọa thiền chính là sự thực hiện của Phật tánh vốn có chứ không phải chỉ là một kỹ thuật để đạt được sự ngộ đạo. Nếu tọa thiền không khác hơn một kỹ thuật như thế, người ta sẽ thấy rằng sau khi ngộ đạo thì tọa thiền sẽ không còn cần thiết nữa. Nhưng chính Đạo Nguyên đã chỉ rõ rằng ngược lại mới đúng, CÀNG CHỨNG NGỘ SÂU CÀNG THẤY CẦN THỰC HÀNH. Thứ năm là Tối Thượng Thừa Thiền. Tối thượng thừa thiền là đỉnh cao cùng tột của thiền trong Phật giáo. Thiền nầy được thực hành bởi chư Phật trong quá khứ như Phật Thích Ca Mâu Ni và Phật A Di Đà. Đây là sự biểu lộ của sự sống tuyệt đối, sự sống trong hình thức tinh khiết nhất. Đây là cách tọa thiền mà thiền sư Đạo Nguyên bênh vực, nó không dính dáng gì đến việc phấn đấu để ngộ hay đạt được bất cứ một đối tượng nào khác. Trong phương pháp thực hành cao nhất nầy, phương tiện và cứu cánh là một. Thiền Đại Thừa và Thiền Tối Thượng Thừa kỳ thật bổ sung cho nhau. Khi được thực hành đúng bạn ngồi trong niềm tin kiên định rằng tọa thiền chính là thể hiện Chân tánh không ô nhiễm của mình, và đồng thời bạn ngồi trong niềm tin trọn vẹn rằng cái ngày ấy sẽ đến, khi bạn kêu lên: “Ồ, nó đây rồi!” Bạn sẽ nhận ra chân tánh nầy không lầm lẫn. Vì thế, về mặt tự thức, bạn không cần cố gắng để ngộ—The five varieties of meditation: First, Ordinary Zen for anybody and everybody, which help people learn to concentrate and control their mind, being free from any philosophic or religious content. Ordinary is a pure Zen practice, in the belief that it can improve both physical and mental health. However, the fact remains that ordinary Zen, although far more beneficial for the cultivation of the mind than the reading of countless books on ethics and philosophy, is unable to resolve the fundamental problem of man and his relation to the universe, because it cannot pierce the ordinary man's basic delusion of himself as distinctly other than the universe. Second, an outside way of meditation or Outsider Zen, i.e. Indian (Hindu) Yoga, the quiet sitting of Confucianism, contemplation practices in Christianity, etc. One aspect of the outsider Zen is that it is often practiced in order to cultivate various supranormal powers or skills, or to master certain arts beyond the reach of ordinary man, i.e walking barefooted on sharp sword blades or staring at sparrows so that they become paralyzed. Another aspect of the outsider Zen is that it is practiced to obtain rebirth in various heavens. These aspects of the outsider Zen are not the objects of Zen Buddhism; the ultimate goal of Buddhist meditators is to become a Buddha. Third, Hinayana Zen or Zen of Small Vehicle. This is the vehicle or teaching that is to take you from one state of mind to another state of mind, i.e. from delusion to enlightenment. However, Zen of the Small Vehicle looks only into one's own peace of mind. The purpose of Zen of Small Vehicle is to attain one of the four degrees of saintliness of Hinayana. Fourth, Mahayana Zen or Great Vehicle Zen, this is a truly Buddhist Zen, for it has its central purpose, seeing into your essential nature and realizing the way in your daily life. In the practice of Mahayana Zen your aim in the beginning is to awaken to your true-nature, but upon enlightenment you realize that meditation is more than a means to enlightenment. It is the actualization of your true-nature. The object of the Mahayana Zen is Awakening, it is easy to mistakenly regard meditation as but a means. However, any enlightened masters point out from the beginning that meditation is in fact the actualization of the innate Buddha-nature and not merely a technique for achieving enlightenment. If meditation were no more than such a technique, it would follow that after awakening meditation would be unnecessary. But T'ao-Yuan himself pointed out, precisely the reverse is true; THE MORE DEEPLY YOU EXPERIENCE AWAKENING, THE MORE YOU

PERCEIVE THE NEED FOR PRACTICE. Fifth, Zen of the highest vehicle. This is the culmination and crown of Buddhist Zen. This Zen was practiced by all Buddhas of the past, namely Sakyamuni and Amitabha. It is the expression of the Absolute Life, life in its purest form. It is the meditation that T'ao-Yuan chiefly advocated and it involves no struggle for awakening or any other objects. In this highest practice, means and end are just one, Mahayana Zen and Zen of the highest vehicle are in fact complementary for one another. When rightly practiced, you sit in the firm conviction that meditation is the actualization of your undefiled True-nature, and at the same time you sit in complete faith that the day will come when, exclaiming "Oh, this is it!" You will unmistakably realize this True-nature. Therefore you need not self-consciously strive for enlightenment.

22) *Ngũ Đăng Hội Nguyên—Wudeng Huiyuan*

Ngũ Đăng Hội Nguyên sưu tập vào triều đại Triều đại Nam Tống bên Trung Hoa (1127-1279). Năm bộ biên niên sử kể lại lịch sử Thiền và những dòng truyền thừa chính thống. Cả năm văn bản dùng những phác họa tiểu sử của các vị Thiền sư quan trọng để giải thích sự truyền thừa Pháp. Năm văn bản bao gồm những bộ Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, Thiên Thánh Quảng Đăng Lục, Kiến Trung Tịnh Quốc Kế Đăng Lục, Tông Môn Liên Đăng Hội Yếu, và Gia Thái Phổ Đăng Lục—The Records of the Five Lamps were compiled during the South Sung Dynasty in China. The five chronicles recounting the history of Zen and the authentic lineage of the school. All five texts explain the transmission of the Dharma using biographical sketches of important masters. The five texts include Ching-te Ch'uan-teng Lu (Ching-te Record of the Transmission of the Lamp), T'ien-sheng Kuang-teng Lu (T'ien-sheng Record of the Widely Extending Lamp), Chien-chung Ching-kuo Hsu-teng Lu (Chien-chung Ching-kuo Supplementary Record of the Lamp), Tsung-men Lien-teng Hui-yao (Collection of Essential Material of the Zen Sect's Successive Records of the Lamp) and Chia-t'ai p'u-teng Lu (Chia-t'ai Comprehensive Record of the Lamp).

23) *Ngũ Đình Tâm Quán—The Five-Fold Procedures for Quietizing the Mind*

Ngũ đình tâm quán hay năm phép quán để lắng tâm và diệt trừ ngũ dục Theo Phật Giáo Đại Thừa, có năm phép quán: Thứ nhất là Quán Bất Tịnh hay quán thân bất tịnh. Quán thế gia bất tịnh để diệt trừ tham dục và keo kiệt. Ngoài ra, Phật dạy nên quán Thân và chư pháp bất tịnh. Kỳ thật dưới lớp da, thân thể chúng ta chứa đựng toàn là những thứ nhơ nhớp và hôi thúi như thịt, xương, máu, mủ, đàm, dãi, phân, nước tiểu, vân vân. Thế nên sau khi quán sát tường tận, chúng ta thấy rõ không có gì để ôm ấp thân này. Thứ nhì là Quán Từ bi hay quán từ bi để thương xót các loài hữu tình, đồng thời vun bồi ý niệm thiện cảm với mọi người cũng như diệt trừ sân nhuế, lấy từ bi diệt trừ sân hận. Chúng ta nên quán rằng tất cả chúng sanh, nhất là con người, đều đồng một chân thể bình đẳng. Vì thế, nếu muốn, họ cũng có thể đoạn trừ lòng thù hận và mở rộng lòng yêu thương cứu độ chúng sanh. Thứ ba là Quán Nhân Duyên. Quán sát lý mười hai nhân duyên để trừ khử vô minh để thấy rằng vạn pháp vạn hữu, hữu hình cũng như vô hình đều vô thường. Chúng do duyên sanh mà có. Thân ta, sau khi trưởng thành, già, bệnh, chết; trong khi tâm ta luôn thay đổi, khi giận khi thương, khi vui khi buồn. Thứ tư là Quán giới phân biệt. Quán giới phân biệt để nhận thức sự sai khác giữa các quan điểm, để diệt trừ ngã kiến. Quán giới phân biệt là phân biệt và quán tưởng sự giả hợp của 18 giới gồm 6 căn, 6 trần và sáu thức để thấy chúng không thật có “ngã pháp.” Mục đích là để diệt trừ ngã chấp và pháp chấp. Quán chư pháp để có sự phân biệt chân chánh cũng như diệt trừ bản ngã. Thứ năm là Quán Số tức (trì tức niệm). Đếm số hơi thở nhằm đưa đến sự tập trung tư tưởng và diệt trừ loạn tâm. Đây là phương thức hay nhất cho người sơ cơ kiểm soát và thanh tịnh tâm mình bằng cách đếm hơi thở vào thở ra. Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, cũng có năm phép quán. Trong kinh Trung A Hàm, Đức Phật đã chỉ vạch 5 điều mà hành giả cần quán chiếu, để loại trừ những tư tưởng bất thiện, tâm trở lại an trụ vững vàng và vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mà mình đang quán chiếu, để tự mình làm chủ lấy con đường mà tiến trình tư tưởng mình đã trải qua. Tự mình cắt lia tham ái và trọn vẹn tháo gỡ thẳng thức phát sanh bởi tham ái. Làm được như vậy là tự mình đã khắc phục ngã mạn và chấm dứt khổ đau. Thứ nhất, nếu khi suy niệm về một đề mục mà những tư tưởng xấu xa tội lỗi, bất thiện, kết hợp với tham sân si phát sanh đến hành giả, để loại trừ những tư tưởng bất thiện ấy, vị này nên hướng tâm suy niệm về một đề mục khác có tính cách thiện lành. Chừng ấy tâm bất thiện bị loại trừ. Do sự loại trừ này, tâm trở lại vững vàng an trụ, và trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mình đang quán chiếu. Thứ nhì, nếu khi đã hướng tâm về đề mục khác có tính cách thiện lành mà những tư tưởng bất thiện vẫn còn phát sanh, hành giả nên suy xét về mối hiểm họa của nó như sau: “Quả thật vậy, những tư tưởng này của ta rõ ràng là bất thiện, đáng bị chê trách, và chúng sẽ đem lại quả khổ.” Chừng ấy, những tư tưởng bất thiện sẽ bị loại trừ tan biến. Do sự loại trừ này mà tâm của hành giả trở lại vững vàng an trụ, và trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mình đang quán chiếu. Thứ ba, nếu đã suy xét về hiểm họa của những tư tưởng bất thiện mà nó vẫn còn phát sanh, hành giả nên phát lờ đi, không để ý đến, không lưu tâm suy

niệm về các pháp bất thiện ấy nữa. Chừng ấy những tư tưởng bất thiện sẽ bị loại trừ tan biến. Do sự loại trừ này mà tâm hành giả trở lại vững vàng an trụ, và trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mình đang quán chiếu. Thứ tư, nếu đã không để ý đến, không lưu tâm suy niệm về các tư tưởng bất thiện ấy nữa, mà chúng vẫn còn phát sanh, hành giả nên suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng bất thiện ấy. Chừng ấy, những tư tưởng bất thiện bị loại trừ tan biến. Do sự loại trừ này mà tâm hành giả trở lại vững vàng an trụ, và trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mình đang quán chiếu. Thứ năm, nếu đã suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng bất thiện ấy mà chúng vẫn còn phát sanh, hành giả nên cẩn rắng lại và ép lưỡi vào đóc giọng, thu thúc, khắc phục và lấy tâm thiện kiểm soát tâm bất thiện. Chừng ấy, những tư tưởng bất thiện bị loại trừ tan biến. Do sự loại trừ này mà tâm hành giả trở lại vững vàng an trụ, trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mà mình đang quán chiếu—Five approaches to meditation or five objects of meditation or five meditations for settling the mind and ridding it of the five errors of desires, hate, ignorance, the self, and a wayward or confused mind. According to Mahayana Buddhism, there are five meditations for setting the mind: First, contemplation of the impurity of the body. Meditation on impurity of the worldly life to adjust the mind with regard to passion and avarice. Besides, the Buddha also advised us to contemplate that the body and all things as impure or filthy (vileness of all things). In fact, beneath the layers of skin, our body contains filthy and smelly substances such as meat, bones, blood, pus, phlegm, saliva, excrement, urine, etc. After reflecting carefully of it, we can conclude that our body is hardly worth cherishing. Second, contemplation on Compassion and Loving-kindness. Meditation on pity (mercy) for all and to rid of hate and to cultivate the idea of sympathy to others and to stop the tendency of anger and destroy resentment. We must visualize that all sentient beings, especially people equally have a Buddha-nature. So, they are able, if they want, to eradicate hatred and develop kindness and compassion to save others. Third, contemplation on the twelve links of Dependent Origination or Causality to rid of ignorance. Contemplation on Cause and Condition to see that all things in the world either visible or invisible are impermanent. They come into being through the process of conditions. Our body, after adulthood, grows older, delibitates and dies; while our mind is always changing, at times filled with anger or love, at times happy or sad. Fourth, meditation on diversity of realms to see the difference of standpoints and to get rid of selfish views. Contemplation on the Relativity of the eighteen realms aims at discerning the falsity of the union of the 18 realms of six sense organs, six objects, and six related Alaya consciousnesses, so as to get rid of the ego-attachment and the dharma-attachment. Contemplation on all dharmas to obtain right discrimination and to rid of the self. Fifth, contemplation on counting breath (Breathing) leading to concentration so as to rid of scattered (inattentive, distracted, unsettled, confused) mind (to correct the tendency of mental dispersion). This is the best way for beginners to control and pacify their mind by counting their breathing in and out. The five meditations for setting the mind in the Theravada Buddhism. In Majjhima Nikaya, the Buddha pointed out five things a cultivator should always reflect on in order to remove evil thoughts, and to help the mind stand firm and calm, become unified and concentrated within its subject of meditation. To accomplish these, that meditator is called the master of the paths along which thoughts travel. He thinks the thought that he wants to think. He has cut off craving and removed the fetter fully; mastering pride he has made an end of suffering: First, if through reflection on an object, evil, unwholesome thoughts associated with desire, hate and delusion arise in a meditator, in order to get rid of them he should reflect of another object which is wholesome. Then the evil, unwholesome thoughts are removed; they disappear. By their removal the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation. Second, if the evil thoughts still arise in a meditator who reflects on another object which is wholesome, he should consider the disadvantages of evil thoughts thus: “Indeed, these thoughts of mine are unwholesome, blameworthy, and bring painful consequences.” Then his evil thoughts are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation. Third, if the evil thoughts still arise in a meditator who thinks over their disadvantages, he should pay no attention to, and not reflect on those evil thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation. Fourth, if the evil thoughts still arise in a meditator who pays no attention to and does not reflect on evil thoughts, he should reflect on removing the roof of those thoughts. Then the evil unwholesome thoughts are removed, they disappear. By their removal, the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation. Fifth, if the evil thoughts still arise in a meditator who reflects on the removal of their root, he should with clenched teeth, and tongue pressed against his palate restraint, overcome and control the evil mind with the good mind. Then the evil thoughts are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation.

24) *Ngũ Gia Bình Trích—Comments on the Five Houses*

Ngũ Gia dùng trong Thiền tông Phật giáo để chỉ năm tông phái chính của truyền thống Thiền dưới thời nhà Đường. Biểu đồ được tóm lược bởi Thiền sư Văn Ích. Ngũ tông là năm tông phái Thiền của Phật giáo ở Trung Hoa bắt nguồn từ Nguồn Thiền “Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật” của Lục Tổ Huệ Năng. Năm tông này gồm Vân Môn, được ngài Vân Môn Văn Uyển sáng lập; Pháp Nhãn, được ngài Pháp Nhãn Văn Ích sáng lập; Tào Động, được hai ngài Động Sơn Lương Giới và Tào Sơn Bản Tịch sáng lập; Quy Ngưỡng, được ngài Quy Sơn Linh Hựu sáng lập; và Lâm Tế, được ngài Lâm Tế Nghĩa Huyền sáng lập. Theo Ngũ Đẳng Hội Nguyên, một hôm, có một vị Tăng hỏi Thiền sư Pháp Diễn: “Tông Lâm Tế thì thế nào?” Pháp Diễn nói: “Những kẻ phạm trọng tội nghe tiếng sét.” Vị Tăng lại hỏi: “Còn về tông Vân Môn?” Pháp Diễn nói: “Phước đở bay phát phối.” Vị Tăng lại hỏi: “Còn Tào Động tông?” Pháp Diễn nói: “Lời nhắn đã được gửi đi nhưng chẳng bao giờ tới nhà.” Vị Tăng hỏi: “Còn Quy Ngưỡng tông thì sao?” Pháp Diễn nói: “Một tượng đài nằm chắn ngang cổ lộ.” Vị Tăng lại hỏi: “Còn Pháp Nhãn tông thì sao?” Pháp Diễn nói: “Một người gác đêm phạm luật giới nghiêm.”—A Japanese term for “five houses, seven schools.” This term used in Zen Buddhism to designate the main divisions of the Ch’an tradition in T’ang dynasty China. The schema was first articulated by Fa-Yen Wen-I (885-958). Five sects or schools of Chinese Zen Buddhism. The five traditions arise from one origin which is “Directly Point to Mind to see one’s True Nature and to realize the Buddhahood” taught by the Sixth Zen Patriarch Hui-Neng. These five sects include Yun-Men (Ummon), founded by Yun-Men Wen-Yen (864-949); Fa-Ran (Hogen), founded by Fa-yen Wen-I (Hogen Bun’eki 885-958); T’ao-Tung (Soto), founded by Tung-Shan Liang Chieh and Ts’ao Shan Pen-Chi (840-901); Kuei-Yang, (Igyo), founded by Kuei-Shan Ling-Yu (771-853) and Yang Shan Hui-Chi (807-883); and Lin-Chi (Rinzai), founded by Lin-Chi-I-Hsuan. According to the Wudeng Huiyuan, one day, a monk asked Fayen, “What about the Lin-Chi School?” The master said, “Mortal offenders hear the thunder (those who commit the five deadly sins were said to be struck dead by lightning and consigned immediately to hell).” “What about the Yun-Men School?” The master said, “Scarlet banners flutter (scarlet banners flutter in the distance, like cloud-dragons glimpsed in the mist).” “What about the T’ao-Tung School?” The master said, “Messages are sent but never reach the house (words and phrases point toward the truth but do not reach it).” “What about the Kuei-Yang School?” The master said, “A broken monument across an old road (on an old road, broken monument lying across a seldom-traveled road, the inscription is faint and only the clear-eyed can read it).” “What about the Fayen School?” The master said, “A night watchman breaks the curfew (in order to apprehend those who are out after the curfew, it is necessary for the watchman himself to break the curfew; in order to transcend words and letters, words and letters are used).”

25) *Ngũ Gia Thất Tông—Five Houses Seven Schools*

Ngũ Gia Thất Tông dùng trong Thiền tông Phật giáo để chỉ những tông phái chính của truyền thống Thiền dưới thời nhà Đường. Biểu đồ được tóm lược bởi Thiền sư Văn Ích. Ngũ tông là năm tông phái Thiền của Phật giáo ở Trung Hoa bắt nguồn từ Nguồn Thiền “Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật” của Lục Tổ Huệ Năng. Năm tông này gồm Vân Môn, được ngài Vân Môn Văn Uyển sáng lập; Pháp Nhãn, được ngài Pháp Nhãn Văn Ích sáng lập; Tào Động, được hai ngài Động Sơn Lương Giới và Tào Sơn Bản Tịch sáng lập; Quy Ngưỡng, được ngài Quy Sơn Linh Hựu sáng lập; và Lâm Tế, được ngài Lâm Tế Nghĩa Huyền sáng lập. Hai phái sau này là Dương Kỳ và Hoàng Long. Những hệ phái truyền thừa của năm tông phái Thiền của Phật giáo ở Trung Hoa (năm tông phái này bắt nguồn từ Nguồn Thiền “Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật” của Lục Tổ Huệ Năng. Năm tông này gồm Vân Môn, Pháp Nhãn, Tào Động, Quy Ngưỡng, và Lâm Tế)—The term “five houses, seven schools” (Goke-shichi-shu) is used in Zen Buddhism to designate the main divisions of the Ch’an tradition in T’ang dynasty China. The schema was first articulated by Fa-Yen Wen-I (885-958). Five sects or schools of Chinese Zen Buddhism. The five traditions arise from one origin which is “Directly Point to Mind to see one’s True Nature and to realize the Buddhahood” taught by the Sixth Zen Patriarch Hui-Neng. These five sects include Yun-Men (Ummon), founded by Yun-Men Wen-Yen (864-949); Fa-Ran (Hogen), founded by Fa-yen Wen-I (Hogen Bun’eki 885-958); T’ao-Tung (Soto), founded by Tung-Shan Liang Chieh and Ts’ao Shan Pen-Chi (840-901); Kuei-Yang, (Igyo), founded by Kuei-Shan Ling-Yu (771-853) and Yang Shan Hui-Chi (807-883); and Lin-Chi (Rinzai), founded by Lin-Chi-I-Hsuan. The seven houses include these five, plus two branches of Lin-Chi: Yang-Ch’i (Y’pgi), founded by Yang-Ch’i Fang Hui (Yogi Hoe 992-1049); and Huang-Lung (Oryo), founded by Huang lung Hui Nam (Oryo E’nan 1001-1069). Handed-down branches of five sects or schools of Chinese Zen Buddhism (the five traditions arise from one origin which is “Directly Point to Mind to see one’s True Nature and to realize the Buddhahood” taught

by the Sixth Zen Patriarch Hui-Neng. These five sects include Yun-Men, Fa-Ran, T'ao-Tung, Kui-Yang, and Lin-Chi).

26) Ngũ Quả—The Five Fruits

Năm loại quả theo quan điểm Phật giáo: Thứ nhất là Dị Thục Quả. Khi phạm phải một hành động xấu, người phạm phải chịu khổ đau; khi làm được một hành động tốt, người ấy hưởng sung sướng. Sung sướng và khổ đau trong tự chúng là không thuộc tính cách đạo đức, xét về nghiệp của chúng thì chúng trung tính. Do đó mà quả này có tên “Dị Thục” hay “chín muồi theo những cách khác nhau.” Quả khổ đau hay an lạc của đời này là do nghiệp ác thiện của đời trước. Thứ nhì là Đăng Lưu Quả. Khi làm một hành động xấu hay tốt, khiến cho người làm hành động ấy dễ có xu hướng tiến đến những hành động xấu hay tốt. Vì nhân quả thuộc cùng một bản chất, nên quả này được gọi là “chảy trong cùng một dòng” hay “đăng lưu.” Do thiện tâm đời trước mà chuyển thành thiện tâm sau khi tái sanh; do ác tâm đời trước mà ác tâm đời này tăng trưởng. Thứ ba là Độ Dụng Quả. Nghĩa đen có nghĩa là sự vận dụng của người. Nó là kết quả của nhân tố trong công việc. Rau quả hay ngũ cốc sinh sôi từ đất lên do bởi ý chí, trí tuệ, và sự cần mẫn của người nông dân; vì mùa gặt là kết quả do bởi nhân tố con người mang lại, nên “Độ Dụng Quả” được đặt tên cho kết quả này. Vị thế hiện tại và quả hành về sau, sự thưởng phạt đời này do công đức đời trước mà ra. Thứ tư là Tăng Thượng Quả. Hễ có sự vật nào hiện hữu được là do bởi sự hợp tác tích cực hay tiêu cực của tất cả các sự vật khác, vì nếu sự hợp tác này thay đổi theo một cách nào đó thì sự vật kia sẽ không còn hiện hữu nữa. Khi sự đồng hiện hữu của các sự vật như thế được xem là kết quả của tính hỗ tương phổ quát, thì nó được gọi là “tăng thượng duyên.” Quả siêu việt đời này là do khả năng siêu việt đời trước hay cái quả do tăng thượng duyên mà sinh ra, như nhân thức đối với nhân căn là tăng thượng quả. Thứ năm là Ly Hệ Quả, quả không bị ràng buộc bởi bất cứ hệ lụy nào, quả Niết bàn. Niết Bàn là kết quả của sự tu tập tâm linh, và vì nó khiến cho người ta thoát khỏi sự trói buộc của sinh và tử nên nó được gọi là “giải thoát khỏi sự trói buộc” hay “ly hệ quả.”—The five fruits or effects (Pancaphala) in Buddhist point of view: First, Vipakaphala or the differently ripening fruit. When an evil deed is committed, the doer suffers pain; when a good deed is done, he enjoys pleasure. Pleasure and pain in themselves are unmoral and neutral as far as their karmic character is concerned. Hence the name “differently ripening.” Fruit ripening divergently (pleasure and goodness are in different categories; present organs accord in pain or pleasure with their past good or evil deeds). Second, Nishyanda or the fruit of uniformly continuous effect. When an evil or a good deed is done, this tends to make the doer more easily disposed towards evils or goods. As cause and effect are of the same nature, this “phala” is called “flowing in the same course.” Fruit of the same order or goodness reborn from previous goodness (see Đăng Lưu Quả). Third, Purushakara or the fruit of simultaneous effect produced by the sahabhu-hetu and the samprayukta-hetu. Literally means man-working. It is the effect produced by a human agent at work. Vegetables or cereals grow abundantly from the earth owing to the will, intelligence, and hard work of the farmer; as the harvest is the fruit brought about by a human agency, the name purusha is given to this form of effect. Present position and function fruit, the reward of moral merit in previous life. Fourth, Adhipatiphala or the fruit of aggregate effect (dominant effect) produced by the karma-hetu. That anything at all exists is due to the cooperation positive or negative of all other things; for if the latter interfere in any way, the former will cease to exist. When thus the co-existence of things is regarded as the result of universal mutuality, it is called “the helping.” Increased or superior effect (fruit) or position arising previous earnest endeavour and superior capacity, e.g. eye-sight as an advance on the eye-organ. Fifth, Visamyoga or the fruit of emancipated effect produced by all six causes, fruit of freedom from all bonds, nirvana fruit. Nirvana is the fruit of spiritual discipline, and as it enables one to be released from the bondage of birth-and-death, it is called “freeing from bondage.”

27) Ngục Tù Của Tri Thức Và Thành Kiến—Prisons of Knowledge and Prejudice

Trong Phật giáo, một trong những tiềm năng lớn nhất của phương tiện thiện xảo là giải thoát chúng sanh khỏi ngục tù của tri thức và thành kiến. Chúng ta thường chấp trước những kiến thức, tập quán và định kiến. Ngôn ngữ Thiên có thể giải thoát chúng ta khỏi điều đó. Theo Phật giáo, tri thức là trở ngại lớn nhất để đạt đến giác ngộ. Nếu chúng ta còn bị kẹt trong tri thức, chúng ta sẽ không thể vượt lên trên và chứng nghiệm được giác ngộ. Kinh Bách Dụ kể lại chuyện một người đàn ông góa vợ, một hôm anh ta trở về nhà, tìm thấy ngôi nhà của mình bị lửa đốt rụi và đứa con năm tuổi đã mất tích. Gần bên đồng tro tàn của ngôi nhà, anh ta tìm thấy xác của một đứa nhỏ mà anh ta tin là con của mình, và anh ta vật vã khóc lên thê lương xuống. Sau khi hỏa táng đứa nhỏ, anh ta luôn mang theo gói tro bên mình cả ngày lẫn đêm. Nhưng kỳ thật đứa con ruột của anh ta không chết trong đám cháy, nó trốn thoát được và sau đó chạy về nhà cha mình. Đứa nhỏ về nhà lúc nửa đêm khi người cha sắp sửa đi ngủ, mà

vẫn mang gói tro cốt bên mình. Người con gõ cửa. Người cha hỏi: "Ai đó?" "Con đây, con trai của cha đây." "Đồ láo khoét. Con trai của ta đã chết cách đây hơn ba tháng rồi." Người cha cứ khẳng khẳng ôm lấy niềm tin sai lầm và không chịu mở cửa. Cuối cùng, đứa bé đành phải bỏ đi và người cha khốn khổ vĩnh viễn mất con mình—In Buddhism, one of the greatest potentialities of skillful means is to free beings from their prisons of knowledge and prejudice. We are often attached to our knowledge, our habits, and our prejudices, and the language of Zen must be capable of liberating us from them. According to Buddhism, knowledge is the greatest obstacle to awakening. If we are trapped by our knowledge, we will not have the possibility of going beyond it and realizing awakening. The Sutra of One Hundred Parables tells the story of a young widower who returned home one day to find his house burned down and his five-year-old son lost. Near the ruins of his house was the charred corpse of a child that he believe to be his son, and he wept and wept. After the child's cremation, he kept the ashes in a bag and carried them with him day and night. But his son had not actually perished in the fire. he had been taken off by bandits, and one day he escaped and returned to his father's house. The boy arrived at midnight, when his father was about to go to bed, still carrying the bag of ashes. The son knocked at the door. "Who are you?" asked the father. "I am your son." "You are lying. My son died more that three months ago." The father persisted in his belief and would not open the door. In the end the child had to leave and the poor father lost his son forever.

28) Nguyên Lý Cao Nhất Của Thiền Sư Trí Đôn—Chih-Tun's Supreme Truth

Thiền Sư Trí Đôn (314-366) là một trong những thiền sư chính của Phật giáo Trung Quốc vào thế kỷ thứ tư. Ông sáng lập ra phái Bát Nhã của Phật Giáo Nguyên Thủy Trung Quốc. Trí Đôn là người đầu tiên đã đưa ra lý giải mới về một trong những khái niệm trung tâm triết học của Trung Quốc là "Lý." Theo truyền thống, lý chỉ trật tự vũ trụ, nhưng Trí Đôn lý giải ngược lại, như là chân lý cao nhất, hay nguyên lý cuối cùng, hay chân tính. Định nghĩa này về sau được các trường phái Phật giáo thừa nhận. Trí Đôn còn rất nổi tiếng là đệ tử am hiểu sâu sắc về Trang Tử và Đạo giáo—Zen Master Chih-Tun was one of the most important monks of the fourth century and founder of the so-called Prajna school of early Chinese Buddhism, the school of Appearance As Such. Chih-Tun was the first to interpret "li," a central notion in Chinese philosophy. According to the classical view, "li" means the cosmic order; however, Chih-Tun, saw "li" the supreme truth, the ultimate principle, or "suchness" (tathata). This meaning for "li" was adopted by other schools in the course of the development of Buddhism in China. Chih-Tun was also known as a student of Chuang-Tzu and enjoyed great popularity in Taoist circles.

29) Nguyên Thủy Phật Giáo—Theravada Buddhism

Phật giáo Nguyên Thủy có khi còn gọi là Phật giáo Nam Tông. Phật giáo Nguyên Thủy có ảnh hưởng lớn tại các xứ Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào và Cam Bốt. Đây là trường phái mà giáo pháp tương ứng với các bộ kinh A Hàm. Những giáo pháp này thường cho rằng không có bản chất của một cái ngã, chư pháp có thực, và niết bàn là hoàn toàn hoại diệt. Không thể nào cả quyết sự phân chia những bộ phái đã xảy ra vào thời điểm nào, tuy nhiên chúng ta biết rằng chính sự truyền bá chánh pháp vào những vùng khác nhau đã đưa đến sự bất đồng và trở thành nguyên nhân chính cho sự phân chia này. Vào thế kỷ thứ ba trước Tây lịch, vua A Dục đã tích cực ủng hộ sự nghiệp truyền bá chánh pháp tới những vùng xa hơn. Người ta tin rằng chính nhờ sự ủng hộ của vua A Dục trong việc truyền bá chánh pháp mà sau cuộc kết tập kinh điển lần thứ ba, phái Nhất Thiết Hữu Bộ đã bén rễ mạnh mẽ ở phía Tây Bắc và phái Nguyên Thủy ở phía Nam, rồi lan truyền đến Tích Lan. Phật giáo còn ảnh hưởng xa hơn nữa đến các vùng Hy Lạp và những vùng mà Hy Lạp thống trị. Suốt hai hay ba thế kỷ tiếp theo triều đại của vua A Dục, đã có 18, hoặc 20, hoặc hơn thế nữa những bộ phái Phật giáo đã tồn tại, đánh dấu sự xuất hiện của thời kỳ phân chia các bộ phái. Những bộ phái Phật giáo trong thời kỳ phân chia bộ phái đầu tiên rất quan tâm và nghiêm nhặt tuân thủ giới luật cũng như nghiên cứu kinh điển. Nhấn mạnh đến việc dịch và giải thích chính xác theo nguyên văn kinh điển. Trường phái Theravada hay Nam Tông được thành lập sau khi Đức Phật nhập diệt, vào khoảng kỷ nguyên Thiên Chúa, cũng vào lúc mà trường phái Đại thừa được giới thiệu. Cứu cánh giải thoát của Tiểu thừa là tự độ. Vào thời vua A Dục, trường phái Thượng Tọa Bộ đã tự tách ra làm ba trường phái là Chính Lượng Bộ, Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ và Phân Biệt Thuyết Bộ. Và về sau này, trường phái Phân Biệt Thuyết Bộ lại tách ra làm hai phái: Mahisasika School ở miền Đông Nam Ấn Độ, và Nguyên Thủy Theravada ở Sri Lanka. Người ta tin rằng Theravada là trường phái Tiểu thừa thoát thai từ nhóm Sthavira, phát triển từ nhánh Vibhajyavadin, do Moggaliputta Tissa lập ra và được Mahinda đưa vào Tích Lan và khoảng năm 250 trước Tây lịch. Học thuyết của trường phái này dựa trên Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Thập nhị nhân duyên và vô ngã. Triết lý của trường phái này rất đơn giản. Tất cả các hiện tượng trên thế gian đều mang ba đặc tính, đó là sự vô thường (anitya), khổ (duhkha), và vô ngã (anatma). Nghĩa là không có cái gì được gọi là của riêng nó,

không có gì là chắc chắn, không có gì là trường cửu. Mọi hợp thể đều được cấu tạo bởi hai yếu tố, danh hay phần không vật chất, và sắc tức phần vật chất. Ngoài ra, các vật thể này còn được mô tả là gồm có tất cả năm uẩn (skandhas), đó là sắc hay đặc tính vật chất, và bốn đặc tính phi vật chất, thọ, tưởng, hành, thức. Các yếu tố này được xếp thành 12 xứ và 18 giới. Mười hai xứ gồm sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), và sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Mười tám giới gồm sáu căn, sáu trần, và sáu thức (sự thấy biết của mắt, sự nghe biết của tai, sự ngửi biết của mũi, sự nếm biết của lưỡi, sự tri giác của toàn thân, và sự hiểu biết của ý thức). Do đó, trường phái Phật giáo chính thống này có một quan điểm đa nguyên về các yếu tố cấu thành vũ trụ. Theravada nhấn mạnh đến sự giải thoát cá nhân bằng tự lực, do tu hành theo các qui tắc đạo đức hầu đạt quả vị A la hán. Ngày nay trường phái xót lại duy nhất của Phật giáo Tiểu thừa này đã và đang phát triển rộng rãi tại các quốc gia Đông Nam Á. Tại Nghị Hội Hoa Thị thành, các giáo lý của trường phái này được thừa nhận là của trường phái Phân Biệt Thuyết Bộ (Vibhajyavada). Phật giáo Nguyên Thủy cũng có lúc được gọi là Phật giáo Nam Tông, trong khi Phật giáo Đại Thừa được gọi là Bắc Tông. Cả hai trường phái lúc bắt đầu không phải là những trường phái khác biệt, nhưng vì những mục đích tu hành có khác, nên họ phát triển thành hai trường phái khác nhau và cuối cùng phát triển trong những vùng địa lý khác nhau. Cầu quả A La Hán và Bích Chi Phật là Phật giáo Nguyên Thủy. Mục đích của các Phật tử theo Phật giáo Nguyên Thủy là chấm dứt ngã chấp và do đó trở thành một bậc A La Hán, bậc không còn tái sinh nữa. Tim quả vị Phật là Đại Thừa. Phật giáo Đại Thừa chấp nhận những giáo thuyết trong Phật giáo Nguyên Thủy, Phật giáo Đại Thừa dạy rằng tín đồ Phật giáo Đại Thừa có thể tu tập quả vị A La Hán, nhưng A La Hán không phải là quả vị tối thượng. Phật giáo Đại Thừa đề nghị tín đồ nên đi theo con đường Bồ Tát đạo vì cuối cùng con đường ấy sẽ dẫn chúng ta đến quả vị Phật. Phật tử thuần thành nên bình tâm tự hỏi: “Sự thật có cái gọi là ‘Thừa’ hay không?” Nếu câu trả lời là “Có”, thì quả thật là một sự mê mờ đáng tiếc, vì Đức Phật đâu có bao giờ đề cập đến thừa thặng gì. Nếu câu trả lời là “Không” là chúng ta đã đi đúng đường, nên tiếp tục đi tới. Chúng ta nên tu tập giáo pháp nào thích hợp với chúng ta nhất, chứ đừng bình phẩm ai. Đại Thừa nhấn mạnh đến “vị tha phổ cứu,” phát triển trí huệ, và hóa độ chúng sanh trong kiếp tương lai; trong khi Nguyên Thủy chỉ mong cầu tự độ qua sự tịch diệt nơi niết bàn. Trong khi Phật giáo Nguyên Thủy chủ trương đời sống ẩn sĩ trong rừng hoặc đi khất thực, thì Đại Thừa không loại bỏ đặc điểm này, nhưng họ lại muốn cho đời sống tu tập mở rộng hơn cho cả Tăng lẫn tục. Với lý tưởng này, Phật giáo Đại Thừa không mong trở thành A La Hán để chỉ giải thoát cho cá nhân, mà mong trở thành Bồ Tát với ước nguyện thượng cầu Bồ Đề hạ hóa chúng sanh. Bồ Tát Đại Thừa tu hành lục độ Ba La Mật; trong khi bên Nguyên Thủy thì A La Hán lấy Tứ Diệu Đế làm bốn giáo, và Độc Giác lấy Thập Nhị Nhân Duyên làm bốn giáo tu hành. Trong khi Phật giáo Nguyên Thủy phát triển Tăng đoàn như là trung tâm, thì Phật giáo Đại Thừa lại thích hưởng đến cá thể hơn. Trong khi Phật giáo Nguyên Thủy chủ trương hoàn toàn dựa vào kinh điển thì Đại Thừa chỉ dựa vào tinh thần cốt lõi của Đức Phật. Vì vậy, Phật giáo Nguyên Thủy quan tâm đến hình thức và hệ thống trong tính chất chính thống của kinh điển. Nguyên Thủy là truyền thống giáo pháp của các trưởng lão, truyền thống duy nhất của một nhóm các trưởng phái còn sót lại được phái Đại Thừa gọi là “Tiểu Thừa.” Đây là truyền thống chiếm ưu thế ở vùng Đông Nam Á, đặc biệt là ở Thái Lan, Sri Lanka, Miến Điện, Lào và Cam Bốt. Mặc dù không có cơ sở lịch sử nào, nhưng trường phái Theravada tuyên bố rằng họ chính là hậu thân của phái Thượng Tọa Bộ ở Ấn Độ. Nguồn gốc của truyền thống này ở Đông Nam Á theo vết từ thời Mahinda, con trai của vua A Dục, một vị tăng đã hướng dẫn một đoàn truyền giáo đến Sri Lanka. Từ cơ sở này mà sau này nó truyền đi khắp vùng, và trong những thập niên gần đây nó đã thu hút một số gia tăng đáng kể những sinh viên ở Âu Châu và Mỹ Châu. Truyền thống này tự hào vì nó là truyền thống Phật giáo bảo thủ sâu xa những giáo pháp và thực hành trong kinh tạng Pali, hệ thống kinh tạng mà truyền thống xem là giáo điển Phật giáo xác thực duy nhất. Tuy nhiên, không ai trong chúng ta biết rõ đây là ngôn ngữ nguyên thủy trong kinh điển của trường phái Thượng Tọa Bộ hay không. Dù sao đi nữa chúng ta vẫn có thể xem trường phái Nguyên Thủy như là đại diện của trường phái Thượng Tọa Bộ. Sách vở thuộc Bộ Luận Tạng của trường phái Nguyên Thủy bao gồm: Thứ nhất là Bộ Pháp Tụ, liệt kê và định nghĩa những tâm thức thiện, ác, và trung tính. Đây cũng là một bộ sách phân tích về hình thể của vật chất. Thứ nhì là Bộ Phân Tích hay phân loại chi tiết 16 chủ đề chính của giáo pháp, gồm các uẩn, các duyên, các yếu tố (đại), các căn, sự chú tâm tĩnh thức, các yếu tố giác ngộ, thiền định và trí tuệ. Thứ ba là Bộ Chất Ngữ, dựa trên những phân tích về các uẩn, giới, và tiến hành bằng phương cách vấn đáp. Thứ tư là Bộ Nhân Chế Định, phân tích những loại tính tình, bằng những nhân tố khác nhau gồm từ một đến mười nhân tố. Thứ năm là Bộ Ngữ Tông, bác bỏ các quan điểm dị giáo của các trường phái Phật giáo khác. Thứ sáu là Bộ Song Đối, liên quan đến việc định nghĩa rõ ràng các thuật ngữ. Thứ bảy là Bộ Vị Trí, tranh luận đầy đủ về tánh duyên khởi—Theravada Buddhism is sometimes referred to as Southern Buddhism. It has great influence primarily in Sri Lanka, Burma, Thailand, Laos and Cambodia. This is a sect of which teaching corresponds to the Agama sutras. These teachings generally hold that the self is without substance, the separate

elements (dharma) are real, and Nirvana is neither total annihilation. It is uncertain when the division into sects had actually taken place; however, we know that the spread of the faith into various regions led to divergence that became a major cause of schism. Missionary efforts supported by the great Mauryan emperor Asoka in the third century B.C. contributed to the spread of the Dharma to further regions. It is believed that due to Asoka's sponsorship of the spread of Buddhism. The Sarvastivada School of Buddhism took strong root in northwest India after the Third Council, and the Theravada School in the South, extending its influence to Sri Lanka. At that time, Buddhism was carried as far west as Greece and the areas under its control. During two or three centuries following Asoka's reign, either 18 or 20, or perhaps more Buddhist sects came into existence, marking the advent of what is called sectarian Buddhism. Sectarian Buddhism concerned itself first and foremost with strict observance of the monastic precepts and study of scriptures, pursuits that encouraged dogmatism. Emphasis was on literal interpretation of the canon. Southern or Theravada school, the small or inferior vehicle as compared with the greater teaching (Đại thừa). Hinayana is the form of Buddhism which developed after Sakyamuni's death, at about the beginning of the Christian era, when Mahayana doctrine were introduced. The objective is personal salvation. By the time of King Asoka, the Sthaviravadin School had itself split into the Sammitiya, the Sarvastivadin, and the Vibhajyavadin sub-schools. And later, the Vibhajyavadin School also split into two branches, the Mahisatika School, which was established in the South-Eastern India, and the Theravadin School, which was established in Sri Lanka. It is believed that Theravada is a Hinayana school from the Sthavira group, which developed from the Vibhajyavadin school, founded by Moggaliputta Tissa and brought to Ceylon in 250 BC. The teaching of the Theravada consists of the four noble truths, the eightfold noble path, the doctrine of conditioned arising and anatman. The philosophy of this school is very simple. All worldly phenomena are subject to three characteristics; they are impermanent and transient (anitya), suffering (dukkha), and non-self. That is to say, there is nothing in them which can be called one's own, nothing substantial, nothing permanent. All compound things are made up of two elements, the non-material part (nama), and the material part (rupa). They are further described as consisting of nothing but five constituent groups (skandhas), namely, the material quality (rupa), and four non-material qualities, sensation (vedana), perception (sanjna), mental formatives (samskara), and consciousness (vijñana). These elements are also classified into twelve organs and objects of sense (ayatanani) and eighteen dhatus. The former consist of the six internal organs of sense (eye, ear, nose, tongue, body, and mind). The corresponding objects of sense, namely material objects, sounds, smells, tastes, tangibles and those things that can be apprehended only by the mind. The eighteen dhatus include the six internal organs of sense, the six corresponding objects of sense, and six consciousnesses (eye-consciousness, ear-consciousness, nose-consciousness, tongue-consciousness, body-consciousness and mind-consciousness. Hence, this most orthodox school of Buddhism has a pluralistic conception of the constituent elements of the universe. Theravada emphasizes on the liberation of the individual to attain the Arhathood, which takes place through one's own efforts in meditation and through observance of the rules of moral discipline and leading a monastery life. Today Theravada, the only surviving school of the Hinayana, is widespread in the countries of Southeast Asia. At the Council of Pataliputra, the teachings of this school were, according to Pali sources, certified to be those of the Vibhajyavada school. Theravada Buddhism is sometimes referred to as Southern Buddhism, while Mahayana is referred to as Northern Buddhism. Both Mahayana and Theravada began not as separate schools, but because of their different goals in cultivation, they developed into different schools and eventually spread into different geographic areas. To seek for Arahathood, Sravakas or Pratyeka-buddhahood is Theravada followers. The goal of Theravada Buddhists is to end attachment to self and, thereby, becoming an Arhat, who undergoes no more rebirth. To seek for Buddhahood is Mahayana. The Mahayana Buddhism accepts all of the teachings of the Theravada Buddhism, it teaches that its followers can cultivate to become an Arhat, but Arhat is not an ultimate goal. It recommends its followers to follow the Path of the Bodhisattva, which will eventually lead to Buddhahood. Sincere Buddhists should step back and ask ourselves: "In fact, are there any so-called 'Vehicles'?" If our answer is "Yes," it's a regrettable answer because the Buddha never mentioned about the so-called "Vehicle." If our answer is "No," we are on the right track of cultivation, so keep move on. We should cultivate the dharmas that suit us the most, and try not to criticize other people. The Mahayanists emphasize the universalism and altruism, develop wisdom and the perfect transformation of all living in the future state; while the Theravada followers seek for narrow personal salvation, seek for the destruction of body and mind and extinction in nirvana. Whereas Theravada Buddhism emphasizes a forest or mendicant denunciative way, while Mahayana not excluding this feature, wishes to make the Buddhist life open to all, monks and laypeople alike. With the ideal become not only the Arahant for his own salvation but they wish to become Bodhisattvas with a vow to attain perfect knowledge

and to save all sentient beings. Bodhisattvas in the Mahayana practice six paramitas; while for the Arahanship the Four Noble Truths are the foundation teaching, for pratyeka-Buddhahood the twelve nidanas. Whereas Theravada Buddhism develops with the Order as the center, the Mahayanists concentrate rather upon the individual. While the Theravada Buddhism lays the greatest stress upon the Tripitaka, the Mahayana Buddhism is content to propagate the Buddha's fundamental teaching wherever found. So Theravada is both formal and systematic in the scholastic orthodoxy. Order of the Teachings of the Elders, the only surviving tradition of the collection of schools referred to collectively as "Hinayana" by their Mahayana opponents, and as Nikaya-Buddhism. It is the dominant tradition in Southeast Asia, is particularly strong in Thailand, Sri Lanka, Burma, Laos, and Cambodia. Although there is no historical basis for the claim, modern Theravada traces itself back to the Sthavira tradition in India. Its origins in Southeast Asia are traced back to Mahinda, the son of King Asoka who became a Buddhist monk and led a mission to Sri Lanka. From this base it later spread throughout the region, and in recent decades has attracted considerable increasing numbers of students in Europe and North America. It prides itself on being a deeply conservative school of Buddhism and bases its teachings and practices on the Pali Canon, which it considers to be the only authentic Buddhist canon. However, no one is clear if this was the language of the original canon of the Sthaviravadin School. However, it is possible for us to consider Theravada as representative of the Sthaviravadin School. Books of the Theravadin Abhidhamma-Pitaka include: First, Dhammasangani, the classification of things which lists and defines good, bad, and neutral mental states. This is also an analysis of material form. Second, Vibhanga or Analysis, offering a detailed analysis or classification of sixteen major topics of the Dharma, including the skandhas, nidanas, the elements, the faculties, mindfulness, bojjangas, jhanas, and insight. Third, Dhutakatha, discussion of the elements, based on the skandha and ayatana analyses, and proceeding by means of questions and answers. Fourth, Puggalapannati, description of personalities, the analyses of human character types, by various factors that range in number from one to ten. Fifth, Kathavatthu, subjects of controversy, the refutation of the heterodox views of other Buddhist schools. Sixth, Yamaka, the pairs, concerned with clear definition of terms. Seventh, Patthana, causal relations, a full discussion of pratitya-samutpada.

30) Nguyệt Am Thiền Phái Tại Nhật Bản—The Japanese Gettan Zen Line

Khai Tổ Dòng Thiền Nguyệt Am là Thiền Sư Nam Phổ Thiệu Minh (1235-1309). Đời Thứ Nhì, nối pháp Thiền Sư Nam Phổ Thiệu Minh (1235-1309). Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Nam Phổ Thiệu Minh còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Phong Ông Tổ Nhất (1274-1357). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất của Thiền sư Nam Phổ Thiệu Minh, sống vào cuối thế kỷ thứ XIII đến giữa thế kỷ thứ XIV. Đời Thứ Ba, nối pháp Thiền Sư Phong Ông Tổ Nhất. Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Phong Ông Tổ Nhất (1274-1357) còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Đại Trùng Tông Sầm. Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất của Thiền sư Phong Ông Tổ Nhất, sống vào thế kỷ thứ XIV. Đời Thứ Tư, nối pháp Thiền Sư Đại Trùng Tông Sầm. Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Đại Trùng Tông Sầm còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Nguyệt Am Tông Quang (1326-1389). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất của Thiền sư Đại Trùng Tông Sầm, sống vào thế kỷ thứ XIV—The Founding Patriarch of the Gettan Zen Line was Zen Master Nampo Jomyo. The Second Generation, Zen Master Nampo Jomyo's Dharma Heirs. There was one recorded disciple of Zen Master Nampo Jomyo's Dharma heirs: Zen master Hô Soichi. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Nampo Jomyo, who lived between the end of the thirteenth century till the middle of the fourteenth century. The Third Generation, Zen Master Hô Soichi's Dharma Heirs. There was one recorded disciple of Zen Master Hô Soichi's Dharma heirs: Zen master Daichû Sôshin. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Hô Soichi, who lived in the fourteenth century. The Fourth Generation, Zen Master Daichû Sôshin's Dharma Heirs. There was one recorded disciple of Zen Master Daichû Sôshin's Dharma heirs: Zen master Gettan Sôkô. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Daichû Sôshin, who lived in the fourteenth century.

31) Ngữ Sám Lậu—Limited Comprehension That Is Still Hindered by Words

Kiến giải hạn hẹp vì còn vướng mắc văn tự. Lãng phí thì giờ và công sức chấp chặt vào ngôn ngữ văn tự mà quên những thứ đó chỉ là phương tiện cho chúng ta lãnh hội được giáo pháp huyền diệu của đức Phật mà thôi. Đây là một trong ba điều chấp trước mà thiền sư Động Sơn Lương Giới nêu ra cho người học—A limited comprehension

that is still hindered by words and speeches. To waste one's time and effort in digging deep in words and language, and to forget they are only means for us to comprehend the wonderful teachings of the Buddha. This is one of the three attachments that Zen master Tung-Shan-Lieng-Chieh displayed to his disciples.

32) Người Biết Sống Một Mình—A Person Who Knows How to Be Being Alone

Theo Kinh Người Biết Sống Một Mình, đức Phật dạy:

"Đừng tìm về quá khứ.
 Đừng tưởng tới tương lai.
 Quá khứ đã không còn.
 Tương lai thì chưa tới.
 Hãy quán chiếu sự sống.
 Trong giờ phút hiện tại.
 Kẻ thức giả an trú
 Vững chãi và thanh thoi.
 Phải tinh tấn hôm nay.
 Kẻo ngày mai quá muộn.
 Cái chết đến bất ngờ.
 Không thể nào mặc cả.
 Người nào biết an trú
 Đêm ngày trong chánh niệm
 Thì Mâu Ni gọi là
 Người biết sống một mình."

Theo kinh này thì đức Phật muốn nói: "Đừng tìm về quá khứ!" Ngài khuyên chúng ta đừng quá đắm mình trong quá khứ. Ngài không bao giờ bảo chúng ta không nên nhìn về quá khứ để quán chiếu. Khi chúng ta vững vàng trong hiện tại, nếu quay lại quá khứ và quán chiếu nó, chúng ta sẽ không bị chìm đắm trong quá khứ. Những chất liệu của quá khứ tạo dựng nên hiện tại, sẽ trở nên rõ ràng khi chúng tự biểu hiện trong hiện tại. Chúng ta có thể học được từ những điều đó. Khi chúng ta quán chiếu những chất liệu đó một cách sâu sắc, chúng ta sẽ có một sự hiểu biết mới về chúng. Điều đó được gọi là "Ôn cố tri tân." Nếu biết rõ ràng quá khứ nằm trong hiện tại, chúng ta hiểu rằng chúng ta có thể thay đổi quá khứ bằng cách chuyển đổi hiện tại. Những bóng ma quá khứ đã đeo đuổi chúng ta cho đến hiện tại, cũng thuộc về cái khoảnh khắc hiện tại. Quán chiếu chúng một cách sâu sắc, cải tổ lại bản chất của chúng, và chuyển đổi chúng, ấy là chuyển đổi quá khứ. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, có những ngày chúng ta cảm thấy trống rỗng, kiệt sức, không vui, không thật sự còn là chính mình nữa. Trong những ngày đó, nếu chúng ta cố gắng tiếp xúc với người khác, chúng ta chỉ hoài công mà thôi. Càng cố gắng chúng ta càng thất bại. Trong trường hợp này, chúng ta nên từ bỏ ý định giao tiếp với ngoại giới và quay về với chính chúng ta, trở về sống "một mình." Chúng ta sẽ đóng chặt cánh cửa giao tiếp xã hội, quay về với chính mình, và thực tập hít thở trong tĩnh thức, quan sát sâu sắc những gì đang diễn ra bên trong và chung quanh mình. Lúc bấy giờ chúng ta chấp nhận mọi hiện tượng mà chúng ta quan sát, mỉm cười "chào" với chúng. Chúng ta làm tốt những điều đơn giản như thiền hành và thiền tọa, giặt giũ quần áo, lau chùi sàn nhà, pha trà, dọn dẹp phòng tắm trong chánh niệm. Nếu chúng ta làm hết những việc đó trong chánh niệm, chúng ta sẽ phục hồi cuộc sống tâm linh phong phú của mình—According to the Sutra on the Better Way to Live Alone, in *Our Appointment with Life*, the Buddha taught:

"Do not pursue the past.
 Do not lose yourself in the future.
 The past no longer is.
 The future has not yet come.
 Looking deeply at life
 As it is in the very here and now,
 The practitioner dwells
 In stability and freedom.
 We must be diligent today.
 To wait until tomorrow is too late.
 Death comes unexpectedly.
 How can we bargain with it?"

The sage calls a person
 Who knows how to dwell in
 Mindfulness night and day
 One who knows
 the better way to live alone."

According to this sutra, the Buddha wanted to say: "Do not pursue the past," he was telling us not to be overwhelmed by the past. He did not mean that we should stop looking at the past in order to observe it deeply. When we review the past and observe it deeply, if we are standing firmly in the present, we are not overwhelmed by it. The materials of the past which make up the present become clear when they express themselves in the present. We can learn from them. If we observe these materials deeply, we can arrive at a new understanding of them. That is called "Looking again at something old in order to learn something new." If we know that the past also lies in the present, we understand that we are able to change the past by transforming the present. The ghosts of the past, which follow us into the present, also belong to the present moment. To observe them deeply, reorganize their nature, and transform them, is to transform the past. According to Zen Master Thich Nhat Hanh in *Our Appointment With Life*, some day we may feel hollow, exhausted, and joyless, not really our true selves. On such days, even if we try to be in touch with others, our efforts will be in vain. The more we try, the more we fail. When this happens, we should stop trying to be in touch with what is outside of ourselves and come back to being in touch with ourselves, to "being alone." We should close the door onto society, come back to ourselves, and practice conscious breathing, observing deeply what is going on inside and around us. We accept all the phenomena we observe, say "hello" to them, smile at them. We do well to do simple things, like walking or sitting meditation, washing our clothes, cleaning the floor, making tea, and cleaning the bathroom in mindfulness. If we do these things, we will restore the richness of our spiritual life.

33) *Người Câm Và Con Vẹt—The Mute and the Parrot*

Một hôm, có một người trẻ hỏi một vị Thiền sư: "Thầy gọi một người nhận biết được đôi điều nhưng không thể nói được thành lời là gì?" Vị thầy đáp: "Người câm nếm mật." Người thanh niên lại hỏi: "Và thầy gọi người không nhận biết gì cả mà khoác lác thật nhiều là gì?" Vị thầy đáp: "Một con vẹt biết nói tiếng người!"—One day, a young man asked a Zen master: "What do you call a person who perceives something but can't put it into words?" The master said: "A mute person who is sipping honey." The man asked again: "And what do you call a person who does not perceive anything but boasts a lot?" The master said: "A parrot that is speaking a human language!"

34) *Người mù Và Chiếc Đèn Lồng—The Blind Man and His Lantern*

Vào buổi sơ thời ở Nhật Bản, người ta thường sử dụng những chiếc đèn lồng làm bằng tre dán giấy chung quanh và thắp đèn cây bên trong. Một đêm, có một người mù đến thăm bạn và khi ra về anh ta được người bạn trao cho một chiếc đèn lồng để đi đường. Người mù nói: "Tôi đâu cần đèn lồng. Đối với tôi thì bóng tối hay ánh sáng đều giống nhau cả." Người bạn trả lời: "Tôi biết anh không cần chiếc đèn lồng này để thấy đường đi, nhưng nếu anh không có đèn thì người sẽ đụng vào anh. Vì vậy mà anh phải cầm lấy nó." Người mù ra về với chiếc đèn lồng và chưa đi được bao lâu thì có người đâm vào anh ta. Người mù lớn tiếng với người lạ: "Hãy đi đứng cẩn thận chứ! Bộ anh không thấy cái đèn trong tay tôi sao?" Người lạ trả lời: "Này anh bạn, đèn cây bên trong đã cháy hết rồi!"—In early times in Japan, bamboo-and-paper lanterns were used with candles inside. One night, a blind man visited a friend, and was offered a lantern to carry home with him. The blind man said: "I do not need a lantern. Darkness of light is all the same to me." His friend replied: "I know you do not need a lantern to find your way, but if you don't have one, someone else may run into you. So you must take it." The blind man started off with the lantern and before he had walked very far someone ran squarely into him. The blind man loudly exclaimed to the stranger: "Look out where you are going! Can't you see this lantern in my hand?" The stranger replied: "Your candle has burned out, brother!"

NH

1) *Nhàn Cư Thập Thiện—Ten Wholesome Advantages of a Hermitage*

Mười lợi ích thiện lành của cuộc sống ẩn dật, trong đó thiếu vắng những hành động sau đây: Thứ nhất là không ham bóng sắc dục vọng: Không có cảnh nam nữ, tức không có lòng ham muốn. Thứ nhì là không nói điều tà vạy: Không có nhơn duyên gây ra lời ăn tiếng nói lộn xộn, tức không có việc bày điều đặt chuyện láo xược. Thứ ba là không có kẻ thù: Không có kẻ đối địch. Thứ tư là không xung đột với ai: Không sợ việc tranh giành. Thứ năm là không có bằng hữu khen chê: Không có bạn nói chuyện thị phi, tức không có việc khen chê. Thứ sáu là không có ai để cho mình bươi móc lỗi lầm của họ: Không thấy kẻ lỗi lầm. Thứ bảy là không có ai để chúng ta nói chuyện về họ: Không có việc đàm luận việc quấy của người khác. Thứ tám là không bạn bè, không đệ tử, không kẻ hầu người hạ cho chúng ta vui chơi, dạy dỗ hay sai bảo (không gây tội tạo nghiệp). Thứ chín là không ao ước có bạn đồng hành. Thứ mười là không có những phiền phức gây nên bởi xã hội như khách khứa, lịch sự, quần áo chỉnh tề, cũng như giao tế xã hội—Ten wholesome advantages of a hermitage which are absent of the following actions: First, absence of sex and passion. Second, absence of temptation to say wrong things. Third, absence of enemies, and so of strife. Fourth, absence of conflicts. Fifth, absence of friends to praise or blame. Sixth, absence of other people for us to pick their faults. Seventh, absence of people for us to talk about them. Eighth, absence of friends for us to play with; absence of disciples for us to teach, absence of servants for us to ask for running errands (no further creating of karma). Ninth, no longing for companions. Tenth, absence of troubles caused by society such as guests, politeness, neat clothes, as well as social relations.

2) *Nhãn Lý Trừ Đỉnh, Nã Hậu Bạt Tiễn—To Pull Out a Nail in the Eye, and to Pull Out an Arrow in the Back of the Neck*

Nhỏ đỉnh trong mắt, rút tên sau ót. Trong thiền, từ này có nghĩa là dẹp bỏ vọng tưởng và ngờ vực—In Zen, the term means to eliminate doubt and deluded thoughts.

3) *Nhãn Thức—Eye Consciousness*

Nhiệm vụ của nhãn thức là nhận biết hình dáng. Không có nhãn thức, chúng ta sẽ không nhìn thấy gì cả; tuy nhiên nhãn thức lại tùy thuộc vào nhãn căn. Khi nhãn căn gặp một hình dạng thì nhãn thức liền phát sanh. Nếu nhãn căn không gặp hình dáng thì nhãn thức không bao giờ phát sinh (một người bị mù không có nhãn căn, như vậy nhãn thức không bao giờ phát sinh). Người tu tập nên luôn thấu triệt điểm tối yếu này để thực tập sao cho hạn chế nhãn căn tiếp xúc với hình sắc, để làm giảm thiểu sự khởi dậy của nhãn thức. Phật nhắc nhở chúng đệ tử của Ngài rằng, phương pháp duy nhất để giảm thiểu sự khởi dậy của nhãn thức là thiền định—The function of the eye consciousness (Cakshurvijñana (skt) is to perceive and apprehend visual forms. Without the eye consciousness we could not behold any visual form; however, the eye consciousness depends on the eye faculty. When the eye faculty and any form meet, the eye consciousness develops instantly. If the eye faculty and the form never meet, eye consciousness will never arise (a blind person who lacks the eye faculty, thus eye consciousness can never develop). Buddhist cultivators should always understand thoroughly this vital point to minimize the meeting between eye faculty and visual forms, so that no or very limited eye consciousness will ever arise. The Buddha reminded his disciples that meditation is the only means to limit or stop the arising of the eye consciousness.

4) *Nhãn Tình Định Động—The Eyes Are Blinking*

Nhãn tình định động hay mắt nhấp nháy. Trong thiền, từ này có nghĩa là sự do dự. Thật vậy, người tài chỉ cần một lời là giác ngộ; ngựa giỏi chỉ cần một roi là biết đường. Nếu hành giả mà còn chớp mắt là không thể tránh khỏi sự trôi buộc vào mê vọng (tối tăm trong việc phân biệt sự và lý thì gọi là mê, hư dối chẳng thực thì gọi là vọng)—In Zen, the term indicates a hesitation. In fact, a talented person only needs one word to be enlightened; a good horse need only one whip to know the way. If one is blinking the eyes, one cannot prevent the binding in deluding and false (deluded and misled).

5) *Nhân Chi Hoạn Tại Hiếu Vi Nhân Sư—The Biggest Trouble With Men Is That Everyone Wants to Be a Teacher*

Tại hại lớn nhất cho con người là ai cũng muốn làm thầy thiên hạ. Phật tử nên nhìn vào tấm gương của đức Phật, Ngài không xưng mình là nhân sư, nhưng những thế hệ tương lai tôn xưng Ngài là Thiên Nhân Sư (bậc thầy của cõi trời và người), vì Ngài là bậc có khả năng dạy dỗ những luân lý thiện lành và Ngài cũng có khả năng cứu độ nữa—Buddhists should look at the example of the Buddha; he never claimed to be a teacher, but future

generations revere Him as an Unequalled teacher of Humans and Heavenly beings because He reveals goodness and morality, and he is able to save.

6) Nhân Duyên và Quán Tâm—Meditation of the Mind and Nidanas

Nếu pháp quán tâm chính từ tâm này sinh khởi một cách tự nhiên, thì nhân duyên không cần thiết. Tâm có mặt do nhân và duyên. Tâm không có năng lực tự phát sinh một cách tự nhiên. Tâm không thể phát sinh một cách tự nhiên, nhưng duyên cũng không thể tự phát sinh một cách tự nhiên. Nếu như tâm và duyên, mỗi cái đều thiếu tự tánh, làm thế nào lại là một thực tại khi gặp gỡ nhau? Khó mà nói về tự tánh hoặc nói về sự sinh khởi khi cả hai gặp nhau; khi cách ly thì chúng hoàn toàn không sinh khởi. Bây giờ, nếu một cái sinh khởi thiếu tự tánh, làm cách nào người ta có thể nói đến một trăm cảnh giới hay một ngàn như thị như là có tự tánh? Bởi vì tâm không có tự tánh, vì vậy bất cứ những gì từ tâm sinh cũng là không—If the contemplation of the mind arose spontaneously from the mind itself, then causes and conditions are not necessary. The mind exists due to causes and conditions. The mind has no power to arise spontaneously on its own. The mind has no power to arise spontaneously, but neither do conditions arise spontaneously. If the mind and conditions each lack substantial being, how can they have Being when they are joined together? It is difficult to speak of substantial Being, or of them arising when they are joined together; when they are separate they do not arise at all. Now, if just one arising is lacking in substantial Being, how can one speak of the hundred realms and the thousand suchlike characteristics as having substantial Being? Since the mind is empty of substantial Being, therefore all things which arise dependent on the mind are empty.

7) Nhân Mệnh Vô Thường, Quá Ư Sơn Thủy—A Man's Life Is Like Water Rushing Down a Mountain

Nguyên câu đọc là "Nhân mệnh vô thường, quá ư sơn thủy; kim nhật tuy tồn, minh nhật nan bảo." Mạng sống con người còn mau hơn nước chảy từ trên núi xuống; hôm nay đâu còn, ngày mai khó giữ, dù cho sự vô thường trên cõi đời này. Chư hành vô thường là pháp sinh diệt. Mọi pháp đều không có thực ngã, tất cả đều phải lệ thuộc vào luật nhân quả—A man's life is like water rushing down a mountain; although he is very much alive today, he might find it most difficult to preserve it tomorrow, i.e., the impermanence of everything on earth. Whatever is phenomenal is impermanent. Nothing has an ego, or is independent of the law of causation.

8) Nhân Phong Xuy Hỏa—To Take Advantage of the Wind to Blaze Up a Fire

Nhân phong xuy hỏa hay mượn thế gió thổi bùng ngọn lửa. Trong thiền, từ này có nghĩa là thiền sư tùy theo căn cơ của đệ tử mà giáo hóa họ trên bước đường tu Đạo—In Zen, the term means Zen masters base on disciples' abilities to instruct them along the Path.

9) Nhân Quả Tứ Quan Điểm—Four Views of Causality

Theo Ngài Long Thọ trong Trung Quán Luận, có bốn loại quan điểm về luật nhân quả. Thứ nhất là thuyết tự thân mà sinh ra. Tự thân sanh ra có nghĩa là nguyên nhân và kết quả đồng nhất, sự vật được sanh ra bởi tự thân. Rõ ràng ngài Long Thọ nghĩ rằng đây là thuyết "nhân trung hữu quả luận" của trường phái Số Luận khi ngài phê bình về quan điểm của nhân quả tự sanh này. Sự phê bình của Trung Quán đối với lý luận này có thể tóm tắt như thế này: (i) Nếu quả đã có trong nhân, thì sự tái sanh sản không thể có được. Số Luận có thể cho rằng tuy quả có thể hiện hữu trong nhân, sự biểu lộ của nó là điều mới mẻ. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng quả là một thực chất mới. Nó chỉ có nghĩa là một hình thức hoặc trạng thái mới của thực chất mà thôi, nhưng sự sai biệt trên hình thức hay trạng thái này lại đi ngược với sự đồng nhất của tầng lớp căn bản; (ii) Nếu bảo rằng nguyên nhân là một phần của hiện thực, và một phần tiềm tàng, thì chẳng khác nào thừa nhận rằng trong cùng một sự vật đã có tính chất đối nghịch nhau. Nếu nguyên nhân là một cái gì hoàn toàn tiềm tàng, thì tự nó không thể trở thành hiện thực khi không có sự trợ giúp của ngoại lực. Dầu không thể tự nó chảy ra ngoài hạt trừ phi nào nó được ép bởi một máy ép. Nếu nó cần đến sự trợ giúp của ngoại lực như vậy thì đã không có cái được gọi là "tự sanh sản." Điều này có nghĩa là phải loại bỏ hẳn thuyết "nhân trung hữu quả;" (iii) Nếu nguyên nhân và kết quả là đồng nhất, thì không thể phân biệt được cái nào là cái đã tạo sanh cái kia. Vì thế quan điểm "nhân trung hữu quả" tự gây khó khăn cho chính nó với sự tự mâu thuẫn. Thứ nhì là sản sanh bởi vật khác. Thuyết "sản sanh bởi vật khác" có nghĩa là nguyên nhân và kết quả là khác nhau. Thuyết này được gọi là "nhân trung vô quả luận," chủ trương của những người thuộc phái Nhất Thiết Hữu Bộ và Kinh Lượng Bộ, hoặc của Phật giáo Nguyên Thủy nói chung. Khi ngài Long Thọ phê bình về quan điểm về nhân quả khác tánh chất này, rõ ràng ngài đã nhắm đến những bộ phái đó. Sự phê bình về "nhân trung vô quả luận" của ngài gồm những điểm quan trọng sau đây: (i) Nếu nhân quả khác

nhau thì không một liên hệ nào giữa nhân và quả có thể tồn tại. Trong trường hợp đó thì bất thứ gì cũng có thể là sản phẩm của bất cứ thứ gì khác; (ii) Những người thuộc phái Nguyên Thủy cho rằng nhân sau khi sanh ra quả thì không còn tồn tại. Nhưng giữa nhân và quả có một loại quan hệ nhân quả “đương nhiên.” Trừ phi nào nhân quả cùng tồn tại thì chúng mới có thể có liên hệ với nhau. Nếu chúng không thể liên hệ với nhau, thì luật nhân quả trở thành vô nghĩa; (iii) Những người thuộc phái Nguyên Thủy tin rằng quả được sản sanh bởi sự kết hợp của một số yếu tố. Bây giờ sự kết hợp của các yếu tố này đòi hỏi phải có những yếu tố khác, và kể đó sự kết hợp mới này lại sẽ đòi hỏi một số yếu tố khác nữa. Điều này sẽ dẫn đến tình trạng “dẫn lân bất tận” (cứ tiếp tục mãi không ngừng nghỉ). Thứ ba là do cả hai mà sanh ra “do tự nó và do thứ khác”. Lý luận này tin rằng quả và nhân vừa giống nhau lại vừa khác nhau. Đây là sự kết hợp của nhân trung hữu quả luận” và “nhân trung vô quả luận,” nên bao gồm sự mâu thuẫn của cả hai. Ngoài ra, loại lý luận này đã bao trùm thực tại với hai loại đối lập tánh (đồng nhất và khác nhau) cùng một lúc. Thứ tư là vô nguyên nhân hay ngẫu nhiên mà sanh ra. Lý luận này cho rằng sự vật sản sanh một cách ngẫu nhiên, không có nguyên nhân. Những người tin vào “Tự tánh luận” là những người theo chủ nghĩa tự nhiên hay chủ nghĩa hoài nghi tin vào lý luận này. Loại lý luận này nếu không nêu ra được lý do thì chẳng khác nào một lý luận độc đoán hoàn toàn hoang đường. Và nếu có một lý do được nêu ra thì chẳng khác nào nó đã thừa nhận một nguyên nhân—According to Nagarjuna in the Madhyamaka Sastra, there are four views about causality. First, the theory of self-becoming. This means that the cause and effect are identical, that things are produced out of themselves. Nagarjuna had evidently in view the Satkaryavada of Samkhya while criticizing the autogenous theory of causality. The Madhyamika’s criticism of this theory may be summarized thus: (i) If the effect is already present in the cause, not purpose would be served by its re-production. The Samkhya may say that though the effect may be present in the cause, its manifestation is something new. This, however, does not mean that the effect is a new substance. It only means that it is a new form or state goes against the identity of the underlying substratum; (ii) If it is said that the cause is partly actual, and partly potential, it would amount to accepting opposed natures in one and the same thing. If the cause is wholly potential, it cannot by itself become actual without an extraneous aid. The oil cannot be got out of the seed, unless it is pressed by a crusher. If it has to depend on an external aid, then there is no ‘self-production’ (svata-utpattih); (iii) If the cause and effect are identical, it would be impossible to distinguish one as the producer of the other. The identity view of cause and effect is, therefore, troubled itself with self-contradiction. Second, production from another (Parata-Utpattih). This means that the cause and effect are different. This view is known as “Asatkaryavada.” This was held by the Sarvastivadins and Sautrantikas or the Hinayanists in general. Nagarjuna had obviously these in view while criticizing this heterogeneous view of causality. His criticism of this view makes out the following important points: (i) If the cause is different from the effect, no relation can subsist between the two. In what case anything can be produced from anything. (ii) The Hinayanist believed that with the production of the effect the course ceased to exist. But ‘ex-hypothesis’ causality is a relation between two. Unless the cause and effect co-exist, they cannot be related. If they cannot be related, causality becomes meaningless. (iii) The Hinayanist believed that the effect is produced by a combination of factors. Now for the co-ordination of these factors, another factor would be required, and again for the co-ordination of the additional factor with the previous one, another factor be required. This would lead to a ‘regressus ad infinitum’. Third, production from both “itself and another” (Duabhyam-Utpattih). This theory believes that the effect is both identical with and different from the cause. This is a combination of both Satkaryavada and Asatkaravada, and so contains the inconsistencies of both. Besides this would invest the real with two opposed characters (identity and difference) at one and the same time. Fourth, production without any cause or production by chance (Ahetutah-Utpattih). This theory maintains that things are produced without a cause, or produced by chance. The Naturalists and Sceptics (Svabhavaadins) believed in such a theory. If no reason is assigned for the theory, it amounts to sheer, perverse dogmatism. If a reason is assigned, it amounts to accepting a cause.

10) *Nhân Sinh—Human Life*

Cổ nhân Đông phương có dạy: “Nhân ư vạn vật tối linh,” tuy nhiên, đối với Phật giáo, bất cứ sinh mạng nào cũng đều quý và có giá trị như nhau. Nghĩa là không sinh mạng nào quý hơn sinh mạng nào. Theo kinh Ưu Bà Tắc, Phật giáo đồng ý trong mọi loài thì con người có được các căn và trí tuệ cần thiết. Phật giáo cũng đồng ý rằng điều kiện của con người không quá cực khổ như những chúng sanh ở địa ngục hay ngạ quỷ. Với Phật giáo, sanh ra làm người là chuyện khó. Nếu chúng ta sanh ra làm người, với nhiều phẩm chất cao đẹp, khó có trong đời. Vì vậy chúng ta phải cố gắng làm cho kiếp sống này trở nên có ý nghĩa hơn. Ngoài ra, con người có trí thông minh. Phẩm chất quý báu này giúp chúng ta có thể tìm hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và tu tập giác ngộ. Phật tử

thuần thành nên luôn nhớ rằng kiếp sống kế tiếp của chúng ta như thế nào là tùy vào những hành động và những thói quen mà chúng ta thành lập trong hiện tại. Vì vậy mục đích của chúng ta ngay trong kiếp này hoặc là giải thoát khỏi luân hồi sanh tử, hoặc là trở thành một bậc chánh đẳng chánh giác. Và hơn hết, là chúng ta biến cuộc sống quý báu này thành một đời sống viên mãn nhất trong từng phút từng giây. Muốn được như vậy, khi làm việc gì mình phải ý thức được mình đang làm việc ấy, chứ không vọng động. Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta đang có kiếp sống của con người với nhiều phẩm chất cao đẹp khó có trong đời. Vì vậy mà chúng ta nên làm cho kiếp sống này có ý nghĩa hơn. Thông thường chúng ta cứ nghĩ rằng kiếp con người mà mình đang có là chuyện đương nhiên và vì vậy mà chúng ta hay vương vấn níu kéo những cái mà chúng ta ưa thích và sắp xếp mong cầu cho được theo ý mình, trong khi sự việc vận hành biến chuyển theo quy luật riêng của chúng. Suy nghĩ như vậy là không thực tế và khiến chúng ta phải phiền muộn. Tuy nhiên, nếu chúng ta ý thức rằng chúng ta đang có những phẩm chất cao quý và ý thức rằng mọi việc trong cuộc sống của chúng ta đang diễn ra một cách tốt đẹp thì chúng ta sẽ có một cái nhìn tích cực và một cuộc sống an vui hơn. Một trong những phẩm chất cao quý mà chúng ta đang có là trí thông minh của con người. Phẩm chất quý báu này khiến chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và cho phép chúng ta tiến tu trên đường đi đến giác ngộ. Nếu tất cả các giác quan của chúng ta như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, vân vân còn nguyên vẹn thì chúng ta có thể nghe chánh pháp, đọc sách về chánh pháp và suy tư theo chánh pháp. Chúng ta thật may mắn được sanh ra trong thời đại lịch sử mà Đức Phật đã thị hiện và giảng dạy Chánh pháp. Từ thời Đức Phật đến nay, chánh pháp thuần khiết này đã được truyền thừa qua nhiều thế hệ. Chúng ta cũng có cơ may có nhiều vị đạo sư có phẩm hạnh dạy dỗ, và những giáo đoàn xuất gia với những cộng đồng pháp lữ chia sẻ lợi lạc và khuyến tấn chúng ta trên bước đường tu tập. Những ai trong chúng ta có may mắn sống trong các xứ sở ấp ủ bảo vệ tự do tôn giáo nên việc tu tập không bị giới hạn. Hơn nữa, hiện nay hầu hết chúng ta đều có cuộc sống không quá nghèo khổ, thức ăn đồ mặc đầy đủ và chỗ ở yên ổn, đó là cơ sở để chúng ta tiến tu mà không phải lo lắng về những nhu cầu vật chất. Tâm thức chúng ta không bị các tà kiến hay định kiến che chắn quá nặng nề, chúng ta có tiềm năng để làm những việc lớn lao trong cơ hội hiện tại, chúng ta phải trân trọng, phải khai triển cái nhìn dài hạn cho cuộc tu tập này vì kiếp sống hiện tại của chúng ta rất ngắn ngủi. Phật tử thuần thành phải luôn nhớ rằng tâm thức chúng ta không dừng lại khi chúng ta rũ bỏ xác thân tứ đại này. Tâm thức chúng ta không có hình dạng hay màu sắc, nhưng khi chúng rời thân hiện tại vào lúc chúng ta chết, chúng sẽ tái sanh vào những thân khác. Chúng ta tái sanh làm cái gì là tùy thuộc vào những hành động trong hiện tại của chúng ta. Vì vậy mà một trong những mục đích của kiếp mà chúng ta đang sống là chuẩn bị cho sự chết và những kiếp tương lai. Bằng cách đó, chúng ta có thể chết một cách thanh thản với ý thức rằng tâm thức chúng ta sẽ tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp. Một mục đích khác mà chúng ta có thể hướng tới trong việc sử dụng kiếp sống này là đạt đến sự giải thoát hay giác ngộ. Chúng ta có thể chứng quả vị A La Hán, giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử; hoặc chúng ta có thể tiếp tục tu tập để trở thành vị Phật Chánh đẳng Chánh giác, có khả năng làm lợi lạc cho mọi người một cách có hiệu quả nhất. Đạt đến sự giải thoát, dòng tâm thức của chúng ta sẽ được hoàn toàn thanh tịnh và không còn những tâm thái nhiễu loạn. Chúng ta sẽ không còn sân hận, ganh tỵ hay cao ngạo nữa; chúng ta cũng sẽ không còn cảm thấy tội lỗi, lo lắng hay phiền muộn nữa, và tất cả những thói hư tật xấu đều tan biến hết. Hơn thế nữa, nếu có chí nguyện đạt đến sự giác ngộ vì lợi ích cho tha nhân thì lúc ấy chúng ta sẽ phát khởi lòng từ ái đối với chúng sanh muôn loài, và biết làm những việc cụ thể để giúp đỡ họ một cách thích hợp nhất. Cũng còn một cách khác nhằm lợi dụng cái thân quý báu này là phải sống một đời sống viên mãn nhất trong từng giây từng phút. Có nhiều cách để làm được như vậy. Thứ nhất là phải sống trong chánh niệm trong từng giây từng phút, tức là hiện hữu trọn vẹn ở đây và ngay bây giờ trong từng hành động. Khi chúng ta ăn chúng ta tập trung trong việc ăn, cảm nhận được mùi vị và độ nhu nhuyễn của thức ăn; khi bước đi chúng ta đặt tâm ý trong những cử động liên quan đến việc di chuyển, không để cho tâm thức chúng ta lỏng lẻo với những tạp niệm. Khi chúng ta lên lầu, chúng ta có thể suy nghĩ, “Ta nguyện giúp cho mọi người được sinh vào cảnh giới tốt đẹp, được thăng hoa, được giải thoát và giác ngộ.” Khi chúng ta rửa chén hay giặt đồ, chúng ta có thể tâm niệm, “Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn và u mê.” Khi trao vật gì cho ai, chúng ta có thể tâm niệm, “Nguyện rằng ta có khả năng đáp ứng mọi nhu cầu của chúng sanh.” Chúng ta có thể chuyển hóa một cách sinh động trong từng hành động với mong ước mang lại hạnh phúc cho người khác. Đối với Phật giáo, bất cứ sinh mạng nào cũng đều quý và có giá trị như nhau. Nghĩa là không sinh mạng nào quý hơn sinh mạng nào. Ngoài ra, con người có trí thông minh. Phẩm chất quý báu này giúp chúng ta có thể tìm hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và tu tập giác ngộ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng kiếp sống kế tiếp của chúng ta như thế nào là tùy vào những hành động và những thói quen mà chúng ta thành lập trong hiện tại. Vì vậy mục đích của chúng ta ngay trong kiếp này hoặc là giải thoát khỏi luân hồi sanh tử, hoặc là trở thành một bậc chánh đẳng chánh giác. Và hơn hết, là chúng ta biến cuộc sống quý báu này thành một đời sống viên mãn nhất

trong từng phút từng giây. Muốn được như vậy, khi làm việc gì mình phải ý thức được mình đang làm việc ấy, chứ không vọng động. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về “Kiếp Nhân Sinh” trong Kinh Pháp Cú: Được sinh làm người là khó, được sống còn là khó, được nghe Chánh pháp là khó, được gặp Phật ra đời là khó (182). “Mùa mưa ta ở đây, đông hạ ta cũng ở đây,” đây là tâm tưởng của hạng người ngu si, không tự giác những gì nguy hiểm (286). Người đắm yêu con cái và súc vật thì tâm thường mê hoặc, nên bị tử thần bắt đi như xóm làng đang say ngủ bị cơn nước lũ lôi cuốn mà không hay (287). Một khi tử thần đã đến, chẳng có thân thuộc nào có thể thế thay, dù cha con thân thích chẳng làm sao cứu hộ (288)—The Eastern ancient said: “Man is the most sacred and superior being,” however, to Buddhism, any living being’s life is precious and of the same value. That is to say no being’s life is more precious than the other’s. According to the Upasaka Sutra, Buddhism agrees that in all living beings, man is endowed with all necessary faculties, intelligence. Buddhism also agrees that conditions of human beings are not too miserable as those beings in the hell or the hungry ghosts. To Buddhism, human life is difficult to obtain. If we are born as human beings with many qualities, difficult to attain. We should try to make our lives meaningful ones. Besides, human beings have intelligence. This precious quality enables us to investigate the true meaning of life and to practice the path to enlightenment. Devout Buddhists should always remember that what rebirth we will take depends on our present actions and habits. Thus, our purpose in this very life is to attain liberation or enlightenment, either becoming liberated from cyclic existence (Arhats), or becoming fully enlightened Buddhas. Most of all, we should be able to take advantage of our precious human lives to live to the fullest, moment by moment. To achieve this, we must be mindful of each moment, not being in the here-and-now when we act. According to Buddhist point of view, we have precious human lives, endowed with many qualities to attain. Because of this, we can make our lives highly meaningful. We often take our lives for granted and dwell on the things that aren’t going the way we would like them to. Thinking this way is unrealistic and makes us depressed. However, if we think about the qualities we do have and everything that is going well, we’ll have a different and more joyful perspective on life. One of our greatest endowments is our human intelligence. This precious quality enables us to investigate the meaning of life and to practice to advance on the path to enlightenment. If all of our senses, eyes, ears, mental... are intact, we are able to hear the Dharma, read books on it, and think about its meaning. We’re so lucky to be born in an historical era when the Buddha has appeared and taught the Dharma. These teachings have been transmitted in a pure form from teacher to student in lineages stemming back to the Buddha. We have the opportunity to have qualified spiritual masters who can teach us, and there are communities of ordained people and Dharma friends who share our interest and encourage us on the path. Those of us who are fortunate to live in countries that cherish religious freedom aren’t restricted from learning and practicing the path. In addition, most of us don’t live in desperate poverty and thus have enough food, clothing and shelter to engage in spiritual practice without worrying about basic material needs. Our minds aren’t heavily obscured with wrong views and we are interested in self-development. We have the potential to do great things with our present opportunity. But to appreciate this, we must develop a long-term vision for our cultivation because our present lives are only a short one. Devout Buddhists should always remember that our mindstreams don’t cease when our physical bodies die. Our minds are formless entities, but when they leave our present bodies at the time of death, they will be reborn in other bodies. What rebirth we’ll take depends on our present actions. Therefore, one purpose of our lives can be to prepare for death and future lives. In that way, we can die peacefully, knowing our minds will be propelled towards good rebirths. The other way that we can utilize our lives is to attain liberation or enlightenment. We can become arhats, beings liberated from cyclic existence, or we can go on to become fully enlightened Buddhas, able to benefit others most effectively. Attaining liberation, our minds will be completely cleansed of all disturbing attitudes. Thus we’ll never become angry, jealous or proud again. We no longer feel guilty, anxious or depressed, and all our bad habits will be gone. In addition, if we aspire to attain enlightenment for the benefit of everyone, we’ll have spontaneous affection for all beings, and will know the most appropriate ways to help them. Also another way to take advantage of our precious human lives is to live life to the fullest, moment by moment. There are several ways to do this. One is to be mindful of each moment, being in the here-and-now as we act. When we eat, we can concentrate on eating, noting the taste and texture of the food. When we walk, we concentrate on the movements involved in walking, without letting our minds wander to any other thoughts. When we go upstairs, we can think, “may I lead all beings to fortunate rebirths, liberation and enlightenment.” While washing dishes or clothes, we think, “may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.” When we hand something to another person, we think, “May I be able to satisfy the needs of all beings.” We can creatively transform each action by generating the wish to bring happiness to others. The Eastern ancient said: “Man is the most sacred and superior being,” however, to Buddhism, any

living being's life is precious and of the same value. That is to say no being's life is more precious than the other's. Besides, human beings have intelligence. This precious quality enables us to investigate the true meaning of life and to practice the path to enlightenment. Devout Buddhists should always remember that what rebirth we will take depends on our present actions and habits. Thus, our purpose in this very life is to attain liberation or enlightenment, either becoming liberated from cyclic existence (Arhats), or becoming fully enlightened Buddhas. Most of all, we should be able to take advantage of our precious human lives to live to the fullest, moment by moment. To achieve this, we must be mindful of each moment, not being in the here-and-now when we act. Zen practitioner should always remember about the Buddha's teachings on "Human life" in the Dhammapada: It is difficult to obtain birth as a human being; it is difficult to have a life of mortals; it is difficult to hear the Correct Law; it is even rare to meet the Buddha (Dhammapada 182). Here I shall live in the rainy season, here in the winter and the summer. These are the words of the fool. He fails to realize the danger (of his final destination) (Dhammapada 286). Death descends and carries away that man of drowsy mind greedy for children and cattle, just like flood sweeps away a sleeping village (Dhammapada 287). Nothing can be saved, nor sons, nor a father, nor even relatives; there is no help from kinsmen can save a man from death (Dhammapada 288).

11) Nhân Sinh Quan Vũ Trụ Quan Phật Giáo—Buddhist Outlook on Life and World

Thật là sai lầm khi nghĩ rằng nhân sinh quan và vũ trụ quan của đạo Phật là một quan niệm bi quan, rằng con người luôn sống trong tình thân bi quan yếm thế. Ngược lại, người con Phật mỉm cười khi họ đi suốt cuộc đời. Người nào hiểu được bản chất thật của cuộc sống, người ấy hạnh phúc nhất, vì họ không bị điên đảo bởi tính chất hư ảo, vô thường của vạn vật. Người ấy thấy đúng thật tướng của vạn pháp, chứ không thấy như cái chúng dường như. Những xung đột phát sanh trong con người khi họ đối đầu với những sự thật của cuộc đời như sanh, lão, bệnh, tử, vân vân, những sự điên đảo và thất vọng này không làm cho người Phật tử nao núng khi họ sẵn sàng đối diện với chúng bằng lòng can đảm. Quan niệm sống như vậy không bi quan, cũng không lạc quan, mà nó là quan niệm thực tiễn. Người không biết đến nguyên tắc hằng chuyển trong vạn pháp, không biết đến bản chất nội tại của khổ đau, sẽ bị điên đảo khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc sống, vì họ không khéo tu tập tâm để thấy các pháp đúng theo thực tướng của chúng. Việc xem những lạc thú là bền vững, là dài lâu của con người, dẫn đến biết bao nhiêu nỗi lo toan, khi mọi chuyện xảy ra hoàn toàn trái ngược với sự mong đợi của họ. Do đó, việc trau dồi, tu tập một thái độ xả ly đối với cuộc sống, với những gì liên quan đến cuộc sống thật là cần thiết. Thái độ xả ly hay thân nhiên vô chấp này không thể tạo ra những bất mãn, thất vọng và những xung đột nội tâm, bởi vì nó không chấp trước vào thứ này hay thứ khác, mà nó giúp chúng ta buông bỏ. Điều này quả là không dễ, nhưng nó là phương thuốc hữu hiệu nhất nhằm chế ngự, nếu không muốn nói là loại trừ những bất toại nguyện hay khổ đau. Đức Phật thấy khổ là khổ, hạnh phúc là hạnh phúc, và Ngài giải thích rằng mọi lạc thú thế gian, giống như các pháp hữu vi khác, đều phù du và hư ảo. Ngài cảnh tỉnh mọi người không nên quan tâm quá đáng đến lạc thú phù du ấy, vì không sớm thì muộn cũng dẫn đến khổ đau phiền não. Xả là phương thuốc giải độc hữu hiệu nhất cho cả hai thái độ bi quan và lạc quan. Xả là trạng thái quân bình của Tâm, không phải là trạng thái lãnh đạm thờ ơ. Xả là kết quả của một cái tâm đã được an định. Thật ra, giữa thái độ bình thản khi xúc chạm với những thăng trầm của cuộc sống là điều rất khó, thế nhưng đối với người thường xuyên trau dồi tâm xả sẽ không đến nỗi bị nó làm cho điên đảo. Hạnh phúc tuyệt đối không thể phát sinh nơi những gì do điều kiện và sự kết hợp tạo thành (các pháp hữu vi). Những gì chúng ta áp ủ với bao nỗi hân hoan vào giây phút này, sẽ biến thành đau khổ vào giây phút kế. Lạc thú bao giờ cũng thoáng qua và không bền vững. Sự thỏa mãn đơn thuần của giác quan mà chúng ta gọi là lạc, là thích thú, nhưng trong ý nghĩa tuyệt đối của nó thì sự thỏa mãn như vậy không phải là điều đáng mừng. Vui cũng là khổ, là bất toại nguyện, vì nó phải chịu sự chi phối của luật vô thường. Nếu có cái nhìn đầy trí tuệ như vậy, chúng ta sẽ thấy được các pháp đúng theo tính chất của nó, trong ánh sáng chân thật của nó, có thể chúng ta sẽ nhận ra rằng thế gian này chẳng qua chỉ là tuồng ảo hóa, nó dẫn những ai dính mắc vào nó đi lầm đường lạc lối. Tất cả những thứ gọi là lạc thú đều là phù du, là sự mở màn cho đau khổ mà thôi. Chúng chỉ nhất thời xoa dịu những vết lở loét trầm hại của cuộc đời. Đây chính là những gì thường được hiểu là khổ trong đạo Phật. Do biến hoại, chúng ta thấy rằng khổ không bao giờ ngừng tác động, nó vận hành dưới dạng thức này hay dạng thức khác—It is wrong to imagine that the Buddhist outlook on life and the world is a gloomy one, and that the Buddhist is in low spirit. Far from it, a Buddhist smiles as he walks through life. He who understands the true nature of life is the happiest individual, for he is not upset by the evanescent (extremely small) nature of things. He tries to see things as they are, and not as they seem to be. Conflicts arise in man when he is confronted with the facts of life such as aging, illness, death and so forth, but frustration and disappointment do not vex him when he is ready to face them with a brave heart. This view of life is neither pessimistic nor optimistic, but the realistic

view. The man who ignores the principle of unrest in things, the intrinsic nature of suffering, is upset when confronted with the vicissitudes of life. Man's recognition of pleasures as lasting, leads to much vexation, when things occur quite contrary to his expectations. It is therefore necessary to cultivate a detached outlook towards life and things pertaining to life. Detachment can not bring about frustration, disappointment and mental torment, because there is no clinging to one thing and another, but letting go. This indeed is not easy, but it is the sure remedy for controlling, if not eradicating, unsatisfactoriness. The Buddha sees suffering as suffering, and happiness as happiness, and explains that all cosmic pleasure, like all other conditioned attachments, is evanescent, is a passing show. He warns man against attaching too much importance to fleeting pleasures, for they sooner or later beget discontent. Equanimity is the best antidote for both pessimism and optimism. Equanimity is evenness of mind and not sullen indifference. It is the result of a calm, concentrated mind. It is hard, indeed, to be undisturbed when touched by the realities of life, but the man who cultivates truth is not upset. Absolute happiness can not be derived from things conditioned and compounded. What we hug in great glee this moment, turns into a source of dissatisfaction the next moment. Pleasures are short-lived, and never lasting. The mere gratification of the sense faculties we call pleasure and enjoyment, but in the absolute sense of the world such gratification is not happy. Joy too is suffering, unsatisfactory; for it is transient. If we with our inner eye try to see things in their proper perspective, in their true light, we will be able to realize that the world is but an illusion that leads astray the beings who cling to it. All the so-called mundane pleasures are fleeting, and only an introduction to pain. They give temporary relief from life's miserable ulcers. This is what is known as suffering produced by change. Thus, we see that suffering never ceases to work, it functions in some form or other and is always at work.

12) Nhân Thân Nan Đắc—It Is Difficult to Be Born As a Human Being

Nhân thân nan đắc có nghĩa là thân người khó được. Cõi người sướng khổ lẫn lộn, nên dễ tiến tu để đạt thành quả vị Phật; trong khi các cõi khác như cõi trời thì quá sướng nên không màng tu tập, cõi súc sanh, ngạ quỷ và địa ngục thì khổ sở ngu tối, nhơ nhớp, ăn uống lẫn nhau nên cũng không tu được. Nhân thân nan đắc, Phật Pháp khó gặp; được thân người, gặp Phật pháp mà không chịu tu tập, để một phen mất đi thân Người, muôn kiếp khó tìm lại được. Trong các thân báo, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng này được sống còn, thì lo chi không có ngày gây dựng nên cơ nghiệp. Tuy nhiên, vạn vật ở trên đời nếu đã có mang cái tướng hữu vi, tất phải có ngày bị hoại diệt. Đời người cũng thế, hễ có sanh là có tử; tuy nói trăm năm, nhưng mau như ánh chớp, thoáng qua tựa sương, như hoa hiện trong gương, như trăng lồng đáy nước, hơi thở mong manh, chữ nào có bền lâu? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng khi sanh ra đã không mang theo một đồng, nên khi chết rồi cũng không cầm theo một chữ, suốt đời làm lụng khổ thân tích chứa của cải, rốt cuộc vô ích cho bản thân mình trước cái sanh lão bệnh tử. Sau khi chết đi, của cải ấy liền trở qua tay người khác một cách phủ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thân thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải dựa vào tam đồ ác đạo. Cổ đức có dạy: “Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất nhưn thân vạn kiếp nan.” Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ những gì Phật dạy: “Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nỗ lực cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.”— Human beings have both pleasure and suffering, thus it's easy for them to advance in cultivation and to attain Buddhahood; whereas the beings in the Deva realm enjoy all kinds of joy and spend no time for cultivation; beings in the realms of animals, hungry ghosts and hells are stupid, living in filth and killing one another for food. They are so miserable with all kinds of sufferings that no way they can cultivate. It is difficult to be born as a human being, it is difficult to encounter the Buddha-dharma; now one has been born as a human being and has had a chance to encounter the Buddha-dharma, but does not zealously practice what one knows, once losing human body, it is hard to have it back throughout the eons. Of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless jewel. Thus, if you are able to maintain your livelihood, someday you will be able to rebuild your life. However, everything in life, if it has form characteristics, then, inevitably, one day it will be destroyed. A human life is the same way, if there is life, there must be death. Even though we say a hundred years, it passes by in a flash, like lightning streaking across the sky, like a flower's blossom, like the image of the moon at the bottom of a lake, like a short breath, what is really eternal? Sincere Buddhists should always remember when a person is born, not a single dime is brought along; therefore, when death arrives, not a word will be taken either. A lifetime of work, putting the body through pain and torture in order to accumulate wealth and possessions, in the end everything is worthless and futile in the midst of birth, old age, sickness, and death. After death, all possessions are given to others in a most senseless and pitiful manner. At such time, there are not even a few good

merits for the soul to rely and lean on for the next life. Therefore, such an individual will be condemned into the three evil paths immediately. Ancient sages taught: "A steel tree of a thousand years once again blossom, such a thing is still not bewildering; but once a human body has been lost, ten thousand reincarnations may not return." Sincere Buddhists should always remember what the Buddha taught: "It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to encounter (meet or learn) the Buddha-dharma; now we have been reborn as a human being and encountered the Buddha-dharma, if we let the time passes by in vain we waste our scarce lifespan."

13) Nhân Thị Tối Linh—Man is the Most Sacred of Any Creature

Nhân Vi Vạn Vật Chi Linh có nghĩa là con người là một tạo vật linh thiêng nhất. Tuy nhiên, loài người chúng ta, với những năng khiếu phong phú hơn mọi tạo vật nào khác, chúng ta là những sinh vật duy nhất trên trái đất nói rằng: "Chúng tôi không biết ý nghĩa cuộc đời của chúng tôi. Chúng tôi không biết chúng tôi có mặt ở đây để làm gì?" Không một tạo vật nào, hẳn không phải là các tế bào trong cơ thể chúng ta, tự dẫn dắt mình như vậy. Những tế bào này làm việc không mệt mỏi cho chúng ta. Nó ở bên trong thân xác chúng ta, cả đời sống nó làm và làm công việc cho thân này. Và dĩ nhiên đó chỉ là một trong một trăm ngàn chức năng khác trong cơ thể một con người thông minh của chúng ta. Nhưng với một bộ óc đồ sộ, được cho để thực hiện những chức năng đó, chúng ta cố gắng thực hiện sai những năng khiếu bẩm sinh và phạm phải những sai lầm không có lợi gì cho cuộc sống. Có được khả năng tư duy, chúng ta đã dùng sai nó và bị lạc đường. Chúng ta không tư duy theo cách "phải làm việc vì cuộc sống," mà làm theo cách "làm thế nào để có thể phục vụ cái tôi riêng lẻ của chúng ta," một ý tưởng không bao giờ đến với một tế bào. Chỉ trong khoảng thời gian ngắn, cuộc sống của tế bào trong thân thể của chúng ta chấm dứt; những tế bào khác sẽ thay thế vào ngay. Nhưng những tế bào ấy không suy nghĩ. Nó chỉ làm công việc của nó. Hành giả tu Thiền chúng ta hãy nên luôn tu tập giống như phong thái của một tế bào trong cơ thể mình vậy!—Man is the most sacred of any creature (man is the most highly endowed of all creatures); however, we humans, with probably the most immense gifts of any creature, are the only beings on earth that say, "We don't know the meaning of our life. We don't know what we're here for." No other creature, certainly not a cell in our body, is confused like that. The cell in our body works tirelessly for us; it's inside of us, working and working as long as it lives. And of course that's just one of a hundred thousand functions that take place within this enormous intelligence that we are. But because we have a large brain, which is given to us so we can function, we manage to misuse our native gifts and to do mischief that has nothing to do with the welfare of life. Having the gift of thinking, we misuse it and go astray. We think not in terms of work that that needs to be done for life, but in terms of how we can serve our separate self, an enterprise that never occurs to a white blood cell. In a short time its life will be over; it will be replaced by others. It doesn't think; it just does its work. Zen practitioners should always practice in the same manner as a cell in the body does!

14) Nhân Thóa Thiên, Hoàn Tùng Kỳ Thân Trụ—Those Who Spit at the Sky, the Spit Will Fall Back on Their Face

Sự phỉ báng xảy ra khi bản chất bất khả hữu của một mệnh đề được đặt căn bản trên những kiến giải sai lầm không được hiểu rõ ràng. Cổ Đức dạy: "Thí như nhơn thóa thiên, hoàn tùng kỳ thân trụ." Nghĩa là người phun nước miếng lên trời, nước miếng rơi trở xuống ngay nơi mặt chính họ. Hoặc là "Ngậm máu phun người như miệng mình—A refutation takes place when the impossible nature of a proposition based on wrong views is not clear comprehended. Ancient virtues taught: "Those who spit at the sky, immediately the spit will fall back on their face." Or To harbor blood to spit at someone, the mouth is the first to suffer from filth.

15) Nhẫn Nhục—Endurance

Nhẫn nhục là một trong những đức tánh của người tu Phật. Kiên nhẫn là một trạng thái tĩnh lặng cùng với nghị lực nội tại giúp chúng ta có những hành động trong sáng khi lâm vào bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Nhẫn là một đức tánh quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. Đức Phật thường dạy tứ chúng rằng: "Nếu các ông chà xát hai mảnh cây vào nhau để lấy lửa, nhưng trước khi có lửa, các ông đã ngừng để làm việc khác, sau đó dù có cọ tiếp rồi lại ngừng giữa chừng thì cũng hoài công phí sức. Người tu cũng vậy, nếu chỉ tu vào những ngày an cư kiết hạ hay những ngày cuối tuần, còn những ngày khác thì không tu, chẳng bao giờ có thể đạt được kết quả lâu dài. Hường thơm "Nhẫn Nhục" cho hành giả tu thiền trong Kinh Pháp Cú: Voi xuất trận nhẫn chịu cung tên như thế nào, ta đây thường nhẫn chịu mọi điều phỉ báng như thế ấy. Thật vậy, đời rất lắm người phá giới (thường ghét kể tu hành) (320). Luyện được voi để đem dự hội, luyện được voi để cho vua cỡi là giỏi, nhưng nếu luyện được lòng ẩn nhẫn trước sự chê bai, mới là người có tài điều luyện hơn cả mọi người (321)—Patience is one of the most attributes of

a Buddhist practitioner. Patience is inner calm and strength that enables us to act clearly in any difficult situation. Endurance is an especially important quality in Buddhism. The Buddha always teaches his disciples: "If you try to rub two pieces of wood together to get fire, but before fire is produced, you stop to do something else, only to resume later, you would never obtain fire. Likewise, a person who cultivates sporadically, e.g., during retreats or on weekends, but neglects daily practice, can never achieve lasting results. The fragrance of "Endurance" for Zen practitioner in the Dharmapada Sutra: As an elephant in the battlefield endures the arrows shot from a bow, I shall withstand abuse in the same manner. Truly, most common people are undisciplined (who are jealous of the disciplined) (Dharmapada 320). To lead a tamed elephant in battle is good. To tame an elephant for the king to ride it better. He who tames himself to endure harsh words patiently is the best among men (Dharmapada 321).

16) Nhận Biết Và Phân Biệt—Cognition and Discrimination

Sự nhận biết tiến hành bằng "thức," trong khi sự phân biệt về những gì bày ra như một thế giới bên ngoài được thực hiện bởi năm thức (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý)—Cognition goes on by Vijnana, whereas the discrimination of what is presented as an external world is done by the five Vijnanas.

17) Nhận Chân Kiếp Nhân Sinh—Realization of the True Nature of Life

Nhận chân được đời là một bể khổ vô tận, là giả tạm, nên đồng mãnh phát tâm cầu đạo giác ngộ, thoát khỏi luân hồi sanh tử. Nhận chân được lời Phật dạy rằng dù giàu có của cải chất đầy cả Tam thiên đại thiên thế giới, khi nhắm mắt cũng ra đi với hai bàn tay trắng. Lại không biết mình đi về đâu mới là điều đáng sầu khổ—Upon realizing that life is an ocean of sufferings and ephemeral, one would courageously make up his mind to reach out to enlightenment and the liberation from the cycle of births and deaths. One must always realize that there is an immeasurable suffering which is one of the central notion of the Buddha's teachings: "No matter how rich you are, when passing away you will leave all empty handed and not to know where we are going."

18) Nhận Danh Nhận Cú—To Comprehend Zen Through Words and Speeches

Nhận thức tìm cầu thiền pháp trong danh từ ngôn cú. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng: "Thiền là bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật."—Zen practitioners should always remember that Zen is not established by words. It is a special transmission outside the teachings. It directly points to the human mind, and through it one sees one's own nature and becomes a Buddha.

19) Nhập Địa Ngục Như Tiễn Xạ—To Enter Into Hells As Fast As a Shooting Arrow

Đi vào địa ngục nhanh như tên bắn. Trong thiền, từ này dùng để chỉ trích người tu thiền mà chẳng hiểu ý chỉ nhà thiền, đến khi chết sẽ nhanh chóng rơi vào địa ngục—In Zen, the term is used to criticize Zen practitioners who don't comprehend the important meaning or aim of Zen, when passing away will quickly fall into hells.

20) Nhập Môn—To Enter a Sect (School)

Trong Thiền, nhập môn có nghĩa là một vị Tăng được nhận vào cộng đồng của một Tăng đoàn có liên hệ với một Thiền viện. Thời kỳ tập sự này đòi hỏi vị Tăng mới này một số giai đoạn. Trước tiên, vị Tăng phải được cấp một giấy chứng nhận là một thiền sinh đã thọ giới chính thức từ một Thiền sư. Sau đó, vị Tăng sẽ được trang bị một số các vật dụng cần thiết cho một vị hành cước Tăng du phương học Thiền. Những vật dụng cho một vị hành cước Tăng thì rất ít và dễ dàng được mang trên đôi vai. Với một cái nón tre, sâu và rộng vành che trên đầu, một đôi dép rơm và vớ để bảo vệ đôi chân. Ngày nay, thay vì dùng nón tre và giày rơm, người ta dùng nón và giày công nghệ, có lẽ nhẹ và tiện lợi hơn—In Zen, entering a Zen monastery or initiation is meant a monk's being taken into the communal body of a Zen Brotherhood connected with a given Zen monastery. This presenting himself as a novice requires some preliminary steps. He must first be provided with a certificate as a regularly ordained disciple of a Zen monk, and then he is to be equipped with all the articles which belong to the make-up of a monk travelling for the study of Zen. The articles a monk needs are very few in number, and easily carried by him over the shoulders. With a bamboo hat, deep and large, over his head and a pair of straw-sandals and cotton leggings securely protecting his legs and feet. Nowadays, instead of using a bamboo hats and straw-sandals, people use industrial hats and sandals which may be lighter and more comfortable.

21) *Nhập Nê Nhập Thủy—To Enter Mud and Water*

Vào bùn vào nước. Trong Thiền, từ này có nghĩa là vị thiền sư tận tình chỉ dạy đệ tử. Dầu nói bất lập văn tự, nhưng vị thầy cũng quyền biến dùng văn tự mà giúp đệ tử ngộ nhập tri kiến Phật—In Zen, the term means a Zen master whole-heartedly teaches his disciples. Even though Zen is not established by words, the master still utilizes words and speeches in a skilful manner to help his disciples enter into the Buddha's knowledge.

22) *"Nhập Thất Mật Thụ" trong "Bí Mật Tông Môn" của Tông Tào Động—"Enter into the Master's Room and Receive the Secret Instruction" in the "Secret tradition" of the Tsao-tung School*

Có một thiếu sót lớn về sự khảo chứng đáng tin cậy về các chỉ thị thực tiễn mà chắc chắn các Thiền sư phái Tào Động đã dạy. Một trong các lý do tạo ra sự thiếu sót tài liệu thành văn này là cái bí mật tông môn của phái Tào Động, khiến cho các môn đồ phái này không muốn ghi lại những chỉ thị bằng lời. Vì thế mà theo dòng thời gian đã xóa mờ tất cả những dấu vết của nhiều giáo lý khẩu truyền tuyệt vời như vậy. Buổi ban sơ, nhiều Thiền sư phái Tào Động đã dạy các đệ tử của các ngài theo một lối bí mật nhất. Thuật ngữ của Tông Động tông là "Vào phòng của Thầy để nhận lời dạy bí mật" hay "Nhập Thất Mật Thụ" được dùng rất rộng rãi—There exists, however, a lot of reliable documentation for the practical instructions which must have been given by Tsao Tung Masters. One of the reasons that may have contributed to this shortage of written material is the "Secret tradition" of the Tsao Tung sect, which discourages its followers from putting verbal instructions down in writing. Thus time has erased all traces of many such wonderful oral teachings. In the early period, many Zen Masters of the Tsao Tung sect taught their disciples in a most secret way. The term "Enter into the Master's room and receive the secret instruction" was widely used by Tsao Tung sect.

23) *Nhập Triển Thù Thủy—Return to the Marketplace With Blissing Bestowing Hands*

Nhập triển thù thủy hay thông tay vào chợ. Một hành giả tu Thiền thuần thành phải là một người có phong cách thông tay vào chợ, một người ung dung bước chân vào nơi thị tứ, thể hiện tâm thế tự tại của một người đã hoàn toàn giác ngộ, chứ không phải là mẫu người yếm thế, hoàn toàn đắm mình trong đời sống viển ly. Suốt cuộc đời, người ấy phải có khả năng sống chan hòa với mọi người, không phân biệt địa vị hay tầng lớp xã hội của họ, từ người chủ đất, nông dân, thương nhân, người hành khất, người bán cá, cho đến trẻ con và những người vô gia cư, vân vân. Tất cả đều được người ấy đối xử với một tấm lòng từ ái, chân thành và vô tư—A Zen practitioner must have a manner of returning to the marketplace with blissing bestowing hands, displaying his freedom of action of a completely enlightened one, not being indulged in a state of going-far, being mingled with all manner of human beings from lords, farmers, merchants, beggars, children and homeless people, etc., without condescension or revulsion.

24) *Nhất Ai Nhất Tạt—One Side is Pushing, and the Other Side is Pulling*

Bên xô bên đẩy. Trong thiền, từ này có nghĩa là vị thiền sư và đệ tử dùng ngôn ngữ hay động tác nơi thân, hoặc nhẹ nhàng hoặc mãnh liệt, để khám nghiệm khả năng của nhau. Theo Bích Nham Lục, tấc 23, ngọc đem lửa thử, vàng lấy đá thử, kiếm dùng lông thử, nước dùng gậy dò, đến trong cửa Thiền, một lời một câu, một cơ một cảnh, một ra một vào, một xô một đẩy, cốt thấy sâu cạn, cốt thấy hướng bối—One side is pushing, and the other side is pulling. In Zen, the term means a Zen master and his disciple utilize either speeches or body languages, light or fierce, to examine one another's abilities. According to the Pi-Yen-Lu, example 23, jewels are tested with fire, gold is tested with a stone; a sword is tested with a hair, water is tested with a pole. In the school of Zen, in one word, one phrase, one act, one state, one exit, one entry, one encounter, one response, you must see whether someone is deep or shallow, you must see whether he is facing forwards or backwards.

25) *Nhất Bút Câu—One Stroke of a Brush*

Nhất bút câu hay một nét là xóa hết. Trong thiền, từ này được dùng để chỉ việc phá trừ hết trần duyên. Hành giả nên luôn nhớ cảnh của lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) là những sở duyên làm nhớ bản tâm tính; hay sự phối hợp giữa lục căn và lục trần, mà lục trần là yếu tố chính—In Zen, the term is used to indicate a complete elimination of external conditions. Practitioners should always remember that circumstances or conditions environing the mind created by the six gunas. Conditioning environment and natural powers in which environment plays a main role.

26) Nhất Cá-Bán Cá—One Person-Half a Person

Thuật ngữ Nhất Cá Bán Cá xuất hiện trong Bích Nham Lục của Thiền sư Viên Ngộ và Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, cũng như những văn bản khác trong nhà Thiền. Thuật ngữ này chỉ sự hiếm hoi chung của những bậc tài danh, ý nói rằng thật là hiếm hoi để tìm được một đệ tử có giá trị. Một vị thầy có thể nói ông ta hy vọng tìm được nhất cá hay bán cá đệ tử, người mà ông ta có thể truyền Pháp—"One person" or "Half a person." The expression appears in the the Blue Cliff Record (Hekiganroku) of Zen Master Yuan Wu and the Ching-te Ch'uan-teng Lu (Dentōroku) and other classical Zen texts. It refers to a general scarcity of talented people, indicating that it is rare to find a worthy disciple. A master might say that he hopes to find one disciple or even half a disciple to whom he can transmit the Dharma.

27) Nhất Cá Hồn Thân Vô Xứ Trước—No Place For Attachment

Toàn thân không chỗ dính. Trong thiền, từ này có nghĩa là một khi khai ngộ thì toàn thân người ấy bao trùm cả vũ trụ, dù đầy khắp hư không, nhưng không dính mắc một nơi nào—There is no place for attachment in the whole body. In Zen, the term means even though the body of an enlightened person will cover the whole universe, but there is no place for attachment.

28) Nhất Chùy Tiện Thành—Succeeding in Just One Strike

Nhất chùy tiện thành có nghĩa là sau một dùi là thành công. Trong thiền, từ này có nghĩa là một khi được vị thiền sư khơi gợi người học liền tức thì giác ngộ—In Zen, the term means practitioners obtain an immediate enlightenment in just one strike on a board from the master.

29) Nhất Chuyển Ngữ—A Turning Word

Nhất chuyển ngữ có nghĩa là một chữ làm chuyển đổi. Nó có khả năng giúp cho hành giả dẹp bỏ mê muội của thế giới luân hồi sanh tử để bước vào giác ngộ niết bàn—A word when spoken and heard just at the right time and place has the power to serve as a turning point in one's life (Ichitengo (jap)). It has the ability to help practitioners reject the illusion of the transmigrational worlds and enter into nirvana enlightenment.

30) Nhất Cú Hợp Đầu Ngữ—To Attain Understanding In Just One Sentence

Người học chỉ với một câu của thiền sư mà lãnh ngộ hoàn toàn yếu chỉ nhà thiền, nhưng nếu họ chấp trước và o chỗ lãnh hội ấy thì họ lại bị hoàn toàn vướng mắc ngay—Practitioners can attain an absolute comprehension of the important meaning or aim of Zen with just one sentence from the master; however, if they attach to that comprehension, they will be totally hindered again.

31) Nhất Cú Tiệt Lưu Vạn Cơ Tầm Tưởng—To Eliminate All Deluded Thoughts In Just Once Sentence

Với một câu mà chặt đứt hết vọng tưởng phân biệt, từ đó họ có thể thấy rõ được chân tướng của vạn hữu—Practitioners can eliminate all discriminations from deluded thoughts with just one sentence from the master; from that time, they can clearly see the reality of all things.

32) Nhất Dao Lưỡng Đoạn Hán—Cutting Into Two Pieces With Just One Chop

Chỉ một nhất dao là chặt đứt làm đôi. Trong thiền, từ này có nghĩa là trong tu tập ai có tánh dứt khoát, nhanh nhẹn và khéo léo chắc chắn lãnh hội yếu chỉ nhà thiền một cách nhanh chóng—Cutting into two pieces with just one chop (cutting blow). In Zen, the term means in cultivation, those who are determined, quick, and skilful, will quickly comprehend the important meaning or aim of Zen.

33) Nhất Điểm Trụ—One-Pointedness

Nhất điểm trụ là trạng thái tập trung mà tất cả những khả năng và sức mạnh tinh thần đều nhắm vào và điều khiển bởi sức mạnh ý chí hướng về một điểm hay một đối tượng. Nhất điểm tâm là một tâm được tập trung và hợp nhất. Nhất điểm tâm là sự đối nghịch của tâm buông lung hay tán loạn. Bình thường trạng thái tinh thần của chúng ta chạy đi mọi hướng, nhưng nếu sự tập trung được dồn vào một đối tượng, bạn bắt đầu biết bản chất thực sự của đối tượng ấy. Tiến trình của sự tập trung lần lần thay đổi trạng thái tinh thần cho đến khi toàn bộ năng lượng tinh thần đồng quy vào một điểm. Nếu bạn huấn luyện tâm vào "nhất điểm," bạn sẽ mang lại bình tĩnh và sự tĩnh lặng cho tâm, và bạn có thể gom sự chú ý vào một điểm, cũng như có thể ngưng những vọng tưởng của tâm và những phạm phạm năng lượng hữu dụng. Tuy nhiên, tâm tĩnh lặng không phải là mục đích tối hậu. Sự tĩnh

lặng nầy chỉ là cần thiết để phát triển tuệ giác. Nói một cách khác, tâm tĩnh lặng cần thiết nếu bạn muốn có một cái nhìn sâu vào chính mình, và có được sự hiểu biết sâu xa về chính mình và thế giới. Nhất điểm trụ là loại thiền 'Tam Ma Địa', huấn luyện tâm với nhiều giai đoạn khác nhau của sự tập trung tinh thần. Ở giai đoạn cao của sự tập trung tinh thần, tức là đắc thiền hay jnana, sức mạnh tâm linh được phát triển. Tuy nhiên, giai đoạn cao về sự tập trung không cần thiết hay thực tiễn cho hầu hết mọi người sống trong nhịp độ cuồng nhiệt của đời sống hiện đại. Với hầu hết mọi người, tâm nhảy từ quá khứ tới hiện tại vị lai, và từ chỗ nầy đến chỗ khác không ngừng nghỉ. Những người như vậy phí phạm một khối lượng năng lực tinh thần to lớn. Nếu bạn có thể huấn luyện tâm bạn duy trì đủ sự tập trung chú ý đến mỗi nhiệm vụ từng chấp một thì quá thừa đủ! Khi bạn đọc sách, đi tản bộ, nghỉ ngơi, trò chuyện, hay bất cứ thứ gì mà bạn làm trong cuộc sống hằng ngày, hãy hoạt động với một tâm tĩnh lặng, đó là chú tâm vào mỗi nhiệm vụ. Lối tu tập này có vẻ giản dị, nhưng thực ra khó khăn. Nhiều bậc thầy đề nghị hành giả nên trước tiên thông suốt các phép "điều tức" (điều ngự hơi thở) đến một trình độ nào đó trước khi bắt đầu pháp tu "Nhất điểm trụ" này; nếu không, hành giả sẽ thấy rất khó khăn và chán nản. Chuyên tâm vào một điểm ở bên ngoài thân thể nghĩa là tập trung sức chú ý vào bất cứ đối tượng nào trước mặt hành giả thì an toàn hơn, nhưng lại không hữu hiệu bằng chuyên tâm vào một điểm đặc biệt nào đó trong thân thể. Tập trung sức chú ý vào bất cứ thành phần nào trong thân thể hẳn sẽ đưa lại những kết quả phi thường và đôi khi rất lạ lùng. Chuyên tâm tập trung sức chú ý vào một trung tâm thân thể đặc biệt nào đó sẽ đem lại một kinh nghiệm tâm linh đặc biệt. Chẳng hạn như chuyên tâm vào điểm giữa hai lông mày sẽ đưa lại kinh nghiệm "ánh sáng" và chuyên tâm vào trung tâm "rún" đưa lại một kinh nghiệm an lạc. Khi chuyên tâm vào trung tâm trái tim, các nguồn lực tích cực và tiêu cực của thân thể sẽ mau chóng trở nên hợp nhất và vì thế, sẽ kịp thời đưa lại kinh nghiệm "chiếu diệu không" hay "an lạc không". Những nhà tu Phật giáo Mật tông xác nhận rằng mỗi trung tâm trong năm trung tâm chính của thân thể có những chức năng đặc biệt và những công dụng thích hợp của nó. Chỉ có một vị Thầy đã đắc đạo mới có thẩm quyền giải thích cặn kẽ được chúng—One-pointedness is a concentrated state in which all the faculties and mental powers are focussed and governed by the will-power and directed towards one point or one object. A one-pointed mind is the opposite of a distracted or scattered mind. Ordinarily our mental states are scattered in all directions but if the concentration is fixed on one object, then you begin to know the true nature of that object. The process of concentration gradually modifies the mental states until the whole mental energy converges towards one point. If you train your mind in one-pointedness, you will be able to bring calmness and tranquility to the mind and you will be able to gather your attention to one point, so as to stop the mind from frittering away and wasting its useful energy. A calm mind is not an end in itself. Calmness of mind is only a necessary condition to develop "Insight." In other words, a calm mind is necessary if you want to have a deep look into yourself and to have a deep understanding of yourself and the world. One-pointedness is a samatha meditation trains the mind to various stages of mental concentration. At very high stages of mental concentration, known as jnana, psychic powers can be developed. However, such high stages of concentration are not necessary or practical for most people who have to live in the hectic pace of modern life. For most people, the mind is jumping from past to present to future and from place to place. Such people waste an enormous amount of mental energy. If you can train your mind to maintain enough concentration to pay attention to each task from moment to moment, this is more than enough! When you are reading, walking, resting, talking, whatever you do in your daily life, act with a mind that is calm and that is paying attention to each and every action. Learn to focus the mind on each task. This is apparently simple, yet actually difficult, way of meditating. Many masters recommended that the practitioner should first have mastered the breathing exercises to a certain extent before he engages in this "concentrating-on-one-point" meditation; otherwise, he will find it very difficult and boring. To concentrate on a point outside the physical body means to focus the attention on any object in front of one is safer than, but not as effective as, concentrating the mind on a particular spot within the body. Focusing the attention on any part within the body will produce extraordinary and sometimes astonishing results. A specific psychical experience will always be brought forth by concentrating on a specific body centre. For instance, concentrating on the point between the eyebrows will produce the experience of "light" and on the navel-centre that of blissfulness. When the concentration is on the heart-centre, the positive and negative forces of the body will soon become united and will thus, in time, produce the "illuminating-void" or "blissful-void" experience. Buddhist Tantrics assert that each of the five main centres (chakras) of the body has its special functions and preferential applications. Only an accomplished Master can explain them with authoritative intimacy.

34) Nhất Điều Trụ Trụng Lương Nhân Phù—One Staff From a Master Can Help Two Disciples

Cây gậy của thiền sư cắm có thể giúp cho hai người học trò nương theo. Từ này có nghĩa là trong đạo Phật, hễ là đệ tử Phật cùng hành theo chánh pháp thì đều được chứng ngộ giống như nhau—The term means in Buddhism, Buddhists who practice correct dharma will attain the same enlightenment.

35) Nhất Hành Thảo—A Stem of Grass

Nhất hành thảo hay một cọng cỏ. Truyền thuyết trời Đế Thích dùng một cọng cỏ để so sánh chùa chiền hoặc thân Phật để nói lên ý nghĩa Tâm Phật bất nhị, vật ngã nhất như vì chân lý tuyệt đối không thể phân ly, tự nó hoàn hảo. Ngoài tâm ra không có gì nữa; tâm, Phật và chúng sanh không sai khác—According to a Buddhist legendary, Sakra stuffed a stem of grass on the soil and compared it with building a temple. The term means mind and Buddha are not two because the ultimate truth and reality which is undivided and perfect by itself. Outside the mind there is no other thing; mind, Buddha, and all the living, these three are not different. There is no differentiating among these three because all is mind.

36) Nhất Hạnh Tam Muội—Single Conduct Samadhi

Nửa phần sau của bản dịch Văn Thù Vấn Kinh của Mạn Đà La Tiên đề cập đến một thứ "Tam Muội" trong thiền định, đó là "Nhất Hành Tam Muội." Đây là một trong bốn loại tam muội. Những tam muội kia là Bát chu Tam Muội, Tùy Tự Ý Tam Muội, và Pháp Hoa Tam Muội. Nhất Hạnh có nghĩa là chuyên nhất về một hạnh. Khi tu môn tam muội này, hành giả thường ngồi và chỉ chuyên nhất quán tưởng, hoặc niệm danh hiệu Đức A Di Đà. Lại tuy chỉ tu một hạnh mà được dung thông tròn đủ tất cả hạnh, nên "Nhất Hạnh" cũng gọi là "Viên Hạnh." Từ pháp tam muội này cho đến hai môn sau, ba hạng căn cơ đều có thể tu tập được. Nhờ có Nhất Hạnh Tam Muội mà hành giả tu Thiền chứng được Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác và cũng nhờ đó mà hiện thấy chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Đức Phật dạy: "Lại có Nhất Hành Tam Muội, nếu thiện nam tử thiện nữ nhân tu tam muội này thì mau được vô thượng chánh đẳng chánh giác." Văn Thù hỏi đức Phật: "Bạch Thế Tôn, thế nào là Nhất Hạnh Tam Muội?" Đức Phật bảo: "Pháp giới là nhất tướng, hệ duyên pháp giới gọi là nhất hành tam muội. Nếu có thiện nam tín nữ nào muốn nhập nhất hành tam muội này, trước hết phải nghe thuyết về Bát Nhã Ba La Mật rồi theo đó mà tu tập, sau đó mới có thể tập nhất hành tam muội, nhờ đó, họ sẽ chứng pháp giới bất thối chuyển, bất hoại, bất tư nghì, vô quái ngại và vô tướng. Nếu thiện nam tín nữ nào muốn nhập nhất hành tam muội này, phải ngồi nơi vắng vẻ, bỏ hết thấy tư tưởng tạp loạn, không dính mắc vào tướng mạo, buộc tâm vào một đức Phật, chuyên xưng danh của ngài, ngồi ngay ngắn, hướng về chỗ Phật và nhìn thẳng vào ngài. Khi niệm niệm tiếp nối nhau chuyên chú về một đức Phật, tức thì trong niệm mà có thể thấy chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai..." Tuy nhiên, hành giả tu Thiền nên luôn cẩn trọng vì theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: "Tổ dạy chúng rằng: "Này thiện tri thức! Nhất hạnh tam muội là đối với tất cả chỗ, đi đứng nằm ngồi thường hành một trực tâm ấy vậy." Kinh Tịnh Danh nói: "Trực tâm là đạo tràng, trực tâm là Tịnh độ. Tâm đừng làm những chuyện siểm khúc, miệng nói trực, miệng nói nhất hạnh tam muội mà không hành trực tâm, còn hành trực tâm, đối với tất cả các pháp chớ có chấp trước. Người mê chấp pháp tướng, chấp nhất hạnh tam muội, chỉ nói ngồi không động, tâm vọng không khởi tức là nhất hạnh tam muội, người khởi hiểu thế này tức là đồng với vô tình, trở lại là nhưn duyên chướng đạo." Thật vậy, nếu chỉ chú trọng lối xưng tụng danh hiệu mà không nói gì đến việc hiện kiến những đặc điểm riêng của Phật quả, nhưng hứa hẹn hành giả không chỉ thấy đức Phật mình đang trì danh mà còn thấy tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai, thì quả thật đây là điểm mà các tín đồ Tịnh Độ chú trọng ở giáo lý của họ; tức là chỉ thiên về tụng đọc ngôn từ hay duy danh hơn là quán chiếu hay chiếu kiến—In the second half of the Saptasatika-prajna-paramita Sutra of Man-t'o-lo's version, mentioned a Samadhi known as Single Conduct Samadhi (I-hsing). This is one of the four kinds of samadhi. The other three samadhis are Pratyutpanna Samadhi, Following One's Inclination Samadhi, and Lotus-Blossom Samadhi. Single-Practice means specializing in one practice. When cultivating this samadhi, the practitioner customarily sits and concentrates either on visualizing Amitabha Buddha or on reciting His name. Although he actually cultivates only one practice, in effect, he achieves proficiency in all other practices; consequently, single-practice is also called "Perfected Practice." This samadhi as well as the following two samadhis, can be put into practice by people of all capacities. Owing to the Single Conduct Samadhi, the Yogin realizes supreme enlightenment and also comes into the presence of the Buddhas of the past, present, and future. The Buddha taught: "Again, there is the Samadhi called Single Conduct Samadhi (i-hsing); when this Samadhi is practiced by sons and daughters of good family, supreme enlightenment will speedily realized by them." Manjusri asked, "Blessed One, what is this Single Conduct Samadhi?" The Buddha said: "The Dharmadhatu is characterized with oneness, and as the Samadhi is conditioned

by this oneness of the Dharmadhatu it is called Single Conduct Samadhi. If sons and daughters of good family wish to enter upon this Samadhi of Oneness they must listen to the discourse on Prajnaparamita and practice it accordingly; for then they can enter upon the Samadhi of Oneness whereby they will realize the Dharmadhatu in its aspect of not-going-back, of not-being-destroyed, of unthinkability, of non-obstruction, of no-form. If sons and daughters of good family wish to enter upon this Samadhi of Oneness, let them sit in a solitary place, abandon all thoughts that are disturbing, not become attached to forms and features, have the mind fixed on one Buddha, and devoted themselves exclusively to reciting his name, sitting in the proper style in the direction where the Buddha is, and facing him squarely. When their thoughts are continuously fixed on one Buddha, they will be able to see in these thoughts all the Buddhas of the past, present, and future..." However, Zen practitioners should always be careful because according to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch's Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: "Good Knowing Advisors, the Single Conduct Samadhi is the constant practice of maintaining a direct, straightforward mind in all places, whether one is walking, standing, sitting or lying down. As the Vimalakirti Sutra says, 'The straight mind is the Bodhimandala; the straight mind is the Pure Land.' Do not speak of straightness with the mouth only, while the mind and practice are crooked nor speak of the Single Conduct Samadhi without maintaining a straight mind. Simply practice keeping a straight mind and have no attachment to any dharma. The confused person is attached to the marks of dharmas, while holding to the Single Conduct Samadhi and saying, 'I sit unmoving and falseness does not arise in my mind. That is the Single Conduct Samadhi.' Such an interpretation serves to make him insensate and obstructs the causes and conditions for attaining the Way. As a matter of fact, if one emphasizes the uttering of the name with no allusion whatever to visualizing the personal marks of Buddhahood, and yet promises the practitioners their seeing not only one Buddha whose name they recite but all the Buddhas of the past, present, and future, this is indeed the point which the Pure Land followers lay great emphasis in their teaching; that is, the sutra's preference given to verbal or nominalistic recitation rather than reflection or visualization.

37) *Nhất Hát Vạn Cơ Bãi, Tam Triều Lương Nhĩ Lung—A Deafening Cry Causes Everything to Stop and the Ear Cannot Hear For Three Days*

Một tiếng hét muôn việc dừng và tai điếc cả ba ngày. Ý nói mọi phân biệt từ vọng tưởng của hành giả đều hoàn toàn chấm dứt. Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển VI, vào một dịp, Bách Trượng đứng hầu Mã Tổ, thấy cây phất tử ở góc giường, Sư bèn hỏi: "Tức đây dùng, lia đây dùng?" Mã Tổ nói: "Trong tương lai nếu ông đi đến chỗ khác thì làm sao mà dạy người?" Bách Trượng cầm cây phất tử dựng đứng lên. Mã Tổ nói: "Tức đây dùng, lia đây dùng?" Bách Trượng để cây phất tử lại trên giá. Bất thành linh Mã Tổ nạt một tiếng lớn đến nỗi Bách Trượng bị điếc đến ba ngày—A deafening cry causes everything to stop and the ear cannot hear for three days. The term indicates a complete elimination of all discriminations from deluded thoughts. According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume VI, on one occasion Pai-chang was in attendance to Master Ma-tsu. He saw the abbot's whisk sitting on its stand and said, "If someone uses this, can they also not use it?" Ma-tsu said, "In the future if you travel to some other place, how will you help people?" Pai-chang picked up the whisk and held it upright. Ma-tsu said, "If you use it this way, what other way can it be used?" Pai-chang placed the whisk back on its stand. Ma-tsu suddenly let out an earth-shaking shout so loud that Pai-chang was deaf for three days.

38) *Nhất Hỏa Lộng Nê Đoàn Hán—A Group of People Playing With Mud*

Một bọn vọc bùn. Thiền tông dùng từ này để chỉ trích hành vi phạm tục của Thiền Tăng—A group of people who play with mud. Zen uses this term to criticize Zen monks who have worldly behaviors.

39) *Nhất Hôi Ấm Thủy Nhất Hôi Trước Ế—Any Time One Drinks Water, One Gets Blocked in the Throat*

Mỗi lần uống nước là mỗi lần mắc nghẹn. Trong thiền, từ này dùng để chỉ phong cách biến ảo của thiền sư không phải là cái mà hành giả có thể sắp đặt trước được để đối phó—In Zen, the term means Zen masters' magical manner is not something that practitioners can easily cope with.

40) *Nhất Hôi Cổ Trước Nhất Hôi Tân—Each Time the Master Gives Out Something New*

Nhất Hôi Niêm Xuất Nhất Hôi Tân. Mỗi lần một vị thiền sư đưa ra một công án là mỗi lần ông có ý về một việc khác có tác dụng thể ngộ mới—Each time a Zen master gives out a koan, each time he means something different with a new effect on enlightenment.

41) Nhất Hội Nhất Thiết Hội—Understand One Matter, Understand All Matters

Hiểu biết thấu suốt một vấn đề lớn sanh tử thì tất cả sự lý trong tam tạng kinh điển đều thông—With a thorough understanding of the matter of birth and death, one will have a thorough comprehension of the practices and theories in the Tripitaka (the whole of Buddhist canon or three sets of Sacred Buddhist Books).

42) Nhất Hữu Đa Chúng Nhị Vô Lưỡng Ban—In one there are many kinds, in two there's no duality

Nhất là nguyên lý tuyệt đối và nhất vị bình đẳng. Đa là các tướng sai biệt. Thói thường, sai biệt hay khác biệt, hay sự phân biệt thì đối lại với “bình đẳng,” nhưng trong thiền, từ này có nghĩa là bình đẳng tức sai biệt. Theo Bích Nham Lục, tấc 2, một hôm, có một vị Tăng đến thăm Thiền Sư Triệu Châu Tông Thắm (778-897) và đọc bài kệ nổi tiếng của Tam Tổ Tăng Xán: “Đạo không khó, chỉ cần không lựa chọn và chấp thủ.” Và rồi vị Tăng lại hỏi Triệu Châu: “Không lựa chọn, không chấp thủ, điều đó nghĩa gì?” Triệu Châu đáp: “Khắp cùng trời và đất, chỉ có ta là tôn quý nhất.” Mỗi người chúng ta đều cao quý nhất giữa trời và đất. Ngay từ thời khởi thủy đã không có nhị nguyên. Điều này vượt lên trên câu hỏi: “Phải hay không phải.” Vị Tăng đã đặt câu hỏi đó cho Triệu Châu vẫn còn bị trói buộc trong quan điểm tương đãi: lựa chọn và chấp thủ hoặc không lựa chọn và không chấp thủ. Người đời nay chẳng hiểu được, chỉ nói Triệu Châu không đáp lời hỏi, chẳng vì người nói. Thế là trước mắt lầm qua:

Chí đạo vô nan
 Ngôn đoan ngữ đoan
 Nhất hữu đa chúng
 Nhị vô lưỡng ban
 Thiên tuế nhật thượng nguyệt hạ
 Lam tiền sơn lâm thủy hàn
 Độc lâu thức tận hỷ hà lập
 Khô mộc long ngâm tỏa vị càn.
 Nan nan.
 Giản trạch minh bạch quân tự khan."
 (Chí đạo không khó, lời đúng câu đúng
 Một có nhiều thứ, Hai không hai ban
 Bên trời, nhật trên nguyệt dưới
 Trước lam, nước lạnh núi sâu
 Đầu lâu thức hết hỷ nào lập
 Cây khô trời nhạc xích chưa cùng.
 Khó khó!
 Chọn lựa mình bạch anh tự xem).

Đây là công án của người xưa hỏi đạo. Thiền sư Tuyết Đậu đem ra tụng "Chí đạo vô nan chỉ hiềm giản trạch." Người đời nay chẳng hội ý cổ nhân, chỉ quán nuốt lời nhai câu, biết bao giờ mới liễu ngộ được? Nếu là hàng tác gia thông phương mới có thể hiểu được lời nói này—Generally speaking, difference or discrimination and without partiality are opposite, but in Zen, the term indicates that impartiality and difference are not different. According to the Pi-Yen-Lu, example 2, one day, a monk came to Chao-chou, and quoted a famous saying by Sosan, the Third Patriarch: "The Great Way has no difficulties, just avoid choice and attachment." And then he asked Chao-chou, "What are non-choice and non-attachment?" Chao-chou answered, "Throughout heaven and earth, I alone am the noblest." Each one of us alone is the noblest one throughout heaven and earth. From the beginning there is nothing dualistic. It is beyond asking "Is it or isn't it?" The monk who was asking Chao-chou this question was still caught in a relative point of view: choice and attachment or non-choice and non-attachment. People today do not understand this, and just say that Chao Chou did not answer the question or explain it to the man. How little you realize that you've stumbled past it:

"The Ultimate Path is without difficulty:
 The speech is to the point,
 the words are to the point.
 In one there are many kinds;
 In two there's no duality.
 On the horizon of the sky the sun rises
 and the moon sets;

Beyond the balustrade, the mountains deepen,
 The waters grow chill.
 When the skull's consciousness is exhausted,
 How can joy remain?
 In a dea tree the dragon murmurs are not yet exhausted.
 Difficult, difficult!
 Picking and choosing? Clarity?
 You see for yourself!"

These are from public cases of ancient questions about the Path, which Zen master Hsueh Tou has drawn out, pierced through and strung on the same thread to use in versifying "The Ultimate Path is without difficult; just avoid picking and choosing." People these days don't understand the Ancient's meaning, and only chew on the words and gnaw on the phrases; when will they ever be done? If you are an adept who is a master of technique, only then can you understand this kind of talk.

43) Nhất Khẩu Thôn Tận—One Mouth Swallows Everything

Một miệng nuốt hết, ý nói một bao quát hết tất cả mọi sự vật, và tất cả bao gồm luôn một—The term means one thing embraces everything and everything embraces one thing.

44) Nhất Khiếu Thông, Bách Khiếu Thông—One Door Is Clear, Hundred Doors Will Be Clear

Nhất khiếu hay một lỗ. Nhất khiếu thông, bách khiếu thông, nghĩa là một cửa thông, trăm cửa đều thông. Trong thiền, với sự hiểu biết thấu suốt một vấn đề lớn sanh tử thì tất cả sự lý trong tam tạng kinh điển đều thông—One door is clear, hundred doors will be clear. In Zen, with a thorough understanding of the matter of birth and death, one will have a thorough comprehension of the practices and theories in the Tripitaka (the whole of Buddhist canon or three sets of Sacred Buddhist Books).

45) Nhất Khoản Tiện Chiêu Tự Lãm Xuất Đầu—An Indictment That Will Be Read by the One Who Committed the Crime

Một tờ cáo trạng, chính mình ra trước pháp đình nhận lấy tội trạng. Trong thiền, từ này có nghĩa là tự mình nhận lấy khuyết điểm của mình—In Zen, the term means practitioners must admit the weakpoints (imperfection) themselves.

46) Nhất Kỳ Vô Thường—Impermanence in Each Cycle

Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là "Nhất kỳ vô thường." Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Vạn vật đều vô thường, sanh, trụ, dị, diệt không lúc nào ngừng nghỉ—Everything passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. This destruction is called impermanence in each cycle. To see the impermanent nature of all things, we must examine this closely. Doing so will prevent us from being imprisoned by the things of this world.

47) Nhất Manh Dẫn Chúng Manh—One Blind Master Guides A Group of Blind Learners

Thầy mù dẫn trò mù, cũng giống như tình huống người mù dắt người mù, không sớm thì muộn, cả hai đều rơi xuống hố. Trong thiền, ý nói người thầy dùng tà kiến truyền đạt kinh nghiệm của mình cho người học, không sớm thì muộn, cả hai đều rơi vào địa ngục—A blind master teaches a group of blind students. It is similar to the situation in which the blind lead the blind, sooner or later, both shall fall into the ditch. In Zen, the term means a master uses his wrong views to teach his disciples. Sooner or later, both shall fall into hells.

48) Nhất Ngôn Tứ Mã—One Word Is Said, Four Horses Can't Retract It

Nhất Ngôn Ký Xuất, Tứ Mã Nan Truy. Một lời đã nói ra, bốn ngựa đuổi theo không kịp. Trong thiền, từ này có nghĩa là một khi dùng ngôn ngữ vẫn tự để diễn đạt thì đã cách xa bản lai diện mục rất xa—What is said cannot be unsaid. Once a word is said, it is very difficult to retract it. In Zen, the term means once practitioners start using words and language to describe Zen, they've been very far away from the original face or Buddha-nature.

49) Nhất Nhãn Chi Qui—A One-Eyed Trurtle

Rùa biển một mắt, từ đáy biển trôi lên trong một bọng cây, thấy được vầng nhật nguyệt, rồi theo lượn sóng mà tấp vào bờ. Ý nói sự hiếm quý của sự thị hiện của Phật, cũng như được sanh làm người vậy—A sea turtle which has only one eye, and that underneath, entered a hollow in a floating log; the log, tossed by the waves, happen to roll over, whereupon the turtle momentarily saw the sun and moon. This refers to the rareness of the appearance of a Buddha, also of the difficulty of being born as a man.

50) Nhất Nhị Tam Tứ Ngũ Lục Thất—One Two Three Four Five Six Seven

Một hai ba, bốn năm sáu bảy. Thiền tông dùng từ này để chỉ cho việc thông thường mà ngay cả trẻ con cũng hiểu được—Zen uses this term to indicate an ordinary thing that even children can understand.

51) Nhất Niệm Bất Sinh Toàn Thể Hiện—One Thought Not Rising, the Whole Appearing

Một niệm không phát sanh, toàn thể đại đạo tự nhiên hiển hiện—When there is not a thought arising, the whole the great way for supreme enlightenment (great doctrine) will naturally appear.

52) Nhất Niệm Thiên Thu—The State of Eternity-In-One-Moment

Ngày nay nhiều người ưa nghĩ rằng Thiền đạt đến mục đích tối hậu của nó khi nào tất cả nhiệm vụ của sắc thân vào tâm trí dừng nghỉ, và Thiền định phát khởi trong một khoảnh khắc hiện tiền trong đó người ta chứng được cái trạng thái 'nhất niệm thiên thu', một trạng thái tuyệt đối đình chỉ, một trạng thái như một nén nhang cháy đỏ trong một cốc miếu bên lề đường, một trạng thái xa cách lạnh lùng. Bất hạnh nhất là họ không thể nhận ra rằng trạng thái Thiền định, dù có đáng ước ao đi nữa, khi người ta bám chặt vào nó, nó ngăn cản sự thành đạt của một tri giác nội tâm chân thật và sự biểu dương của ánh sáng vượt ngoài các giác quan."—Nowadays most people are led to imagine that Zen reaches its ultimate end when all the functions of body and mind are suspended, and concentration takes place in one single moment of the present in which a state of eternity-in-one-moment prevails, a state of absolute cessation, a state like an incense-burner in an old roadside shrine, a state of cold aloofness. It is most unfortunate that they are unable to realize that this state of concentration, however desirable it may be, when one becomes attached to it hinders the attainment of true inner perception and the manifestation of the light which is beyond the senses."

53) Nhất Niên Phật Tại Tiền, Nhị Niên Phật Tại Tây Thiên, Tam Niên Vấn Phật Yếu Tiền—The First Year, Amitabha Is Right Before Eyes, the Second Year the Buddha Returned to the West, the Third Year Money Is Asked Before Recitation

Cổ đức nói: "Tu hành nhất niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền." Nghĩa là 'sự tu hành năm đầu Phật như ở trước mặt, năm thứ hai Phật đã về tây, sang năm thứ ba ai muốn hỏi đến Phật hay bảo niệm Phật, phải trả tiền mới chịu nói tới, hoặc niệm qua ít câu'—The ancients had a saying: "In the first year of cultivation, Amitabha Buddha is right before eyes; the second year, He has already returned to the West; by the time the third year rolls around, if someone inquires about Him or requests recitation, payment is required before a few words are spoken or a few verses recited."

54) Nhất Phiến Bạch Vân Bất Lộ Xứ—A Piece of White Cloud Covers Over the Sky

Một mảng mây trắng che khắp không gian. Trong thiền, từ này chỉ chân lý bao dung tất cả và vượt qua tất cả cặp đối đãi như là, thị phi, thiện ác, vô hữu, vân vân—A great piece of white clouds cover all over the sky. In Zen, the term indicates the truth that immensely conciliates all pairs of discrepant (opposite or contrary) ideas such as, right and wrong, good and bad, existent and non-existent, and so on.

55) Nhất Phiến Băng Tâm Tại Ngọc Hồ—A Mind of Ice in a Crystal Lake

Hành giả tu Thiền có một tấm lòng trong như băng tuyết để trong bầu pha lê, ý nói tâm địa trong sạch—Zen practitioners have a heart of ice in a crystal container, i.e., a noble mind or pure thoughts.

56) Nhất Sắc Biên Sự—Purification and Impartiality Are Beyond All Discriminations

Cảnh giới thanh tịnh và bình đẳng, vượt lên trên mọi phân biệt của vọng tưởng. Thuật ngữ này cũng có nghĩa là kinh nghiệm chiếu diệu mà một vị hành giả đạt được trong giai đoạn thiền định cao—The realm of purification

and impartiality which is beyond all discriminations of deluded thoughts (I se pien shih (chi). This term also means the illumination experience that a practitioner attains in the advanced stage of Dhyana.

57) Nhất Siêu Trực Nhập—Direct Enlightenment in Just One Time of Leaping Over

Hành giả tu tập Tổ Sư Thiền vượt qua những giai vị Bồ Tát của giáo môn vì đây là một hệ thống tư duy không tư duy theo thông tục, nó siêu việt tất cả những phương pháp của luận chứng hợp lý. Tư duy không cần phương pháp tư duy là để tạo cơ hội cho sự thức tỉnh của tuệ giác một cách trực tiếp và tức thì—Practitioners who practice the Zen of the Patriarchs will leap over stages of Bodhisattva because the meditation of the patriarchal Zen was not an analytical like science, nor was it a synthetical method like philosophy. It was a method of thinking without ordinary thinking, transcending all methods of logical argument. To think without any method of thinking is to give opportunity for the awakening of the intuitional wisdom directly and immediately.

58) Nhất Sư Ấn Chứng—One-Master Seal Confirmation

Nhất sư ấn chứng hay ấn chứng xác nhận của chỉ một thầy. Đây là việc đào tạo một thiền sinh dưới sự hướng dẫn của chỉ một thiền sư duy nhất, Sự cần thiết của việc ấn chứng xác nhận của chỉ một thầy bắt đầu phát triển từ thế kỷ thứ XVII, đặc biệt trong phái Tào Động Nhật Bản, nhằm chống lại khuynh hướng của nhiều học trò chạy hết thầy này tới thầy khác. Mỗi liên hệ thầy-trò mang ý nghĩa quan trọng căn bản trong trường hợp đào tạo mà không có một tri thức khách quan nào được 'phát' và 'nhận' cả. Kể nhận được một tri thức theo lối trí huệ và lý luận không thể truyền nó lại cho một môn đồ, đầu môn đồ tỏ ra ham muốn và có khả năng nhận được nó. Việc truyền Pháp của đức Phật được thực hiện từ 'Tâm truyền tâm' giữa một vị thầy đã đại giác và môn đồ của mình. Do không có những qui tắc được ghi rõ trong việc đào tạo thiền, các thiền sư tự quyết định những nhu cầu của học trò tùy theo kinh nghiệm riêng của mình về Thiền, và theo sự đánh giá hoàn toàn cá nhân của mình. Sự đào tạo do một thầy tiến hành, vì thế, có thể khó tiếp tục mà không bị một thầy khác làm ngừng lại. Những khác nhau giữa hình thức, kể cả căn bản, về phương pháp và thuyết giảng giữa những thầy khác nhau chỉ có thể làm cho học trò chưa trưởng thành càng rối rắm thêm. Do đó điều quan trọng là một học trò thiền, khi tìm được một vị thầy thích hợp, phải theo đúng những hướng dẫn của thầy theo lối đặc biệt và tin cậy. Khi học trò đã đạt được trình độ đại giác giống như thầy, tức là giai đoạn mà học trò được thầy xác nhận bằng 'ấn chứng xác nhận,' thì học trò vẫn thích thú đi sâu hơn nữa sự thể nghiệm của mình trên đường trưởng thành bằng cách thực hành vấn đáp hay pháp luận với những thiền sư khác—The term literally means "one-master seal confirmation" (Isshi-inshō); training of a Zen student by a single master. The necessity of "one-master seal confirmation" has been stressed, particularly in Japanese Soto Zen since the 17th century, in order to counteract the tendency of Zen student to go from master to master. In Zen training it is not a question of teaching and learning objectifiable knowledge, the type of logically graspable knowledge that anyone who learns it can pass on to anyone else willing and able to learn it. In this case it is a matter of transmission of the Buddha-nature from 'mind-to-mind' or 'heart-to-heart' by an enlightened Zen master to his student. Here the master-student relationship is of special significance. There are no confident rules for Zen training; rather each Zen master relates to the needs of students on the basis of his own realization of Zen and in his uniquely personal way. Thus the training begun by one master cannot be seamlessly continue by another. The differences in the external form of the training, though not of the essential content, resulting from different Zen masters would tend to confuse rather than help a student who had not yet ripened to a deep experience of Zen. Thus it is important for a Zen student, after he has found a master suited to him, to commit himself unreservedly and exclusively to his authority. If he comes to the point of equaling the realization of his master, which the latter will confirm through a 'seal of approval' (inka-shomei), then it is useful for him to seek to deepen his realization of Zen through 'questions and answers' (mondo) and dharma-dueling (hossen) with other Zen masters.

59) Nhất Tạt Tạt Đảo Liễu—Falling Down in Just a Push

Vừa đẩy một cái là té nhào. Trong thiền, từ này có nghĩa là những phương pháp mà thiền sư dùng để tìm ra chỗ ngộ của đệ tử chỉ qua một cuộc hội thoại. Từ đó, các vị có thể giúp đệ tử đạt được giác ngộ một cách dễ dàng hơn—In Zen, the term means methods that Zen masters use to find out places for enlightenment of his disciples in just one conversation. Thenceforth, they can help their disciples to attain enlightenment more easily.

60) Nhất Tâm Bất Sanh Vạn Pháp Vô Cữu—A Thought Is Not Arising, Everything Is Not Mistaken

Một niệm không dấy lên thì vạn pháp không có lỗi. Trong thiền, từ này có nghĩa là khi vọng tưởng khởi mà chúng ta bất chấp được thì tự nhiên chúng sẽ biến mất. Kết quả là chúng ta sẽ nhìn thấy được mặt mũi thật của vạn pháp—When a thought is not arising, everything is not mistaken. In Zen, the term means if we are able to disregard when false thoughts arise, they will naturally vanish. As a result, we can see the real state of things, or the original face or the Buddha-nature.

61) Nhất Thủy Tứ Kiến—Same Water May Be Viewed in Four Ways

Chúng sanh nhìn nước qua 4 cách: Cõi trời nhìn nước như đất bảo thạch; người nhìn nước như nước; ngựa quỷ nhìn nước như máu mỡ; cá nhìn nước như một nơi để sống—The same water may be viewed in four ways: Devas see it as bejewelled land; men see it as water; hungry ghosts see it as pus and blood; and fish sees water as a place to live in.

62) Nhất Tiễn Lương Đóa—An Arrow For Two Birds

Nhất tiễn lương đóa hay nhất tiễn song điểu. Trong thiền, từ này có nghĩa là một câu nói mà bậc thiền sư có thể khám phá và hiểu ra sự sâu cạn của lời nói của hai người học—In Zen, the term means Zen masters can discover and understand two disciples in just one sentence.

63) Nhất Tiễn Quá Tây Thiên—To Shoot an Arrow All the Way to India

Một mũi tên bay qua khỏi Tây Thiên (Ấn Độ), ý nói cảnh giới siêu việt, tuyệt hết dấu vết—To shoot an arrow all the way from China to India. The term implies a supramundane realm without any traces.

64) Nhất Tu Nhất Thiết Tu—To Cultivate One Manner of Action Means to Cultivate All Actions

Tu một hạnh là tu tất cả các hạnh. Trong thiền, từ này có nghĩa là khi căn bản vô minh bị tiêu diệt, tất cả phiền não và vọng tưởng khác đều hết—In Zen, the term means when innate ignorance (basic ignorance) is eliminated, all other afflictions and deluded thoughts are eliminated.

65) Nhất Tử Xuất Gia Cửu Tộc Sinh Thiên—One Person Is Ordained, Nine Generations Are Reborn in the Heavens

Theo truyền thuyết Phật giáo, trong nhà có một người xuất gia là chín họ thân thuộc đều được sanh lên các cõi trời. Tuy nhiên, hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nghiệp nhân riêng biệt của mỗi chúng sanh, đi theo mỗi chúng sanh mà tạo thành các quả báo khác nhau, chứ không ai chịu tội được dùm ai. Đó chính là lý do tại sao mẹ của ngài Mục Kiền Liên rơi vào hỏa ngục—According to Buddhist legendary, just one person renounces the world to become a monk or a nun, nine branches of relatives will be reborn in heavens. However, Zen practitioners should always remember that the cause of different resultant conditions, no one can plead guilty on behalf of anybody else. That's the reason why Maudgalyayana's mother fall into hell.

66) Nhất Tự Bất Thuyết—Not a Word Is Said

Thuật ngữ Thiền “không nói một lời” ám chỉ sự kiện trong bất cứ lời dạy dỗ nào của Đức Phật, Ngài chẳng bao giờ dùng một lời nào để diễn tả hiện thực tối thượng hay bản chất thật của vạn hữu, vì nó thuộc lãnh vực không thể nói được (bất khả thuyết). Do hiểu như vậy nên ngay sau khi đạt được toàn giác, Đức Phật đã không muốn thuyết giảng những gì mình liễu ngộ. Tuy nhiên, vì thương xót chúng sanh bị trói buộc trong luân hồi sanh tử nên Ngài đành chấp nhận đi thuyết giảng. Để làm như vậy, Ngài đã phải tự hạ trình độ Đại Giác của mình xuống thành trình độ hiểu biết thông thường. Trong Thiền, tất cả những lời chỉ dạy của Đức Phật có nghĩa là “ngón tay chỉ trăng” chỉ với mục đích mang lại cho những ai ao ước tu tập con đường dẫn đến giác ngộ và đạt được trí tuệ bát nhã để hiểu được một cách sâu sắc bản chất thật của vạn hữu. Theo truyền thuyết Phật giáo thì sự truyền thụ riêng biệt bên ngoài các kinh điển đã được bắt đầu ngay từ thời Phật Thích ca với thời thuyết giảng trên đỉnh Linh Thứu. Trước một nhóm đông đồ đệ, Phật chỉ giơ cao một bông sen mà không nói một lời nào. Chỉ có đệ tử Đại Ca Diếp bỗng đại ngộ, hiểu được ý Phật và mỉm cười. Sau đó Phật đã gọi Maha Ca Diếp, một đệ tử vừa giác ngộ của Ngài. Ca Diếp cũng chính là vị trưởng lão đầu tiên của dòng thiền Ấn Độ—Not a word is said (Ichiji-fusetsu), or not a word has been said or declared refers to the fact that the Buddha in all his teaching or instruction never made use of a single word to describe ultimate reality, for it is not preachable. In consideration of this fact, after his complete enlightenment, the Buddha did not want to teach at all. However, compassion for beings trapped in the

cycle of life and death moved him. In doing this, he had to come down from the level of true insight to that of “everyman’s consciousness.” In Zen, all the teachings and instructions of the Buddha mean a “finger-point” for the purpose of giving those who wish to cultivate a way leading to enlightenment and prajna insight into the true nature of reality. According to a Buddhist legend, the special transmission outside the orthodox teaching began with the famous discourse of Buddha Sakyamuni on Vulture Peak Mountain (Gridhrakuta). At that time, surrounded by a crowd of disciples who had assembled to hear him expound the teaching. The Buddha did not say anything but holding up a lotus flower. Only Kashyapa understood and smiled. As a result of his master, he suddenly experienced a breakthrough to enlightened vision and grasped the essence of the Buddha’s teaching on the spot. The Buddha confirmed Mahakashyapa as his enlightened student. Mahakashyapa was also the first patriarch of the Indian Zen.

67) Nhất Tự Quyết Thiền—One-Word-Instruction Zen

Nhất Tự Quyết Thiền là pháp môn thiền định độc đáo được các Đạo gia tu tập. Tu tập pháp môn này dài lâu hành giả có thể nâng sinh lực trong một vài ngày bằng một số cách vận động đặc biệt của hai ngón tay cái. Cách chính xác của những vận động này được giữ bí mật tuyệt đối. Nói chung, Phật giáo không nhấn mạnh đến sự áp dụng của vận động cho các mục đích tu tập thiền, mặc dầu Phật giáo không bác bỏ sự hữu dụng của nó, và còn áp dụng trong những trường hợp nhất định nào đó. Tuy nhiên, Phật giáo chủ trương rằng “vận động” là một lối luyện tập hỗ trợ rất tốt, nhưng không nên xem nó là một hình thức tu tập thiền định chủ yếu—One-Word-Instruction Zen is a unique meditation practiced by the Taoists. Through prolonged practices of this meditation, the practitioners may raise the life force in few days by certain special movements of his two thumbs. The exact manner of these movements is kept highly secret. Generally speaking, Buddhism does not emphasize the application of movement for meditation purposes, although it does not rule out its usefulness, and even applies it on certain occasions. As a whole, however, Buddhism holds that “movement” is a good subsidiary exercise, but that it should not be treated as a primary form of meditation practice.

68) Nhất Tự Thiền—One-word Zen

Một chữ bí mật để trả lời cho một câu hỏi, đòi hỏi công phu thiền quán mới hiểu được. Đây là thiền hay phương pháp thiền. Thuật ngữ nhà Thiền của Nhật Bản có nghĩa là “Thiền một từ.” Đây là loại thiền tập suy tưởng bằng cách xem một từ ngữ nói ra của thiền sư như là một công án. Thiền sư Trung quốc Vân Môn Văn Yến rất nổi tiếng về những công án “Thiền một từ” của mình trong truyền thống nhà Thiền—A cryptic single-word reply to a question (Ichiji-Zen), requiring meditation for its apprehension. It is Zen or Ch’an method. “One-word Zen” in Japanese language is “Ichiji-Zen”. This is a meditation practice in which a single word of a master is taken as a koan. Chinese Zen master Yun-Men-Wen-Yen was famous in Zen tradition for his “one-word Zen” koans.

69) Nhất Tướng Thân Tâm—One-ness of Body and Mind

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng hơi thở của chúng ta là cầu nối giữa thân và tâm của chúng ta, là yếu tố hòa giải và có khả năng tạo nên nhất tướng thân-tâm. Hơi thở vừa thuộc về thân xác vừa thuộc về tâm thức, và đó là công cụ duy nhất có thể kết hợp, soi sáng cả hai, mang đến cho cả hai sự bình an và tĩnh lặng—Zen practitioners should always remember that our breath is the bridge from our body to our mind, the element which reconciles our body and mind and which makes possible one-ness of body and mind. breath is aligned to both body and mind and it alone is the tool which can bring them both together, illuminating both and bringing both peace and calm.

70) Nhất Vật Trường Niên—One Thing For Many Many Years

Một vật nhiều năm. Trong Thiền, thuật ngữ này chỉ tâm tánh linh diệu mà được Phật Tổ truyền riêng đến chư Tổ hết thế hệ này đến thế hệ khác và cho đến ngày nay—In Zen, the term indicates the wonderful sacred mind that has been transmitted from Sakyamuni Buddha to all the Patriarchs generation after generation until the present days.

71) Nhất Vị Thiền—One-taste Zen

“Thiền một vị” có nghĩa là thiền từ thời Đức Phật hoặc giả thiền từ thời các vị nguyên tổ (đệ tử trực tiếp của Đức Phật). Hình ảnh mùi vị thống nhất dựa vào sự thể nghiệm về không phân biệt hình thức và cái hư không—“One-taste Zen” (Ichimi-Zen) means the Zen from the Buddha and/or the original patriarchs. One taste refers to the experience of nondistinction of form and emptiness.

72) Nhất Vong Đả Tụ—A Batch of Fish, a Hand of Fish

Khi cất lên một mẻ lưới là xong, không còn sảy một con cá nào. Trong thiền, từ này có nghĩa là lời nói của bậc thiền sư giác ngộ có thể nói hết ý nghĩa quan trọng và cốt tủy của thiền pháp—When raising up a good haul of fish, no fish can get away. In Zen, the term means enlightened Zen masters' words can reveal all important meanings and essentials of Zen—See Triệu Châu Thạch Kiếu.

73) Nhất Vọng—One Deluded Thought

Một niệm mê vọng. Trong Thiền, khi vọng tưởng khởi mà chúng ta bất chấp được thì tự nhiên chúng sẽ biến mất—In Zen, if we are able to disregard when false thoughts arise, they will naturally vanish.

74) Nhất Xước Xước Đắc—To Get Away Immediately

Nhất xước xước đắc hay lập tức xa lìa. Trong thiền, từ này có nghĩa là một phen nhảy vọt ra khỏi thế giới nhị biên, liền xa rời tất cả vọng tưởng phiền não—To get away right away (at once). In Zen, the term means once leaping out the world of duality, one will immediately depart from all deluded thoughts and afflictions.

75) Nhật Dụng Vô Sự Biệt, Vận Thủy Cập Ban Sài—My Everyday Affairs Are No Different, Hauling Water and Carrying Firewood

Công việc hằng ngày không có gì khác biệt; đi gánh nước và lấy củi về. Theo Bích Nham Lục, một Thiền sư đã nói với đệ tử:

"Nhật dụng vô sự biệt
 Duy ngô tự ngẫu hài
 Đầu đầu phi thủ xả
 Xứ xứ vật tương quai
 Châu tử thù vi phú
 Khâu sơn tuyệt điểm ai
 Thần thông tịnh diệu dụng
 Vận thủy cập ban Sài."

(Công việc hằng ngày của tôi. Không có gì khác. Chỉ riêng tôi hài hòa tự nhiên. Không nắm giữ, cũng không buông bỏ. Không theo cũng không chống. Lâu sơn gác tía có gì quý? Đồi núi không một ngấn bụi. Thần thông và vận dụng thần kỳ. Đi lấy nước và gánh củi về)—According to The Blue Cliff Record, a Zen master told his disciple:

"My everyday affairs are no different:
 Only I myself naturally harmonize.
 No place is grasped or rejected,
 Nowhere do I go for or against.
 Who considers crimson and purple honorable?
 The green mountains have not a speck of dust.
 Spiritual powers and their wondrous functioning
 Hauling water and carrying firewood."

76) Nhật Ngộ Đả Tam Canh—To Strike the Third Watch at Noon Time

Nhật ngộ đả tam canh hay giữa trưa gõ canh ba. Đây là một trong những loại câu kỳ đặc của nhà thiền, có nghĩa là trong cảnh giới thiền ngộ không còn vọng tưởng phân biệt và đối lập—This is one of many kinds of wonderful phrases in Zen, meaning in the realm of enlightenment, there are no more discriminations and oppositions from deluded thoughts.

77) Nhật Tiêu Vạn Lượng Hoàng Kim—To Spend Ten Thousand Taels of Pure Gold Everyday

Mỗi ngày đều tiêu xài muôn lượng vàng ròng. Trong thiền, từ này được dùng để nhắc nhở Thiền Tăng là mỗi ngày hưởng dụng rất nhiều của cải của thí chủ, nên phải cố công tu hành giác ngộ để có khả năng cứu độ chúng sanh hầu không có phụ lòng tốt của thí chủ cúng dường—In Zen, the term is used to remind Zen monks that they

have been making use of donations from almsgivers; so, in order not to betray almsgivers' good intention, they must try their best to cultivate till they attain enlightenment and have the ability to save other sentient beings.

78) Nhật Trung Đào Ảnh—To Avoid One's Own Shadow at Noon Sunlight

Nhật trung đào ảnh hay đứng ngoài nắng giữa trưa mà muốn trốn tránh bóng của mình. Trong thiền, từ này được dùng để chỉ tư tưởng hư vọng và hành vi ngu si—To avoid one's own shadow under the noon sunlight. In Zen, the term is used to indicate unreal and false thoughts and stupid actions.

79) Nhật Trung Mê Lộ—To Get Lost in the Daytime

Đi lạc đường vào ban ngày, trong thiền, từ này được dùng để chỉ sự ngu si. Theo Ngũ Đăng Hội Nguyên, quyển XVIII, trong bốn thứ tiếng hét của Lâm Tế, có một tiếng hét có thể giúp Thiền giả kham nhận làm Thầy, Phật, Tổ. Thiền giả mắt sáng phải thấy cho ra. Nếu chẳng chọn được thì giống như kẻ ban ngày mà đi lạc đường (nhật trung mê lộ) vậy thôi—To get lost during the daylight. In Zen, the term is used to indicate the stupidity. According to Wudeng Huiyuan, volume XVIII, in four kinds of Lin-Chi's cry, there is one that can help practitioners to become Masters, Buddhas, or Patriarchs. Clear-eyed practitioners must be able to see it. If you cannot pick out one for yourself, then you are no different from a person who gets lost in the daytime.

80) Nhị Hóa—Two Methods of Teaching

Sự giáo hóa của Đức Phật được chia làm hai loại. Thứ nhất là Tích Hóa. Dùng những sự kiện bên ngoài để giáo hóa thì gọi là “tích hóa,” như lấy cuộc đời và công nghiệp hoằng hóa của Đức Phật để làm gương noi theo, hoặc giả 14 phẩm đầu trong Kinh Diệu Pháp Liên Hoa. Thứ nhì là Bản Hóa: Những lời giáo hóa trực tiếp với những thực hành và chứng đắc cụ thể. Trước thời Mã Tổ và Bách Trượng, nhiều bậc thầy đã sử dụng cách dạy lý thuyết và một số ít các vị khác thì sử dụng phương cách trợ huấn. Đến sau thời Mã Tổ và Bách Trượng, nhiều bậc thầy đã sử dụng phương cách trợ huấn và một số ít các vị khác thì sử dụng cách dạy lý thuyết. Bằng phương cách này, sách lược của họ là quan sát tùy theo sức gió mà giương buồm. Ngày nay, đồ chúng thích phương cách dạy bằng lý thuyết có khuynh hướng hạ thấp phương cách trợ huấn, những ai thích phương cách trợ huấn cũng có khuynh hướng hạ thấp phương cách dạy bằng lý thuyết. Không có loại đồ chúng nào hiểu được phương cách của các vị sáng tổ. Nếu mấy ông nói rằng dạy bằng phương cách trợ huấn là phương pháp vượt trội, có phải các bạn muốn nói rằng tất cả những bậc thầy trước thời Mã Tổ và Bách Trượng đều thiếu nhãn quang Thiền? Còn nếu nói rằng phương cách dạy bằng lý thuyết là vượt trội, có phải các bạn muốn nói rằng Lâm Tế và Đức Sơn không biết chân nghĩa Thiền? Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng công án chỉ là phương tiện; nếu người ta đặt lên những diễn tả khác nhau về phương tiện này, người ta chỉ làm tối ám cái mà vị thầy thật sự cố gắng chuyển tải. Một người hoàn toàn giải thoát có thể lấy vàng làm bụi đất, và có thể lấy bụi đất hóa làm vàng. Khi một người như vậy cầm một thứ gì trên tay mình, làm sao các bạn có thể biết được nó là bụi đất hay là vàng? Giáo pháp lại cũng như vậy. Khi một bậc thầy có nhãn quang trong sáng diễn tả một giáo pháp, người ta không thể nào định nghĩa được nó là giáo pháp qua lý thuyết hay giáo pháp qua trợ huấn—The Buddha's teaching is divided into two divisions. First, teaching or lessons derived from external events, i.e. the Buddha's life and work, shown in the first fourteen sections in the Lotus Sutra. Second, the Buddha's direct teaching, his real practice, and realization. Prior to Ma-tsu and Pai-chang, many teachers utilized the teaching through principle approach and few used the teaching through devices approach. Subsequent to Ma-tsu and Pai-chang, many teachers utilized the teaching through devices approach and few teachers utilized the teaching through principle approach. In so doing, their policy was to watch the wind and set the sails accordingly. Present-day students who prefer teaching through principle tend to demean teaching through devices, and those who prefer teaching through devices tend to demean teaching through principle. Neither type of student understands the methods of the founding masters. If you say that teaching through devices is the superior method, would you then say that all of the master prior to Ma-tsu and Pai-chang lacked the Zen eye? If you say that teaching through principle is superior, would you say that Lin Chi and Te-shan did not know the true meaning of Zen? Zen practitioners should always remember that a koan is only a means; if one imposes interpretations upon the different expressions of this means, one obscures what the master are truly attempting to convey. A completely liberated person can take gold and transform it to dirt, and can take dirt and transform it to gold. When such people hold something in their hands, how can you possibly know whether it is dirt or gold? It is no different with the teachings. When a clear-eyed master expresses a teaching, it is impossible to define it either as teaching through principle or teaching through devices.

81) *Nhị Nguyên—Duality*

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng bản thân nhị nguyên không có gì sai trái, đó là cách tác dụng của tâm. Thế nhưng chỉ cần chúng ta bị trói buộc vào quan điểm nhị nguyên đối đãi là chúng ta liền bị lung lay giữa những quan điểm giá trị đối lập như thị phi, tốt xấu. Đây chỉ là những quan điểm nhất thời. Cái gì đó có lúc hiện ra là tốt có lúc lại là xấu; có khi đúng, có khi sai; có khi dài, có khi ngắn; có khi lớn, có khi nhỏ, vân vân. Nhị nguyên gồm có hai loại: Thứ nhất là hữu biên, những người tin vạn hữu hiện hữu. Thứ nhì là vô biên, những người tin không có gì tự hiện hữu. Trong Thiền, đâu có yên bác đến đâu, kiến thức của một Thiền sinh dày công tu tập, kể cả tri kiến Phật dưới hình thức trực kiến, không chỉ là trí tác làm cản trở giác ngộ, mà chẳng khác nào một tấm kiếng sáng. Một tấm kiếng ám chỉ ảnh chiếu và bản gốc. Một tấm kiếng mời gọi người ta soi mình vào đó. Như thế vẫn còn tánh nhị nguyên vi tế. Chỉ có dứt khoát loại bỏ tấm kiếng phản hồi ấy của chư Phật cùng với trí nhãn, thiên nhãn và ngay cả tuệ nhãn. Lúc đó sẽ không còn kiếng và ảnh riêng biệt nữa, mới có thể mở ra con đường cho tánh bất nhị toàn ý thức—Zen practitioners should always remember that there is nothing wrong with duality itself, that is how our mind functions. But as long as we remain in the confinement of duality, we are swayed by such opposing values as right and wrong, good and bad. These are only temporary aspects. Something appears sometimes to be good or bad or right or wrong or long or short or big or small, and so forth. Duality includes two kinds: First, those who believe that things exist. Second, those who believe that nothing is self-existence or things cannot be said to exist. In Zen, no matter how great the knowledge of any advanced aspirant, even if it is pure Buddhist knowledge in the form of direct vision, not mere intellection; this knowledge remains a bright mirror. A mirror implies reflection and original. A mirror invites someone to gaze into it. Subtle duality remains. Only completely getting rid of this round mirror of all Buddhas, along with mental eye, heavenly eye, and even wisdom eye. There is no longer any separate organ of vision or object of vision, then one can open the way to omniscient nonduality.

82) *Nhị Tổ Đoan Tỉ—The Second Patriarch Cut His Arm*

Tổ thứ hai của Thiền Tông Trung Hoa là Huệ Khả, đã chặt cánh tay trái của mình trong tuyết lạnh để chứng tỏ sự quyết tâm và kiên trì và để thuyết phục sơ tổ Bồ Đề Đạt Ma nhận ông làm đệ tử—The second patriarch in China Zen Buddhism, Hui-K'o who, to induce Bodhidharma to receive him, is said to cut off his left arm in the snow in order to prove his firmness and determination.

83) *Nhục Thục—Meat-Eating*

Hành giả tu thiền nên nhớ rằng ăn chay chẳng những nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng, mà còn tránh được nhiều bệnh tật. Ngoài ra, thức ăn chay cũng có nhiều sinh tố bổ dưỡng, thanh khiết và dễ tiêu hóa. Chúng ta không nên phán xét ai thanh tịnh hay bất tịnh qua chay mặn, thanh tịnh hay bất tịnh là do tư tưởng và hành động thiện ác của người ấy. Tuy nhiên, dù sao thì những người ăn trường chay được thì thật là đáng tán thán. Còn những người ăn mặn cũng phải cẩn trọng, vì dù biện luận thế nào đi nữa, thì bạn vẫn là những người ăn thịt chúng sanh. Bạn có thể nói “tôi không nghe,” hay “tôi không thấy” con vật bị giết, nhưng bạn có chắc rằng những con vật ấy không bị giết vì mục đích để lấy thịt làm thực phẩm cho bạn hay không? Cẩn trọng!!!—Zen practitioners should remember that eating a vegetarian diet is not only a form of cultivating compassion and equality, but it is also free us from many diseases. Furthermore, such a diet can provide us with a lot of vitamins, and easy to digest. We should not judge the purity and impurity of a man simply by observing what he eats. Through his own evil thoughts and actions, man makes himself impure. Those who eat vegetables and abstain from animal flesh are praiseworthy. Those who still eat meat should be cautious, for no matter what you say, you are still eating sentient beings' flesh. You can say “I don't hear,” or “I don't see” the animal was killed for my food, but are you sure that the purpose of killing is not the purpose of obtaining food for you? Be careful!!!

84) *Như Hà Thị Phật?—Who Is the Buddha?*

Như hà thị Phật hay Phật là ai? Thiền sư Vân Cư Năng khi còn ở trong chũng của Mã Tổ, một hôm, Đại Mai hỏi Tổ: “Phật là gì?” Tổ nói: “Tức Tâm là Phật.” Nhưng về sau này Mã Tổ lại đổi câu nói lừng danh này thành ra “Không Tâm, không Phật.” Dưới đây là một vài câu trả lời của một số Thiền sư cho câu hỏi “Như Hà Thị Phật?”. Thiền sư Bảo Nghiêm Thích Chi: “Thân đất xương gỗ, trang sức bằng vàng.” Thiền sư Hàng Châu Long Tĩnh Thông: “Đầu cho một họa sĩ kỳ tài cũng vẽ không xong.” Thiền sư Triệu Châu: “Cất giữ trong điện Phật.” Ni Thiền sư Tịnh Cư Diệu Đạo: “Bất thị Phật” Thiền sư Sách Chân Pháp Thí: “Nễ thị Huệ Siêu.” Thiền sư Vân Môn Văn Yến: “Càn thỉ quyết” (que cứt khô), hay Đông sơn hành tại thủy ba thượng.” Thiền sư Kiến Châu Mộng Bút:

“Không có chuyện phi lý ở đây.” Thiền sư Pháp Hoa Viện Hòa Thượng: “Quanh ta là núi.” Thiền sư Phong Huyệt Diên Chiếu: “Khóm trúc tại chân núi Tượng Lâm.” Thiền sư Động Sơn Thủ Sơ: “Ba cân gai.” Thiền sư Ngũ Tổ Pháp Diễn: “Miệng là cửa họa.” Thiền sư Thạch Sương Sở Viện (Từ Minh Sở Viện): “Nước chảy qua cao nguyên.” Thiền sư Dương Kỳ Phương Hội: “Lừa ba chân đi bằng móng.” Thiền sư Thư Châu Pháp Hoa Sơn Cử Hòa Thượng: “Mầm lau xuyên qua đầu gối.” Thiền sư Ngũ Tổ Pháp Diễn: “Ngực trần đi chân không.” Qua những sự kiện này, chúng ta thấy ngay ở đây Phật không còn là một thực thể siêu việt được bao trùm giữa những hào quang của cõi trời; ngài cũng là một con người như chúng ta, đang trò chuyện với chúng ta, và ngài hoàn toàn là một con người có thể làm quen được. Và do đó, nếu ngài có phóng ra ánh sáng nào, chúng ta phải khám phá, vì nó không là cái có sẵn để cho chúng ta tiếp nhận—When Zen master Yun-Chu Neng (Neng of Yun-chu) was still in Ma-tsu's congregation, one day, Ta-mei asked Ma-tsu, "What is the Buddha?" Ma-tsu said, "What is Mind, that is Buddha." But later on Ma-tsu changed his favorite answer to, "Not Mind, not Buddha." Here are some answers for the question "Who is the Buddha?" from several Zen masters. Zen master P'ao-yan's answer would be: "One made of clay and decorated with gold." Zen master Hang-chou Lung-Hsing Tung's response: "Even the finest artist cannot paint him." Zen master Chao-chou's response: "The one enshrined in the Buddha Hall." Nun Zen master Miao-t'ao's response: "He is no Buddha." Zen master Fayen's response to Hui-chao: "Your name is Hui-chao." Zen master Yun-mên's response: "The dirt-scraper all dried up," or "See the eastern mountains moving over the waves." Zen master Ch'ien-chou's response: "No nonsense here." Most Venerable Fa-hua's response: "Surrounded by the mountains are we here." Zen master Fêng-hsueh Yen-chao's response: "The bamboo grove at the foot of Chang-lin hill." Zen master Tung-shan Shou-chu's response: "Three pounds of flax." Zen master Fayen's response to a monk: "The mouth is the gate of woe." Zen master Shih-shuang Ch'u-yuan's response: "The waves are rolling over the plateau." Zen master Yang-ch'i-Fang-hui's response: "See the three-legged donkey go trotting along." Zen master Fa-hua Shan-chu's response: "A reed has grown piercing through the leg." Zen master Fayen's response to another monk: "Here goes a man with the chest exposed and the legs all naked." Through these facts, we can see the Buddha is here no more a transcendental being enveloped in heavenly rays of light, He is also a gentleman like ourselves, walking among us, talking with us, quite an accessible familiar being. And therefore, whatever light he emits is to be discovered by us, for it is not already there as something to be perceived.

85) *Như Hổ Đồi Giác—As a Tiger Grows Horns*

Như hổ mọc sừng. Trong thiền, từ này chỉ dáng vẻ oai nghi của hành giả ngộ thiền trong trạng thái cực kỳ sung sướng—In Zen, the term indicates a stately bearing manner of an awakened practitioner in an extremely happy state.

86) *Như Lai Thiền—Tathagata Zen*

Thiền Như Lai theo phương cách tu tập Lục Độ Ba La Mật được dạy trong truyền thống kinh điển Đại thừa. Tất cả các trường phái Thiền, Tịnh Độ, hay Mật tông chỉ là những phương tiện, là những ngón tay chỉ trăng, chứ thật ra thật tánh nằm trong mỗi người. Một trong bốn loại Thiền định. Đây là loại thiền định cao nhất mà các tín đồ Phật giáo Đại Thừa tu tập. Vị thiền giả đã thể chứng chân lý tự nội ẩn sâu trong tâm thức, nhưng vị ấy không say đắm với cái hạnh phúc đạt được ở đây mà bước vào trong thế giới để thực hiện những hành động tuyệt vời của sự cứu độ vì hạnh phúc của chúng sanh. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, để hiểu Như Lai Thiền, học giả phải nghiên cứu về lịch sử pháp môn Thiền học của Phật. Khi nói về Như Lai Thiền, là ám chỉ sự hưng khởi của Tổ Sư Thiền qua sự xuất hiện của Bồ Đề Đạt Ma tại Trung Hoa vào năm 520. Trong Như Lai Thiền, trước tiên Đức Phật dạy về Tam Học: Tăng thượng Giới (adhi-sila), Tăng thượng Tâm (adhi-citta), và Tăng thượng Tuệ (Adhi-prajna). Trong Lục độ Ba La Mật, thiền định (samadhi) là một trong những yếu tố quan trọng nhất. Đức Phật còn dạy thiền như là căn bản của hành động (karma-sthana), như quán thập biến xứ, quán bất tịnh, quán vô thường, quán hơi thở, vân vân. Với Phật, hình như chủ đích của Thiền phải đạt đến trước hết là sự yên tĩnh của tâm, tức chỉ, rồi sau mới là hoạt động của trí tuệ, tức quán. Cả Tiểu và Đại Thừa đều đồng ý về điểm này. Để phát triển ý tưởng nguyên thủy đó và áp dụng nó một cách rộng rãi, mỗi thừa lại chi tiết thêm những đối tượng của thiền định. Tiến trình dưới đây là nguyên tắc chung cho tất cả các trường phái Phật giáo bao gồm Tiểu và Đại Thừa: Hành giả trước tiên phải sửa soạn tạo cụ cho đàng hoàng, rồi ngồi thẳng lưng, chân treo gối già, mắt khép vừa phải, không mở cũng không nhắm kín, và nhìn thẳng về phía trước từ 3 đến 7 thước. Hành giả phải ngồi thật ngay ngắn, nhưng thân mình vẫn có thể điều hòa theo hơi thở. Để điều hòa hơi thở, hành giả có thể đếm hơi thở ra và hơi thở vào kể là một, và từ từ đếm như vậy cho đến mười, không bao giờ nên đếm xa hơn

mười. Tuy thân ngồi thẳng và an định, nhưng tâm hành giả vẫn có thể vọng động. Do đó mà hành giả phải quán sự bất tịnh của loài người qua bệnh, chết và sau khi chết. Khi đã sẵn sàng để quán tưởng, hành giả bắt đầu chú tâm vào mười biến xứ. Đây là một lối định tâm về những hiện tượng sai biệt vào một trong mười biến xứ, tức xanh, vàng, đỏ, trắng, đất, nước, lửa, gió, không và thức. Trong đó hành giả quán về một biến xứ cho đến khi màu sắc hay chất thể bị quán hiện rõ ràng trước mắt. Thí dụ như hành giả quán nước, thì cả thế giới chung quanh sẽ chỉ là dòng nước đang chảy—Tathagata Zen follows the methods and the six paramitas taught in Mahayana sutras. All schools of Buddhism, whether Patriarchal Zen (Thiền Tông) or Pure Land (Tịnh Độ) or Tantrism (Mật tông) are merely expedients “Fingers pointing to the moon.” The true mind inherent in all sentient beings. One of the four Dhyanas. This is the highest kind of Dhyana practiced by the Mahayana believers of Buddhism. The practitioner has realized the inner truth deeply hidden in the consciousness, yet he does not remain intoxicated with the bliss thereby attained, he goes out into the world performing wonderful deeds of salvation for the sake of other beings. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, to understand Tathagata meditation, one must study the history of the meditative teaching of the Buddha. When we speak of the Tathagata meditation, we presuppose the rise of patriarchal meditation by the advent of Bodhidharma in China in 520 A.D. In Tathagata meditation, the Buddha first taught the Threefold Basis of Learning (trisiksa): Higher Discipline (adhi-sila), Higher meditation (adhi-citta), and Higher Wisdom (adhi-prajna). In the sixfold perfection of wisdom, concentration (samadhi) is one of the most important factors. The Buddha further taught meditation as the ‘basis of action’ (karma-sthana), such as meditation on the ten universal objects, on impurity, on impermanence, on breaths, etc. The object of meditation with the Buddha seems to have been to attain first, tranquility of mind, and then activity of insight. This idea is common to both Hinayana and Mahayana. To intensify the original idea and to apply it extensively, each school seems to have introduced detailed items of contemplation. The below process of meditation is common to all Buddhist schools including Hinayana as well as Mahayana: Arrange your seat properly, sit erect, cross-legged, and have your eyes neither quite closed nor quite open, looking three to seven meters ahead. You should sit properly but your body will move on account of your breaths. To correct such movement, count your in-breath and out-breath as one and slowly count as far as ten, but never beyond ten. Although your body may become upright and calm, your thought will move about. You must therefore meditate upon the impurity of human beings in illness, death and after death. When you are well prepared to contemplate, you will begin to train yourself by concentration on the ten universals. This is a meditative unification of diverse phenomena into one of the ten universals, that is, blue, yellow, red, white, earth, water, fire, air, space, consciousness. In this you must meditate upon the universe until it becomes to your eyes one wash of a color or one aspect of an element. If you meditate upon water, the world around you will become only running water.

87) *Như Lý Tác Ý—Thorough Attention*

Như lý tác ý có nghĩa là “làm ở trong tâm.” Như lý tác ý đòi hỏi hành giả phải thường xuyên tỉnh giác trên những đối tượng mà mình gặp trong cuộc sống hằng ngày. Theo chữ Pali, “Yoniso” có nghĩa là bằng đường ruột, thay vì chỉ trên bề mặt nông cạn. Do đó, như lý tác ý là sự chú ý triệt để hay sự chú ý hợp lý—Systematic attention (Yonisomanasikara (p) literally means “doing-in-the-mind.” It requires constant awareness of the things that one meets with in everyday life. “Yoniso” is a Pali term which means “by-way-of-womb” instead of only on the surface. Therefore, systematic attention means a radical or reasoned attention.

88) *Như Nhân Lạc Hạ Thâm Tỉnh, Khẩu Hàm Thụ Chi, Đáp Bất Đáp Tha Sở Vấn?—A Man Who Is Falling Down a Deep Well, Hanging From a Branch by His Teeth; Respond or Not Respond to a Question?*

Công án của Thiền sư Hương Nghiêm, nói về một người rớt xuống giếng sâu (có tài liệu nói vực sâu), miệng chỉ ngậm được một cành cây, có nên đáp hay không đáp câu hỏi của người khác? Một hôm, Thiền sư Hương Nghiêm (vào thế kỷ thứ IX) thượng đường dạy chúng: “Ví như có người lơ lửng trên miệng vực sâu muôn trượng, răng cắn vào một cành cây, chân thõng giữa hư không, hai tay không níu vào đâu được. Và lúc ấy có người qua đó hỏi vọng lên: ‘Tổ Đạt Ma qua Trung Hoa có ý nghĩa gì?’ Nếu người trên cây mở miệng ra trả lời thì rơi mất mạng trong vực sâu. Nếu không trả lời thì phụ lòng người hỏi. Trong phút giây nguy kịch khó xử ấy, người ấy phải làm sao?” Hương Nghiêm đặt vấn đề phủ nhận tất cả đối thế một cách bức bách không sao né tránh được. Người bị treo trên miệng vực sâu là người bị kẹt trong tình thế tiến thoái lưỡng nan giữa cái chết và cái sống, không còn trên luận gì được để thoát thác. Chúng ta có thể giải thích công án thứ vị này theo hai cách. Thứ nhất, nó tiêu biểu cái kỹ thuật mà các Thiền sư thường sử dụng để bố buộc đệ tử thổi lui vào ngõ bí của con đường mà tư tưởng thường lệ và những liên tưởng của người ấy luôn luôn tuân theo, như thế đặt ra một hoàn cảnh khiến người đệ tử

không còn cách nào để cho phép tư tưởng của mình tác động được. Rồi bằng cách xô đẩy người đệ tử một bước xa hơn nữa vào một vùng bất tri, Thiền sư có thể khai mở huệ nhãn của đệ tử. Thứ nhì, nếu chúng ta nhìn công án này theo phép ẩn dụ, nó nhắc nhở chúng ta đến bản chất luôn luôn nắm giữ hay chấp trước của tâm thức con người. Quả đúng rằng con người chúng ta lúc nào cũng cần phải có một cái gì đó để ôm giữ hay bám víu. Hình như chúng ta không thể nghĩ rằng tâm thức có thể tác động mà không có đối tượng để suy tưởng. Chúng ta chưa từng có thể suy tưởng hay hoạt động mà không có một đối tượng trong bất kỳ khoảnh khắc nào. Hơn thế nữa, trong hầu hết các trường hợp, chúng ta phải có hơn một đối tượng để nắm giữ hay chấp trước. Nếu mất đi đối tượng này chúng ta luôn nhờ đến đối tượng khác. Nhưng các vị Thiền sư không cho phép chúng ta có bất cứ cơ hội nào để nắm bắt một đối tượng khác. Các Thiền sư luôn luôn xô đẩy chúng ta đến đường cùng, nơi chúng ta không có gì để nắm bắt hay chấp trước, hoặc trốn tránh. Chính ở đây, vào cái lúc tuyệt vọng này, chúng ta phải vứt bỏ cái thói quen chấp trước, nhảy ra khỏi chiến hào cuối cùng của con đường tư tưởng và đầu hàng với hai bàn tay không, không có gì để ôm giữ, để đạt đến sự giải thoát lớn trong kiếp nhân sinh. Trong hai trường hợp của Nam Tuyên và Ngưỡng Sơn, đồ chúng không cứu nổi mạng con mèo, không bảo vệ được tấm gương quý, chỉ vì tâm họ chưa cởi bỏ được nếp trí thức nên không mở được một lối thoát giữa mê đồ do hai sư phụ Nam Tuyên và Ngưỡng Sơn chủ tâm gài vào. Nhưng trong trường hợp này, mạng sống của chính mình, phải tính làm sao đây? Hãy lắng nghe cái này! Tương truyền ở một tiền kiếp đức Phật nhảy vào miệng quỷ la sát, đổi mạng sống để được nghe trọn bài kệ chánh pháp. Thiền, cốt thực tế, muốn chúng ta phát tâm đại hùng đại lực và cao rộng như vậy, dám thí mạng sống nhĩ nguyên để đổi lấy giác ngộ và yên vui vĩnh viễn. Vì Thiền nói cánh cửa chỉ mở ra khi hùng tâm ấy phát hiện—One day, Zen master Hsiang-yen (in the ninth century) entered the hall and addressed his monks, saying, "It is like a man over a precipice one thousand feet high, he is hanging himself there with a branch of a tree between his teeth; the feet are far off the ground, and his hands are not taking hold of anything. Suppose another man coming to him to propose a question, 'What is the meaning of the first patriarch coming over here from the West?' If this man should open the mouth to answer, he is sure to fall and lose his life; but if he would make no answer, he must be said to ignore the inquirer. At this critical moment what should he do?" Hsiang-yen is putting the negation of opposites in a most graphically illustrative manner. The man over the precipice is caught in a dilemma of life and death, and there can be no logical quibblings. This interesting koan can be interpreted in two ways. First, it is typical of the technique often used by Zen masters to compel the disciple to retreat to the dead end of the tracks which his habitual thinking and associations have always followed, thus setting up a condition in which he has no way of allowing his thoughts to function. Then, by pushing the disciple one step beyond to the unknown, the Master may open his wisdom eye. Second, if we look upon this koan metaphorically, it reminds us of the ever-grasping or clinging nature of the human mind. It is indeed true that we as humans must have something to hold or to cling to all the time. It seems unthinkable to us that the mind can function without having an object to think about. Never for one moment can we do without an object to make mental or physical activity possible. Furthermore, on most occasions we must have more than one object to grasp or cling to. If we lose one we can always resort to another. But Zen masters will not allow us to have any chance to grasp on another object. Zen masters always drive us to the absolute dead-end state, where we have nothing to grasp, cling to, or escape from. It is right here, at this very point of desperation, that we must give up habit of clinging, and it is right here that we must withdraw from the last ditch of our thought-track and surrender, with both hands empty, with nothing to hold on to for the Absolute Great Release. In two cases of Nan-ch'uan and Yang-shan, the monks failed to save the innocent victim or the precious treasure, simply because their minds were not yet free from intellectualism and were unable to break through the entanglements purposely set up by Nan-ch'uan in one case and by Yang-shan in this case. But in this very case, how about one's own life? Listen to this! The Buddha in one of his former lives is said to have thrown himself down into the maw of a man-devouring monster, in order to get the whole stanza of the truth. Zen, being practical, wants us to make the same noble determination to give up our dualistic life for the sake of enlightenment and eternal peace. For it says that its gate will open when this determination is reached.

89) *Như Như Bất Động, Liễu Liễu Thường Minh—Unmoving State of Perfectly Clear Understanding*

Qua thiền tập chúng ta sẽ đạt được thiền định, còn gọi là tam muội. Nếu chúng ta chứng được trạng thái 'định' này, chúng sẽ ở trong trạng thái 'như như bất động, liễu liễu thường minh.' Làm thế nào để đạt được trạng thái này? Chúng ta phải tu tập như thế nào để không còn ngã chấp, khi không có ngã chấp thì khi quán sát tâm cũng không thấy tâm đâu nữa; quán hình sắc bên ngoài thì hình sắc cũng chẳng có; quán vạn hữu thì vạn hữu cũng mất. Đó là lúc trong không thân tâm, ngoài không cảnh giới, tất cả đều là không. Cái không này cũng không thể chấp trước nó, bởi nếu còn chấp trước vào cái 'không' này thì cũng là một thứ chấp trước. Do đó, 'không' cũng phải xả

bỏ, chúng ta mới có thể cùng thế giới hợp nhất, ta và hư không chẳng còn gì phân biệt. Đó chính là chánh định. Định chẳng phải là một trạng thái mơ hồ, mà ngược lại rất sáng suốt, không lúc nào là không biết hết mọi sự, nhưng lúc nào cũng như như bất động. Muốn được vậy, chúng ta phải công phu tu tập, tinh tấn hết mực, trong tâm không một vọng tưởng, cho đến lúc một niệm chẳng có, thì cuối cùng sẽ thấy được ‘bỏ lai chân diện mục.’— Through meditation, we can attain proper concentration, which is samadhi. If we realize this state, then we will be in a state of ‘Thus, thus, unmoving, understanding and perfectly clear.’ How can we reach this state? We must cultivate until we have no attachment to a self, then when we look inside to contemplate our mind, we will not find it. When we look outside to contemplate our body, our body is also gone. When we look afar at all different things in the universe, none of those things exist either. That is the time when ‘inside we find no body and mind, and outside we find no world.’ This is a state of emptiness. However, we should not attach to this emptiness either. If we still hang on to this emptiness, then we are still clinging. Only when we can get rid of this emptiness, we can become one with, and the same as, the Dharma Realm. We will not be different in any way from empty space. This state is called ‘samadhi’. This is an unmoving state of perfectly clear understanding. We must put in a period of vigorous effort and rid our mind of idle thoughts. Then ‘when not even one thought arises, the entire substance comes into view,’ and we will discover our original face, our fundamental identity.

90) Như Sở Hữu Trí—The Wisdom of Knowing the Thing as It Is

Toàn trí của Phật có hai phương diện, một gọi là Như Sở Hữu Trí, và một gọi là Tận Sở Hữu Trí. Như sở hữu trí có thể được hiểu là ‘Tung thâm trí huệ’ và ‘Tận sở hữu trí’ có thể được hiểu là ‘Hoành diện trí tuệ’. Như Sở Hữu Trí là loại trí tuệ thông suốt, liên tục xuyên thấu qua các mức độ và cương vực dị biệt của hiện hữu để chạm đến thâm độ của Thực Tại. Nó là thứ trí huệ thâm sâu, trí huệ siêu việt những cảnh giới của phạm phu, khoa học, triết học, và tôn giáo; một loại trí tuệ đạt đến những chỗ thâm sâu nhất của Pháp Tánh; một cảnh địa bất khả thuyết và bất khả tư nghì của ‘Như Như’—The perfect Wisdom of Buddha has two facets, one called ‘The Wisdom of Knowing the Thing as It Is’, and the other called ‘The Wisdom of Knowing All’. The former may be understood as ‘Vertical Wisdom’ and the latter as ‘Horizontal Wisdom’. The vertical wisdom of Buddha is a penetrating insight, successively piercing through all the different levels and realms of existence to touch the very depth of Being itself. It is a wisdom of profundity, a wisdom that goes beyond the realms of common sense, science, philosophy, and religion; a wisdom that probes into the uttermost depths of Dharma; the indescribable and unthinkable ‘Suchness’.

91) Như Thị Quán Chiếu—Contemplation on the Ultimate State of Things

Bất cứ quán chiếu nào mà Thiền đưa ra đều cũng sẽ là quán chiếu đúng như thật, như tuyết trắng, quạ đen. Khi chúng ta nói về quán chiếu thì trong hầu hết mọi trường hợp chúng ta muốn chỉ đến tính trừu tượng của nó; nghĩa là, quán chiếu chỉ cho tư tưởng chuyên chú tập trung tâm vào một mệnh đề có tánh phổ biến cao, mà bản chất của nó thường là không liên quan trực tiếp hay gần gũi đến công việc cụ thể trong đời sống. Trong khi đó, Thiền là tri giác hay cảm giác chứ không phải là trừu tượng hay trầm tư. Thiền xuyên thấu và cuối cùng tan chảy trong tri giác và cảm giác ấy. Mặt khác thì quán chiếu lại mang tánh nhị nguyên cực đoan, và kết quả của nó lại rõ ràng chỉ là trên bề mặt mà thôi—Whatever contemplation Zen may propose, then, will be to take things as they are, to consider snow white and raven black. When we speak of contemplation we in most cases refer to its abstract character; that is, contemplation is known to be the concentration of the mind on some highly generalized proposition, which is the nature of things, not always closely and directly connected with the concrete affairs of life. Zen perceives or feels, and does not abstract nor contemplate. Meanwhile, Zen penetrates and is finally lost in the immersion. Contemplation, on the other hand, is outspokenly dualistic and consequently inevitably superficial.

92) Như Thủy Truyền Khí—As Water Transferred from One Bottle to Another Without Spilling Out a Drop

Như nước truyền từ bình này sang bình khác mà không rơi đổ một giọt nào. Trong thiền, từ này có nghĩa là khả năng lãnh hội Phật pháp rất mạnh mẽ và nhanh chóng—In Zen, the term means a quick and powerful comprehension of Zen.

93) *Những Giây Phút Hiện Tại Là Tất Cả Những Gì Mình Có Được—The Present Moment Is All That We Have*

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có gì đáng để vội vã cả, không có một nơi chốn nào để tới, cũng chẳng có việc gì khác để làm. Chỉ có những giây phút hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta có được trong cuộc sống này. Thiền là biết thông thả sống trong giờ phút hiện tại, thế thôi! Vì thế trong sinh hoạt hằng ngày chúng ta nên giữ cho tâm ý mình thật tĩnh thức, cẩn thận chú ý đến mọi cử động của mình. Việc duy trì tâm ý tĩnh thức liên tục này sẽ giúp cho công phu thiền quán của chúng ta ngày càng được thâm sâu, nhờ vậy mà cuộc sống của chúng ta ngày càng an lạc hơn—Zen practitioners should always remember that there is no hurry, no place to go, nothing else to do. Just this very moment is all that we have in this life. Zen means knowing how to settle back into this very moment, that's all! Therefore, we should be very mindful in all activities during the day; notice carefully all our movements. The continuity of awareness will help meditation deepens, so we will be more calm and peaceful.

94) *Những Lý Do Chính Để Gọi Những Vị Khai Tổ Tông Thiền Thai Là Những Thiền Sư—Main Reasons to call the T'ien-T'ai Founding Patriarchs Zen Masters*

Không phải ngẫu nhiên mà Sư Quán Đảnh lại nói về Huệ Văn trong phần giới thiệu tác phẩm Ma Ha Chỉ Quán. Và mặc dầu các môn đồ tông Thiền Thai phần đối khi thấy các vị Tổ khai sáng ra tông Thiền Thai như Huệ Văn, Huệ Tư và Trí Khải được bộ Truyền Đăng Lục xếp vào danh mục các Thiền sư vào thời đó vì họ cho rằng các ngài là hàng long tượng của tông Thiền Thai không thể nào được xếp nhẹ nhàng như vậy trong một bộ sưu tập Thiền. Nhưng theo Thiền sư D.T. Suzuki, Thiền quan niệm đó là hợp lý, vì lẽ nếu bỏ đi phần huyền đàm thì tông Thiền Thai là một dòng khác của Thiền tông, một dòng Thiền phát triển độc lập với Thiền Đạt Ma, nhưng nếu khéo phát huy một cách thực tiễn hơn chắc chắn sẽ quy thúc Thiền như dưới hình thức nó hiện có. Rất tiếc khía cạnh huyền học ấy lại được khai thác quá đáng lấn lướt phần thực tiễn nên các đạo sĩ Thiền Thai luôn luôn gây chiến với Thiền, nhất là với cánh Thiền cực tả thường cương quyết tố cáo cố tật của những ai thích biện lý, thích luận từ chương, khẩu kinh điển. Nói một cách thực tế, vào thời đó, vào khoảng thế kỷ thứ sáu, Thiền Thai Tông là một biến thể của Thiền Tông, và những vị tổ khai sáng tông ấy có thể được liệt kê như là những vị Thiền sư một cách chính đáng, mặc dầu họ không thuộc bất cứ một dòng Thiền chính thống nào. Huệ Văn được xem là Thủy Tổ của tông Thiền Thai ở Trung Quốc vào thế kỷ thứ VI, ông từng là một học giả vĩ đại và là một lãnh tụ của hàng trăm học chúng. Chúng ta không có nhiều chi tiết về cuộc đời và giáo pháp của Tổ Huệ Văn. Phần tham khảo tìm thấy sớm nhất về Huệ Văn được Sư Quán Đảnh ghi trong phần giới thiệu tác phẩm Ma Ha Chỉ Quán một cách đơn giản như sau: "Nam Nhạc Huệ Tư theo học với Thiền sư Huệ Văn. Trong suốt thời gian Cao Tổ Bắc Triều tại vị, Tổ Huệ Văn một mình đi qua vùng đất giữa hai con sông Hoàng Hà và Hoài Hà, thời của ngài không ai hiểu được giáo pháp của ngài, khi mà hằng ngày người ta dẫm chân trên đất và ngược mắt nhìn lên trời, nhưng không biết được trời cao đất rộng bao nhiêu. Trí huệ của ngài Huệ Văn đặc biệt dựa vào Đại Trí Độ Luận của ngài Long Thọ..." Người đời sau có thể cho rằng Huệ Văn là một trong những vị đề xướng Đại trí Độ Luận, nhưng nội dung giáo thuyết và thể tánh chứng ngộ của Tổ Huệ Văn thì không thấy được ghi lại rõ ràng. Một số chi tiết về cuộc đời của Tổ Huệ Văn có thể tìm thấy trong quyển "Phật Tổ Thống Kỷ", một tác phẩm ghi lại tiểu sử xuất hiện vào thế kỷ thứ XIII. Ở đây ghi rằng Tổ Huệ Văn "tức thời tiếp nhận giáo pháp viên đốn đại thừa và tự chứng ngộ". Tổ Huệ Văn thâm cứu phần Đại trí Độ Luận nói về pháp viên đốn của ba loại trí tuệ: đạo trí, nhất thiết trí và nhất thiết chủng trí. Tư tưởng và giáo thuyết của Tổ Huệ Văn thường được nhắc lại như "Nhất tâm tam trí". Khi Tổ Huệ Văn đọc đến bài kệ trong Trung Luận thì đại ngộ. Như vậy, truyền thống đưa đến sự đại ngộ của Tổ Huệ Văn cũng là bài kệ làm nền tảng cho thuyết tam đế của Thiền Thai Trí Khải. Những chi tiết trong phần tiểu sử này dầu có chính xác hay không cũng cho thấy sự quan trọng của bài kệ trong Trung Luận đối với triết lý tông Thiền Thai. Không phải ngẫu nhiên mà Sư Quán Đảnh lại nói về Huệ Văn trong phần giới thiệu tác phẩm Ma Ha Chỉ Quán. Nói một cách thực tế, vào thời đó, vào khoảng thế kỷ thứ sáu, Thiền Thai Tông là một biến thể của Thiền Tông, và những vị tổ khai sáng tông ấy có thể được liệt kê như là những vị Thiền sư một cách chính đáng, mặc dầu họ không thuộc bất cứ một dòng Thiền chính thống nào—It was not accidental that Master Kuang-ting recorded about Master Hui-wen in his introduction to the Mo Ho Chih Kuan. And even though the T'ien-t'ai followers object to see their founding patriarchs Hui-wen, Hui-Ssu, and Chi-i classified as Zen masters at the time in the Ch'uan-Teng-Lu (Records of the Transmission of the Lamp). They think that these patriarchs are great names in the history of their school and ought not to be so indifferently referred to in the records of the Zen masters. But according to Zen master D.T. Suzuki, from the Zen point of view this classification is justifiable for the reason that the T'ien-t'ai, except its metaphysics, is another current of Zen started independently of the line of

Bodhidharma, and if this were allowed to take a more practical course of development it should surely have resulted in Zen as we have it now. But its metaphysical side came to be emphasized at the expense of the practical, and for this reason the T'ien-t'ai philosophers were ever at war with the Zen, especially with the extreme-left-wing, which was inflexible in denouncing an appeal to ratiocination and literary discoursing and Sutra-learning. Practically speaking, at that time, during the sixth century, the T'ien-T'ai Sect was a variation of Zen School and its first founding patriarchs may justly be classed as Zen masters, though not of any orthodox lines. The founder of the T'ien-T'ai School in China is Hui-Wen in the sixth century, who seems to have been a great scholar and a leader of many hundreds of students. Very little is known of Hui-wen, his life, and his teachings. The earliest reference to Hui-wen, in Kuang-ting's introduction to the Mo Ho Chih Kuan, simply states: "Nan-yo (Hui-Ssu) followed the meditation master Hui-wen, who was without equal in the area of the Yellow River and Huai River during the reign of Kao Tsu of the Northern Ch'i dynasty (550-589). His teachings were not understood by the people of his day, as people who tread the earth and gaze at the sky do not know the earth's depth nor the sky's height. Hui-wen relied exclusively on the Ta Chih Tu Lun for his mental discipline. This treatise was taught by Nagarjuna..." People in later generations may assume that Hui-wen was a proponent of the Ta Chih Tu Lun, but the exact content of his teachings and the nature of his enlightenment are not clear. Further details on Hui-wen's life are available only in the Fo Tsu Tung Chi, a thirteenth century T'ien T'ai biographical work. Here it is said that Hui-wen was quick to accept the Perfect Vehicle (Mahayana) and attained awakening spontaneously and by himself. He studied the section of the Ta Chih Tu Lun which discusses the simultaneous and instantaneous attainment of the three wisdoms: wisdom of the path (margajñata), omniscience (sarvajñata), and wisdom concerning all aspects (sarvakarajñata). When Hui-wen came to the section of the Ta Chih Tu Lun which quotes the Mulamadhyamakakarika verse, it is said that he spontaneously attained a great awakening. Thus tradition has it that Hui-wen's awakening is based on the same verse which was the basis for Chih-I's threefold truth formulation. These biographical details may or may not be authentic, but they illustrate the central importance of this Mulamadhyamakakarika verse for T'ien T'ai philosophy. It was not accidental that Master Kuang-ting recorded about Master Hui-wen in his introduction to the Mo Ho Chih Kuan. Practically speaking, at that time, during the sixth century, the T'ien-T'ai Sect was a variation of Zen School and its first founding patriarchs may justly be classed as Zen masters, though not of any orthodox lines.

95) *Những Người Trung Hoa Đầu Tiên Gia Nhập Tăng Đoàn—The First Chinese Officially Permitted to Join the Buddhist Sangha*

Phổ Độ Tăng (232-348) là tên của một vị thiền sư gốc Trung Á, đến Lạc Dương năm 310 và lập ra tại đây một trung tâm Phật giáo. Những năng lực thần thông của ông như tiên đoán sự kết thúc của một trận chiến, tác động đến mưa, vân vân, đã khiến cho vị hoàng đế tin cậy và ông trở thành cố vấn trong hai mươi năm. Ông không bao giờ nhấn mạnh đến sự cần thiết phải tỏ ra nhân đạo, tránh sự giết chóc và bạo quyền, do đó ông có ảnh hưởng rất có lợi trong việc trị quốc thời đó. Phổ Độ Tăng ra sức truyền bá Phật giáo dưới hình thức sơ đẳng nhất của nó và bằng những phương tiện đơn giản nhất trong dân chúng Trung Hoa. Dưới ảnh hưởng của ông, lần đầu tiên người Hoa chính thức được phép gia nhập Tăng đoàn Phật giáo và nhận sự phong chức nhà sư. Người ta cũng cho rằng ông là người đầu tiên giữ một vai trò quan trọng trong việc lập ra đồng ni tại Trung Hoa—Fo-t'u-teng, a Buddhist monk of Central Asian derivation, who went to Lo-yang in 310 and built a religious center there. Because of his magical powers (foreseeing the outcome of military operations, making rains, etc.), he gained the confidence of the ruler and functioned as his advisor for more than twenty years. He indefatigably stressed the importance of a sense of humanity, and of refraining from killing and tyranny. Through this he had a positive influence on the rulers of his time. Fo-t'u-teng advocated the propagation of Buddhism among the Chinese people in its most elementary form and by the simplest means. Under his influence the Chinese were for the first time officially permitted to join the Buddhist Sangha and to undergo monastic ordination. He is said also to have been responsible for founding of the Chinese Order of Nuns.

96) *Những Pháp Tử Của Thiền Sư Hoàng Nhãn Tại Vùng Đôn Hoàng—Zen Master Hung-Jen's Dharma Heirs in the Tun-Huang Areas*

Theo Truyền Đăng Lục, quyển V, ngoài hai đại sư Huệ Năng và Thần Tú, pháp tử nổi pháp dòng Thiền của Thiền Sư Hoàng Nhãn còn ghi lại được gồm nhiều vị khác, trong số đó có: Thiền sư Tuyên Thập, Tư Châu Trí Sần và Huệ An. Chúng ta không có chi tiết về những vị Thiền Sư này, chỉ biết họ là những đệ tử nổi trội nhất trong số hàng ngàn đệ tử của Ngũ Tổ Hoàng Nhãn. Thiền Sư Tư Châu Trí Sần (539-618) là tên của một vị danh

Tăng Trung Hoa vào thời nhà Tùy (581-618). Trong quyển Trung Hoa Truyền Tâm Địa Thiền Môn Sư Tư Thừa Tập Đồ, Thiền Sư Tông Mật truy nguyên Tịnh Chứng từ Hoàng Nhãn, đến Tư Châu Trí Sần (539-618), đến Tư Châu Xử Tịch, đến Ích Châu Kim, rồi đến Ích Châu Thạch (Tịnh Chứng Thân Hội). Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Tư Châu Trí Sần (539-618) còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Tư Châu Xử Tịch (648-734). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất của dòng Thiền Tịnh Chứng của Thiền sư Trí Sần, sống vào thế kỷ thứ VII và thứ VIII—According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume V, beside two great masters Hui-neng and Shen-hsiu, there were several other recorded disciples of Zen Master Hung-jên's Dharma heirs. They include Hsuan-shih, Chih-hsien, and Hui-an. We do not have detailed information regarding these Zen Masters, we only know that they were the most outstanding of Hung-jên's thousands of disciples. Chih-hsien was the name of a Chinese famous monk who lived in the Sui Dynasty in China. In Tsung-mi's chart of the Master-Disciple Succession of the Ch'an Gate Which Transmits the Mind-Ground in China, Zen Master Tsung-mi mentioned that Most Venerable Kim's successor not as Wu-chu, but as I-chou Shih (Ching-chung Shen-hui), tracing Ching-chung from Hung-jen to Tzu-chou Chih-hsien to Tzu-chou Ch'u-chi to I-chou Kim to I-chou Shih. There was one recorded disciple of Zen Master Chih-hsien's Dharma heirs: Zen master Tzu-chou Ch'u-chi. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Chih-hsien, who lived between the seventh and the eighth centuries.

97) *Những Thí Dụ Về Công Án—Examples of Kôans*

Thường thì những vị Thiền sư đưa ra công án vào lúc cuối cuộc nói chuyện ngắn giữa Thầy và trò, hoặc là chỉ đơn thuần trả lời câu hỏi. Sau đây là những thí dụ cổ điển: Hỏi: "Phật là ai?" Đáp: "Ba cân gai." Hỏi: "Thế nào là ý nghĩa của Phật đi về Tây?" Đáp: "Cây tùng trong sân." Hỏi: "Con chó có Phật tánh hay không?" Đáp: "Không." Hỏi: "Thế nào hư không thân?" Đáp: "Lão sư trước đây của ông đang ở dưới chân ông." Hỏi: "Thế nào là Phật?" Đáp: "Con mèo đang treo lên cây trụ." Thỉnh thoảng chính vị Thầy đặt ra câu hỏi; tỷ như: "Ai đang niệm Phật?" "Thế nào là âm thanh tiếng vỗ của một bàn tay?" "Một người đang treo lơ lửng trên bờ vực thẳm bằng đôi hàm răng của mình. Có người hỏi ông ta lý do tại sao Tổ Đông du. Nếu không trả lời là thất bại. Nếu trả lời là rơi ngay xuống vực. Ông ta phải làm gì đây?" "Một con trâu chui ra khỏi rào ngay bờ vực thẳm. Sừng, đầu và móng đều qua hết. Tại sao đuôi lại không lọt?"—Koans have usually issued from Zen Masters at the conclusion of a brief dialogue between Master and pupil, or else simply in response to a question. The following are classical examples: Q: "Who is Buddha?" A: "Three measures of flax." Q: "What is the meaning of Buddha's coming from the West?" A: "The cypress tree in the courtyard." Q: "Does a dog have the Buddha-nature?" A: "Nothing (wu)." Q: "What is the body of space?" A: "Your old teacher is underneath your feet." Q: "What is Buddha?" A: "The cat is climbing the post." Sometimes it was the Master who put the question; for example: "Who is it who calls on the name of Buddha?" "What is the sound of the clap of one hand?" "A man is hanging over an abyss by his teeth. Someone asks him why Bodhidharma came to China. If he does not answer he fails. If he does answer he falls. What should he do?" "A buffalo leaves its enclosure on the edge of an abyss. Horns, head and hoofs pass through. Why cannot his tail also pass?"

NI

1) *Niêm Hoa Vi Tiểu, Khởi Điểm Của Sự Truyền Thừa Trong Thiền Tông Ấn Độ—Winking and twirling a flower between the fingers, the Starting Point of the Transmission in Indian Meditation*

Sự việc này không xuất hiện cho mãi đến năm 800 sau Tây Lịch (vì không được các bậc tông sư đời Tùy và Đường nói đến. Đến đời Tống thì Vương An Thạch lại nói đến sự việc này), nhưng lại được coi như là điểm khởi đầu của Thiền Tông. Thuật ngữ Nhật Bản 'Nenge-misho' có nghĩa là 'dùng ngón tay vừa xoay bông hoa vừa mỉm cười'; từ ngữ thiền nói lên việc truyền Pháp của đức Phật Thích Ca một cách im lặng cho đồ đệ của Ngài là Ca Diếp, về sau được gọi là Đại Ca Diếp. Việc truyền từ tâm sang tâm là khởi đầu của việc 'truyền đặc biệt, ngoài kinh điển', như Thiền đã tự gọi mình. Câu chuyện này bắt nguồn từ một bộ kinh mang tên 'Đại Phạm Thiên Vương Vấn Phật Kinh', kể lại một chuyến thăm của các vị Bà La Môn của một ngôi đền Ấn giáo đến thăm các môn đồ của Phật trên núi Linh Thứu, đã dâng Phật một cành hoa Kim Đàn Mộc (Ba La vàng) rồi xả thân làm sàng tọa thỉnh Phật thuyết pháp. Đức Thế Tôn dâng tọa, gờ cành hoa lên và vừa dùng mấy ngón tay xoay bông cho đại chúng xem, và vừa mỉm cười, nhưng không nói lời nào. Không một ai ở đó hiểu Thế Tôn muốn nhắn nhủ gì, duy chỉ một mình Ca Diếp mỉm cười đáp lại thầy mình. Khi đức Thế Tôn niêm hoa, Ca Diếp phá nhan vi tiểu (Thế Tôn niêm khởi nhất chi hoa, Ca Diếp kim triêu đắc đáo gia). Hành giả tu Thiền hãy mở mắt lớn lên mà nhìn

một cách cẩn thận. Ngàn núi ngăn cách người tư duy khỏi người thật sự có mặt trong hiện tại. Theo quyển *Chìa Khóa Tu Thiền*, một ông vua Việt Nam tên Trần Thái Tông đã nói: "Trong khi đang nhìn vào cảnh hoa mà đức Thế Tôn giơ lên trên tay, Ma Ha Ca Diếp đã bất thần tìm thấy chính mình ở nhà. Gọi đó là 'Truyền Pháp Yếu'." Theo sự trình bày được tóm lược phần nào về câu chuyện này trong thí dụ thứ 6 của Vô Môn Quan, nhân đó Đức Thế Tôn đã nói: "Ta có chính pháp nhân tạng, Niết Bàn diệu tâm, thực tướng vô tướng trao lại cho Ma Ha Ca Diếp." Từ đó các đệ tử Phật gọi ông Ca Diếp bằng Đại Ca Diếp, và ông trở thành vị Tổ đầu tiên của dòng Thiền Ấn Độ. Câu chuyện đức Phật vẫy cành hoa trước đại chúng, cũng giống như chuyện kể "khi đức Phật vừa dẫn sanh ngài đã bước đi bảy bước, nhìn về bốn phương" không nên được hiểu theo nghĩa đen từng chữ. Phần giải thích đầu tiên cho việc đức Thế Tôn truyền chánh pháp cho Ma Ha Ca Diếp bắt đầu được truyền bá trong một quyển kinh có nguồn gốc từ Trung Hoa vào khoảng năm 1036 sau tây lịch, tức là khoảng một ngàn bốn trăm năm sau khi đức Phật dẫn sanh. Đó là vào thời nhà Tống, tột đỉnh của sự phát triển văn hóa Trung Hoa với nhiều thơ văn và điển tịch được xuất bản. Tư tưởng thần bí, truyền khẩu và những biện giải theo tông phái góp phần tạo nên một vai trò pháp điển này. Truyền thuyết về việc đức Phật vẫy cành hoa trước đại chúng đáp ứng nhu cầu cho việc giao tiếp với người khai sáng, và ngay lập tức được tin tưởng và truyền tụng giống như một loại phúc âm hay chân lý không thể bàn cãi. Bộ sách "Tứ Nguyên Lý" (Lăng Già Kinh Tứ Quyển) được cho là của Bồ Đề Đạt Ma, thật ra được diễn đạt vào thời nhà Tống, sau thời Bồ Đề Đạt Ma khoảng sáu trăm năm, dùng cùng một ngôn từ xem như lời của đức Phật "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự." Những vị đại sư thời nhà Tống đã làm ra những trọng điểm với những huyền thoại của họ—"Buddha held up a flower and Kasyapa smiled." (Smiling and twirling a flower between the fingers) This incident does not appear till about 800 A.D., and is regarded as the beginning of the tradition on which the Ch'an or Intuitionist sect based its existence. In Japanese, the term 'Nenge-misho' means 'smiling and swirling a flower between the fingers'; a Zen expression that refer to the wordless transmission of the Buddha-dharma from Sakyamuni Buddha to his student Kashyapa, later called Mahakashyapa. The transmission from heart-mind to heart-mind is the beginning of the "Special transmission outside the orthodox teaching," as Zen calls itself. The story begins with a sutra, the "Ta-fan T'ien-wang Wen Fo Ching." In it it is told that once Brahma, the highest deity in the Hinduist assembly of gods, visited a gathering of disciples of the Buddha on Mount Gridhrakuta (Vulture Peak Mountain). He presented the Buddha with a garland of flowers and requested him respectfully to expound the dharma. However, instead of giving a discourse, the Buddha only took a flower and twirled it, while smiling silently, between the fingers of his raised hand. None of the gathering understood except for Kashyapa, who responded with a smile. When the World-Honored One holds up a flower to the assembly. Mahakasyapa's face is transformed, and he smiles. Zen practitioners should open your eyes and look carefully. A thousand mountain ranges separate the one who reflects from the one who is truly present. According to Zen Keys, Vietnamese King Tran Thai Tong said: "While looking at the flower that the World-Honored One raised in his hand, Mahakasyapa found himself suddenly at home. To call that 'transmission of the essential Dharma' is to say that, for him alone, the chariot shaft is adequate transport." According to the somewhat shortened version of this episode given in example 6 of the Wu-Men-Kuan, the Buddha then said, "I have the treasure of the eye of true dharma, the wonderful mind of nirvana, the true form of no form, the mysterious gate of dharma. It cannot be expressed through words and letters and is a special transmission, outside of all doctrine. This I entrust to Mahakashyapa." After this event, Kashyapa was called Mahakashyapa, thus became the first patriarch of the Indian transmission lineage of Ch'an. The story of the Buddha twirling a flower before his assembly, like the story of the baby Buddha taking seven steps in each of the cardinal directions, need not be taken literally. The first account of his transmitting the Dharma to Mahakasyapa is set forth in a sutra of Chinese origin that is dated A.D. 1036, fourteen hundred years after the Buddha's time. This was the Sung period, a peak in the development of Chinese culture when great anthologies, encyclopedias, and directories were being produced. Myth, oral tradition, and sectarian justification all played a role in this codification. The fable of the Buddha twirling a flower filled a great need for connection with the founder, and it was picked up immediately and repeated like gospel. The 'Four Principles' attributed to Bodhidharma were also formulated during the Sung period, some six hundred years after Bodhidharma's time, using some of the same language attributed to the Buddha: 'A special transmission outside tradition, not established on words or letters.' The Sung teachers were making important points with their myths."

2) *Niêm Thảo Lạc Thảo—Picking Up Weeds and Falling Into Weeds*

Nhặt cỏ và rơi vào cỏ. Trong Thiền, thuật ngữ này có nghĩa là thái độ thành khẩn tích cực và tiêu cực nhỏ nhặt trong sinh hoạt hằng ngày—Picking up weeds and falling into weeds (Nenso-Rakuso (jap). In Zen, the term means "sincere active behavior and trivial passive behavior in everyday life activities."

3) *Niệm Xuyên—Calling Out a Speech in Zen*

Niệm xuyên hay gọi tên lời nói trong thiền. Điều này trái ngược hoàn toàn lại với một trong những điểm quan trọng nhất của thiền: "bất lập văn tự"—This is totally opposite to one of the most important points in Zen: "not established by words".

4) *Niệm-Niệm Căn-Niệm Lực—Thought-Faculty of Mindfulness-Force of Mindfulness*

Trong thiền, khái niệm về "**niệm**" này có một nghĩa riêng, nói chung là khác với nghĩa trong ngôn ngữ hằng ngày. Thuật ngữ thiền này được rút ra từ một chữ trong tiếng Hoa 'Nien', trong tiếng Nhật là 'Nen', gồm một yếu tố là 'hiện tại' và một yếu tố khác nghĩa là 'tâm, tinh thần hay ý thức'. "Khoảnh khắc của ý thức," "tinh thần hướng tới khoảnh khắc này" hay "chú tâm," vân vân, có vẻ phù hợp với nghĩa cụ thể của thuật ngữ thiền này hơn. Một định nghĩa khác có thể là 'ý nghĩ phi nhị nguyên, mạnh mẽ và tập trung,' một ý nghĩ không có đối tượng nào khác ngoài bản thân chính nó. Niệm căn là năng lực của chánh niệm hay nhớ tới chánh niệm, một trong năm căn. **Niệm căn** chỉ cái tâm luôn luôn hội tụ vào Đức Phật. Nói một cách thực tiễn, dĩ nhiên, chúng ta không thể hoàn toàn quên Đức Phật dù chỉ trong giây lát. Khi một học sinh chuyên chú học tập hay khi một người lớn miệt mài trong công việc, họ phải tập trung vào một đối tượng. Thực hành Phật pháp cũng như thế. Trong khi chuyên chú vào đối tượng riêng biệt, chúng ta suy nghĩ: "Ta được Đức Phật Thích Ca cho sống." Khi chúng ta hoàn thành một công việc khó khăn và cảm thấy thanh thản, chúng ta cảm ơn Đức Phật, "Con thật quá may mắn, con được Đức Phật hộ trì." Khi một ý nghĩ xấu lóe lên trong đầu hay khi bỗng dưng chúng ta cảm thấy nóng giận, chúng ta liền tự xét mình mà nghĩ: "Đây có phải là con đường đưa đến Phật quả chăng?" Cái tâm mọi lúc đều giữ lấy Đức Phật bên trong là "niệm căn." **Niệm lực** hay năng lực của chánh niệm có nghĩa là sức mạnh của sự cảnh giác hay là sự chú tâm đạt được nhờ thiền định. Sức chuyên niệm có thể diệt trừ được ảo tưởng giả tạo. Sức mạnh của sự cảnh giác hay là sự chú tâm đạt được nhờ thiền định, một trong ngũ lực hay một trong thất bồ đề phần. Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu trong "Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán", năng lực của chánh niệm làm phát triển sự ổn định tinh thần gọi là tái ổn định (lập lại sự ổn định). Nghĩa là khi chúng ta đang hành thiền, những tư tưởng sẽ khởi lên và chúng ta bị kích động bởi chúng. Năng lực chánh niệm giúp chúng ta trở lại sự ổn định. Khi có một sự kích động mang chúng ta ra khỏi sự dừng nghỉ, chính năng lực của chánh niệm sẽ giúp chúng ta trở lại trạng thái thiền. Năng lực này cũng giúp phát triển trạng thái bình ổn tinh thần, gọi là tăng cường tính ổn định, trong đó tâm đã được tập trung, bây giờ được tập trung rất kỹ lưỡng trên một đối tượng. Mục đích của loại thiền định này là để tập trung tâm trên đối tượng nào đó rất vi tế—In Zen, idea or **thought** is a concept that has a special meaning that is fairly different from its meaning in the colloquial language. The Zen meaning derives from the Chinese character that is read 'Nen' in Japanese, which is comprised of one element meaning 'present' and another element meaning 'heart, mind, or consciousness'. 'Moment of consciousness,' 'mind directed toward the moment,' and 'attention' are thus more accurate definitions of the concept as it is used in Zen. A further meaning is 'intensive, concentrated, nondualistic thought,' a thought that has no object outside itself. **Faculty of mindfulness** or the root or organ of memory (sense of memory, right memory, or virtue of mindfulness), one of the five indriya. The mind that always focuses upon the Buddha. Practically speaking, of course, it is impossible for us to completely forget the Buddha for even a moment. When a student devotes himself to his studies or when an adult is entirely absorbed in his work, he must concentrate on one object. Doing so accords with the way to Buddhahood. While devoting ourselves to a particular object, we reflect, "I am caused to live by the Buddha." When we complete a difficult task we feel relieved, we thank the Buddha, saying, "How lucky I am! I am protected by the Buddha." When an evil thought flashes across our mind or we suddenly feel angry, we instantly examine ourselves, thinking, "Is this the way to Buddhahood?" The mind that thus keeps the Buddha in mind at all times is "sense of memory." **The faculty of alertness**, mindfulness or power of memory which is achieved through meditation. Faculty of alertness or force of mindfulness, which destroys falsity. The faculty of alertness, mindfulness or force of mindfulness which is achieved through meditation, one of the five powers or bala, or one of the seven bodhyanga. According to Lama Khenchen Thrangu in "The Practice of Tranquility and Insight", the power of mindfulness helps develop mental stability called the re-established settlement. This means that when one is meditating, thoughts will arise and one becomes aware that one has become distracted by them. One returns to the state of meditation. When there is a distraction that takes one away from resting in meditation, one is able to return to one's state of meditation repeatedly. This power of mindfulness also develops the stage of mental stability, called intensified settlement, in which the mind that has been broadly focused is now focused very

narrowly. The mind, for instance, is narrowly focused on an object. The purpose of this kind of meditation is to focus the mind on something very subtle.

5) *Niệm Phật Tam Muội—Buddha Recitation Samadhi*

Khi niệm Phật, hành giả phải chú tâm nghĩ tưởng đến pháp thân Phật. Trong khi niệm Phật, hành giả nên thở ra vô đều đặn thế nào mà mình cảm thấy thoải mái nhất, chứ đừng gượng ép thở dài thở ngắn; vì gượng ép sẽ có nguy cơ bình đường hô hấp. Người làm công quả giúp việc nhà bếp dốt nát, mặt mày lem luốc, nhưng chuyên trì niệm hồng danh Phật sẽ thành tựu vãng sanh Cực lạc; ngược lại người thông minh đỉnh ngộ mà chỉ nhàn đàm hý luận, thì chuyện vào địa ngục là không thể nghĩ bàn. Điều này cũng không sai khác với hành giả tu thiền—During repeating the Buddha’s name, the individual whole-heartedly thinks of the appearance of the Buddha or of the Dharmakaya. During reciting the Buddha’s name, one should inhale and exhale regularly and comfortably; try not to lengthen or shorten your normal breath span because by trying to lengthen or shorten your breath, you may develop a respiratory problem. A person who come to the temple to help in the kitchen, dull-witted, and face is covered with soot, but diligently practises Buddha recitation will surely achieve the Pure Land rebirth; in contrast, an intelligent person spends all time in gossiping, rebirth in hells is inconceivable. This is also applied to Zen practitioners.

6) *Niệm Phật Thiền—Pure Land Zen*

Thiền và Tịnh độ không hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không pháp—Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on “Mind.” There are no dharmas outside the mind.

7) *Niệm Phật Và Thiền Quán—Buddha Recitation and Meditation*

Thiền quán là phương cách khó thực tập. Phật dạy người tu Thiền trước tiên phải tu phép “Tứ Niệm Xứ,” quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Khi đã biết thân, thọ, tâm, pháp đều không sạch, khổ, vô thường và vô ngã, đều giả dối như mộng huyễn, thì chơn tánh sẽ tự hiển bày. Vài người cố gắng thật nhiều để tập trung tư tưởng và loại bỏ những lời cuốn bên ngoài, nhưng tâm họ vẫn bấn loạn đủ thứ. Tuy nhiên, nếu họ cố gắng niệm Phật thì họ có thể dễ dàng đạt đến nhất tâm bất loạn. Hơn nữa, Kinh điển Tịnh Độ đơn giản, dễ hiểu và dễ thực hành. Nếu có đầy đủ tín, hạnh nguyện và dụng công niệm Phật, thì Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ gia hộ tiếp dẫn về Tây Phương Cực Lạc. Là Phật tử, bạn có thể áp dụng bất cứ phương pháp nào mà Đức Phật đã đề nghị. Tuy nhiên, bạn phải vô cùng cẩn trọng khi chọn pháp môn trước khi thực hành. Một khi đã chọn pháp môn thích hợp nhất cho mình, bạn phải tinh chuyên tu hành pháp môn ấy cho đến rốt ráo. Có nhiều người luôn lang thang trong vọng tưởng. Hôm nay họ tu tập thiền quán, nhưng ngày mai nghe ai đó nói niệm Phật dễ vãng sanh lưu xá lợi với nhiều công đức nên họ bỏ thiền theo niệm Phật. Ít lâu sau đó, nghe nói công đức niệm chú là tối tuyệt, họ bèn ngưng niệm Phật và bắt đầu niệm chú. Cứ thế mà hôm nay họ theo pháp môn này, ngày mai họ theo pháp môn khác, để rồi cuối cùng họ chẳng được gì ngoài thân tâm rã rời. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, chọn minh sư và pháp môn trước khi bắt đầu cuộc hành trình trở về đất Phật—Meditation is a difficult way to practise. The Buddha taught: “Zen practitioners who want to cultivate must, first of all, practice the Four Foundations of Mindfulness, to contemplate the body is impure, all feelings as suffering, the ordinary mind as impermanent and all phenomena as lacking self-nature. When we realize that body, feelings, mind and phenomena are impure, the source of suffering, impermanent, without self-nature, false, dream-like and illusory, the True Thusness Nature will manifest itself. Some people have tried very hard to concentrate and abandon all distractions, their mind is still preoccupied with all delusions. However, if they try to focus on recitation the Buddha’s name, they can reach single-mindedness. Furthermore, the Pure Land Sutras are simple and easy to understand and practice. If you are utterly sincere in your faith, conducts and vows with all efforts, you will be welcome by Amitabha Buddha and other Saints in the Western Pure Land. As a Buddhist cultivator, you can apply any methods recommended by the Buddha; however, you must be very careful to choose the method that is most appropriate for you before you practice. Once you have chosen the most suitable method for you, you should stick to that method to the end. There a lot of people with wandering thinking. Today they practice meditation, but tomorrow they hear that Buddha Recitation has a lot more merit and virtue, can leave relics and easily be reborn in the Pure Land... So they give up meditation and start reciting the Buddha’s name. Later, they hear the merit and virtue of reciting mantras is supreme, so they stop reciting the Buddha’s name and begin to recite the

mantras. They keep changing the dharma-door, today this dharma door, and tomorrow the other dharma door. They end up achieving nothing but an exhausted body and mind. Sincere Buddhists should always be very careful in choosing a good teacher and dharma-door before starting the journey of going back to the Buddha-land.

8) *Niết Bàn—Nirvana*

Thuật ngữ "Nirvana" gồm 'Nir' có nghĩa là ra khỏi, và 'vana' có nghĩa là khát ái. Niết Bàn có nghĩa là thoát khỏi luân hồi sanh tử, chấm dứt khổ đau, và hoàn toàn tịch diệt, không còn ham muốn hay khổ đau nữa (Tịch diệt hay diệt độ). Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Nói cách khác, Niết Bàn là chấm dứt vô minh và ham muốn để đạt đến sự bình an và tự do nội tại. Niết Bàn với chữ "n" thường đối lại với sanh tử. Niết bàn còn dùng để chỉ trạng thái giải thoát qua toàn giác. Niết Bàn cũng được dùng theo nghĩa trở về với tánh thanh tịnh xưa nay của Phật tánh sau khi thân xác tiêu tan, tức là trở về với sự tự do hoàn toàn của trạng thái vô ngại. Trạng thái tối hậu là vô trụ Niết Bàn, nghĩa là sự thành tựu tự do hoàn toàn, không còn bị ràng buộc ở nơi nào nữa. Niết Bàn là danh từ chung cho cả Tiểu Thừa lẫn Đại Thừa. Với hành giả tu Thiền, khi bạn hiểu rõ vô ngã thì sẽ hiểu rõ Niết ban tịch tĩnh. Chữ "Nirvana" được dịch nhiều cách, có khi dịch là "viên mãn", có khi dịch là "diệt trừ dục vọng". Thế nhưng Niết bàn và vô thường lại là cái phía trước và cái phía sau. Hiểu rõ vô thường liền đạt được Niết bàn; hiểu rõ sự sống là Niết Bàn là đã quán chiếu được vô thường. Vì thế, hành giả tu Thiền thì là nghĩ ra cách đối mặt với vô thường còn hơn là phải xử lý toàn bộ tam pháp ấn (vô thường, khổ và vô ngã) như là một pháp phải chứng đắc—Nirvana consists of 'nir' meaning exit, and 'vana' meaning craving. Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release (giải thoát). It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind (Tranquil extinction: Tịch diệt, Extinction or extinguish: Diệt, Inaction or without effort: Vô vi, No rebirth: Bất sanh, Calm joy: An lạc, Transmigration to extinction: Diệt độ). In other word, Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. Nirvana with a small "n" stands against samsara or birth and death. Nirvana also refers to the state of liberation through full enlightenment. Nirvana is also used in the sense of a return to the original purity of the Buddha-nature after the dissolution of the physical body, that is to the perfect freedom of the unconditioned state. The supreme goal of Buddhist endeavor. An attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. The Buddha speaks of Nirvana as "Unborn, unoriginated, uncreated, and unformed," contrasting with the born, originated, created and formed phenomenal world. The ultimate state is the Nirvana of No Abode (Apratisthita-nirvana), that is to say, the attainment of perfect freedom, not being bound to one place. Nirvana is used in both Hinayana and Mahayana Buddhist schools. For Zen practitioners, when you understand no-self, that is the peace of nirvana. The word "Nirvana" is translated in different ways, such as "perfect bliss" or "extinction of all desires." But nirvana and impermanence are like front and back. When you understand impermanence, you find peace. When you truly see your life as nirvana, then impermanence is taken care of. So, Zen practitioners rather than figuring out how to deal with impermanence, consider these dharma seals all together as the dharma to be realized.

9) *Niết Bàn Diệu Tâm—Nirvana of Wonderful and Profound Mind*

Diệu tâm là tâm thể tuyệt diệu không thể nghĩ bàn, nó vượt ra ngoài sự suy tưởng của nhân thiên, không còn vướng mắc bởi có không, trong đó tất cả những ảo tưởng tà vạy đều bị loại bỏ. Theo Thiên Thai Biệt Giáo, thì đây chỉ giới hạn vào tâm Phật, trong khi Thiên Thai Viên Giáo lại cho rằng đây là tâm của ngay cả những người chưa giác ngộ. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiên Tông—The wonderful and profound mind (Nirvana of marvellous mind) or heart which is beyond human thought. The mind which clings to neither to nothingness nor to actuality. The mind in which all erroneous imaginings have been removed. According to the Differentiated Teaching of the T'ien-T'ai school, limited this to the mind of the Buddha, while the Perfect teaching universalized it to include the unenlightened heart of all men. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.

10) *Niết Mục Sinh Hoa—To Press the Eyes and to See Spots Before the Eyes*

Ấn lên mắt sinh ra cái thấy ảo, tựa hồ như có hoa đốm xuất hiện. Trong thiền, từ này có nghĩa là chế ra hình tượng hư huyền để lừa mình lừa người—To press the eyes and to see spots before the eyes, as if there were

flowers in the sky. The term means practitioners who fabricate unreal images to cheat themselves and other people.

NO

1) Nội Cảnh—Internal Realms

Nội cảnh hay nội giới là căn thức bên trong. Nội cảnh giới cũng gọi là tự tâm cảnh giới, vì cảnh giới này không phải từ bên ngoài vào, mà chính do nơi công dụng trong tâm phát hiện. Những người không hiểu rõ lý “Vạn pháp duy tâm” cho rằng tất cả cảnh giới đều từ bên ngoài đến, là lối nhận định sai lầm. Bởi khi hành giả dụng công đến mức tương ứng, dứt tuyệt ngoại duyên, thì chủng tử của các pháp tiềm tàng trong tạng thức liền phát ra hiện hạnh—Internal realms are also called “realms of the Self-Mind” because they do not come from outside, but develop from the mind. Those who do not clearly understand the truth that “the ten thousand dharmas are created by the mind,” think that all realms come from the outside. This is wrong. When the practitioner reaches the stage of mutual interpenetration of mind and realms, completely severing external conditions, the seeds of latent dharmas in the Alaya consciousness suddenly manifest themselves.

2) Nội Kết—Internal Formations

Tiếng Bắc Phạn cho danh từ “nội kết” là “Samyojana.” Nó có nghĩa là “kết tinh” hay “đóng cục lại.” Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bực bội khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quấn hay phiền trước bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta. Sau một thời gian dài, nội kết càng trở nên khó khăn cho chúng ta chuyển hóa hay tháo gỡ, chúng ta có thể dễ dàng bị mắc kẹt trong khối nội kết này. Không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì chúng ta thích, sự ưa thích đó sẽ trở thành một nội kết. Khi những gì chúng ta ưa thích không còn nữa, chúng ta sẽ thêm nhớ và đi tìm. Chúng ta để nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó. Càng ngày chúng ta càng khao khát. Chúng ta sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự và cướp mất tự do của chúng ta. Khi một người nào đó sỉ nhục chúng ta, hay làm việc gì đó không tử tế với chúng ta thì nội kết sẽ kết tụ trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta không biết cách tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng, thì chúng sẽ nằm trong tâm thức chúng ta rất lâu. Sau đó có ai lại nói hay làm những chuyện tương tự như vậy với chúng ta thì những nút thắt ấy sẽ lớn mạnh hơn. Nội kết hay khối đau nhức trong chúng ta, có năng lực thúc đẩy và ép buộc chúng trong cách chúng ta hành xử. Tình yêu là một nội kết rất lớn. Khi yêu bạn chỉ còn nghĩ tới người bạn yêu. Bạn không còn sự tự do. Bạn không làm được gì cả, bạn không học hành được, không làm việc được, và không thể thưởng thức cảnh đẹp tự nhiên quanh bạn. Bạn chỉ còn nghĩ tới đối tượng tình yêu của bạn. Vì thế mà tình yêu có thể là một khối nội kết rất lớn. Dễ chịu hay không dễ chịu, cả hai thứ nội kết này đều làm chúng ta mất tự do. Vì vậy cho nên chúng ta phải cẩn thận bảo vệ không cho nội kết bắt rễ trong chúng ta. Ma túy, rượu và thuốc lá có thể tạo nên nội kết trong thân. Và sân hận, thêm khát, ganh tỵ, và thất vọng có thể tạo nên nội kết trong tâm của chúng ta—The Sanskrit word for “internal formation” is “Samyojana.” It means “to crystallize.” Everyone of us has internal formations that we need to take care of. With the practice of meditation we can undo these knots and experience transformation. In our consciousness there are blocks of pain, anger, and frustration called internal formations. They are also called knots because they tie us up and obstruct our freedom. After a while, it become very difficult for us to transform, to undo the knots and we cannot ease the constriction of this crystal formation. Not all internal formations are unpleasant. There are also pleasant internal formations, but they still make us suffer. When you taste, hear, or see something pleasant, then that pleasure can become a strong internal knot. When the object of your pleasure disappears, you miss it and you begin searching for it. You spend a lot of time and energy trying to experience it again. If you smoke marijuana or drink alcohol, and begin to like it, then it becomes an internal formation in your body and in your mind. You cannot get it off your mind. You will always look for more. The strength of the internal knot is pushing you and controlling you. So internal formations deprive us of our freedom. When someone insults us, or does something unkind to us, an internal formation is created in our consciousness. If we don’t know how to undo the internal knots and transform them, the knots will stay there for a long time. And the next time someone says something or does something to us of the same nature, that internal formation will grow stronger. As knots or blocks of pain in us, our internal formations have the power to push us, to dictate our behavior. Falling in love is a big internal formation. Once you are in love, you think only of the other person. You are not free anymore. You cannot do anything; you cannot study, you cannot work, you

cannot enjoy the sunshine or the beauty of nature around you. You can think only of the object of your love. So love can also be a huge internal knot. Pleasant or unpleasant, both kinds of knots take away our liberty. That's why we should guard our body and our mind very carefully, to prevent these knots from taking root in us. Drugs, alcohol, and tobacco can create internal formations in our body. And anger, craving, jealousy, despair can create internal formations in our mind.

3) *Nội Kết Và Sân Hận—Internal Formations and Anger*

Sân hận là một nội kết, và vì nó gây khổ đau cho nên chúng ta phải tìm cách diệt trừ nó. Các nhà tâm lý học thích dùng từ “tống khứ nó ra khỏi cơ thể chúng ta.” Là Phật tử, bạn nên tạo năng lượng của chánh niệm và chăm sóc từ tế sân hận mỗi khi nó hiện diện qua tu tập thiền định. Sự sân hận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, thiền tập là phương pháp ôm ấp và chuyển hóa, chứ không phải là đánh phá. Khi sự sân hận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc sự sân hận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi sự sân hận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của sự sân hận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc sự sân hận (cơn giận dữ). Năng lượng chánh niệm là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng—Anger is an internal formation, and since it makes us suffer, we try our best to get rid of it. Psychologists like the expression “getting it out of your system.” As a Buddhist, you should generate the energy of mindfulness and take good care of anger every time it manifests through meditation practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To meditate does not mean to fight. In Buddhism, the practice of meditation should be the practice of embracing and transforming, not of fighting. When anger comes up in us, we should begin to practice mindful breathing right away: “Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I am taking good care of my anger. If you don't know how to treat yourself with compassion, how can you treat another person with compassion? When anger arises, continue to practice mindful breathing and mindful walking to generate the energy of mindfulness. Continue to tenderly embrace the energy of anger within you. Anger may continue to be there for some time, but you are safe, because the Buddha is in you, helping you to take good care of your anger. The energy of mindfulness is the energy of the Buddha. When you practice mindful breathing and embracing your anger, you are under the protection of the Buddha. There is no doubt about it: the Buddha is embracing you and your anger with a lot of compassion.

4) *Nội Khảo—Internal Testing Conditions*

Nội khảo là những tâm niệm khởi lên trong lúc hành giả ngồi thiền hay niệm Phật như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, thùy miên, hôn trầm, vân vân. Có người trong lúc tu tập, bỗng khởi lên những tâm niệm tham lam, giận hờn, dục nhiễm, ganh ghét, khinh mạn, nghi ngờ, hoặc si mê dễ hôn trầm buồn ngủ. Những tâm niệm ấy đôi khi phát hiện rất mãnh liệt, gặp duyên sự nhỏ cũng dễ cau có bực mình—Internal testing conditions are obstacles which develop while the practitioners practice meditation or Buddha-recitation, i.e., greed, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, drowsiness, torpor, etc. During cultivation, some people suddenly develop thoughts of greed, anger, lust, jealousy, scorn or doubt. They may also suffer delusion, leading to drowsiness and sleep. These thoughts sometimes arise with great intensity, making the practitioner feel annoyed and upset over, at times, trivial matters.

5) *Nội Trực Ngoại Gián Nhân—Direct Inner Cause and Indirect Outer Effect*

Thuật ngữ Thiền có nghĩa là 'nguyên nhân trực tiếp bên trong hay gián tiếp bên ngoài' hay 'nhân duyên', tức là lý do hay duyên cớ. Khái niệm này được Thiền và các phái Phật giáo Nhật Bản dùng, phù hợp với sự lý giải của Phật giáo về luật nhân quả, theo đó mọi sự kiện xảy ra là kết quả của những nguyên nhân trực tiếp hay gián tiếp. Thỉnh thoảng từ 'Innen' được dịch thành 'nguyên nhân-lý do-duyên cớ,' để nhấn mạnh sắc thái chứa đựng trong khái niệm 'nguyên nhân trực tiếp bên trong hay gián tiếp bên ngoài'—A Zen term which means "causes and conditions, or direct inner cause and indirect outer effect (Hetu-pratyaya (skt))." This notion is used in Zen as well as in other schools of Buddhism in Japan in relation to the Buddhist understanding of the 'law of cause and effect',

according to which every event takes place in dependence on direct and indirect cause. It is sometimes means 'occasion-condition-cause' in order to indicate the multifaceted meaning of this concept.

NU

1) *Nữ Tử Xuất Định—Manjusri Cannot Bring the Young Woman Out of Her Samadhi*

Chuyện nàng Ly-Ý nhập định Tam Muội ở gần tòa Phật mà ngài Văn Thù không thể đánh thức dậy được; người này chỉ có thể bị đánh thức dậy bởi một vị Bồ tát đã lột bỏ được ngũ uẩn và thành đạt giác ngộ Bồ Đề mà thôi. Đây cũng là thí dụ thứ 42 trong Vô Môn Quan. Một hôm Phật giảng pháp, có chư Phật mười phương tụ hội. Ngài Văn Thù đến đó, gặp lúc chư Phật vị nào đều trở về quốc độ của mình, chỉ còn lại một nữ nhân đến gần Phật tòa mà nhập định. Văn Thù bạch Phật: "Nữ nhân nào mà đến gần được Phật tòa, còn tôi thì lại không đến gần được?" Phật dạy Văn Thù: "Ông cứ khiến cho nàng xuất khỏi tam muội mà tự hỏi lấy." Văn Thù đi quanh nữ nhân ba vòng, búng tay một cái rồi nâng lên đến trời Phạm Thiên, lại dùng đủ hết các môn thần lực mà không sao làm cho nàng xuất định được. Phật dạy: "Dù cho trăm ngàn Văn Thù cũng không thể khiến nàng ra khỏi định được. Ở phương dưới, qua khỏi số quốc độ nhiều bằng số cát mười hai ức sông Hằng, có Bồ Tát Vãng Minh mới có thể khiến nàng xuất định được." Liền đó ngài Vãng Minh từ dưới đất vọt lên chấp tay bái Phật. Phật sai Vãng Minh đến khiến cho nữ nhân xuất định. Vãng Minh đến bên nàng, búng tay một cái, nàng liền xuất khỏi định. Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, lão Thích Ca dựng ra tuồng này đâu phải là chuyện chơi? Thử hỏi, Văn Thù là thầy của bảy vị Phật, sao lại không thể làm nàng kia xuất định được? Vãng Minh mới chỉ là Bồ Tát sơ địa, sao lại làm được việc ấy? Nếu chỗ này mà thấy cho được xác thiết, thì dù nghiệp thức mênh mông, vẫn Na-già đại định (vô hữu bất định thời hay thường tại định)—The story of a woman named Li-I who was so deeply in samadhi before the Buddha that Manjusri could not arouse her; she could only be aroused by a bodhisattva who has sloughed off the skandhas and attained enlightenment. Once Manjusri went to a place where many Buddhas had assembled with the World-Honored One. When he arrived, all the Buddhas had returned to their original dwelling place. Only a young woman remained, seated in samadhi, near the Buddha's seat. Manjusri approached the Buddha and asked, "How can the young woman get near the Buddha's seat when I cannot?" The Buddha replied to Manjusri, "Awaken this young woman from her samadhi and ask her yourself." Manjusri walked around the young woman three times, snapped his fingers once, took her to the Brahma Heaven and exerted all his supernatural powers, but he could not bring her out. The World-Honored One said, "Even a hundred thousand Manjusris cannot awaken her. Down below, past twelve hundred million lands, as immeasurable as sands of the Ganges, lives the Bodhisattva of Delusive Wisdom. He will be able to bring her out of her samadhi." Instantly the Bodhisattva of Delusive Wisdom emerged from the earth and made bows before the World-Honored One, who gave him his imperial order. Delusive Wisdom stepped before the young woman, snapped his fingers once, and at this she came out of samadhi. According to Wu Men Hui-Kai in the Wu-Men-Kuan, old Sakyamuni put on a disorderly comedy this time, no better than a child. Manjusri is teacher of the Seven Buddhas; why couldn't he bring the young woman out of samadhi? Delusive Wisdom is a Bodhisattva at the beginning level. How could he bring her out? If you can see into this intimately, then in the flurry of karma and discrimination you are a dragon of great samadhi.

O

1) *Ô Kê Tuyết Thượng Hành—Black Cock Walks on White Snow*

Gà đen đi trên tuyết trắng. Trong thiền, từ này có nghĩa là sự diệu dụng của lý thể và hiện tượng. Lý thể thì bình đẳng (bản thể của muôn sự muôn vật đều bình đẳng), trong khi hiện tượng thì sai biệt—In Zen, the term means a wonderful function of fundamental substance and phenomenon. The equality of fundamental substance or body of all things, and the differentiation in phenomena.

2) *Ô Quy Hướng Hỏa—A Tortoise Crawls to the Direction of a Fire*

Con rùa bò về hướng lửa (rùa vốn rất sợ lửa). Trong thiền, từ này chỉ cho những động tác vô tâm không phân biệt mà hạng phạm phu không bao giờ hiểu nổi—In Zen, the term indicates acts of no-thoughts and discriminations which ordinary people can never comprehend.

3) *Ô Quy Thượng Thọ—A Tortoise Climbs a Tree*

Con rùa trèo lên cây (rùa là loài vật sống dưới nước, không có khả năng leo lên cây). Trong thiền, từ này chỉ cho sự tự tại vô ngại và vô phân biệt của người tham thiền. Tự tại thông dung thành ra một thể, như ánh đèn giao thoa

hòa vào nhau—In Zen, the term indicates a practitioner's unhindered manner without any discriminations. All pervasive, dynamic omnipresence which enters everywhere without hindrance like the light of a candle.

4) *Ô Quy Tử—A Wooden Tortoise*

Con rùa bằng gỗ, đặt ở dưới pháp tòa. Thiền tông mượn từ này để chỉ cho người tham thiền ngu muội trong pháp hội—A wooden tortoise, placed under the dharma throne. In Zen, the term means an ignorant practitioner in a meditation session.

5) *Ông Lão Bán Trà—Old Tea Seller*

Tại Nhật Bản, ngày xưa có một ông lão bán trà dạo trong khu phố du ngoạn tại cố đô Kyoto của Nhật Bản. Vào mùa xuân, ông lão thường tìm đến những chỗ có nhiều hoa. Đến hết hạ sang thu, ông lại tìm đến những sườn đồi với cây cối có tầng lá xum xuê. Ông bày ấm tách nấu nước và ghế ngồi đợi khách du sơn ngoạn thủy qua lại. Chẳng mấy chốc, quán trà dạo của ông lão được cả kinh thành biết đến. Tuy nhiên, có ít người biết được ông lão ấy là một vị thiền sư ẩn danh. Ngay từ thời trẻ, ông đã liên tục hành cước đến tham vấn các bậc tôn sư trong xứ. Không vương bận của cải và thế sự, mà tự nguyện dành hết đời để tham cứu Phật pháp. Sau khi giác ngộ, ông đã dụng công tự hoàn thiện. Sau nhiều năm hành cước không ngừng nghỉ, ông đã trở về quê để phụng dưỡng thầy mình. Khi sư phụ viên tịch, ông đã để cử một trong những huynh đệ khác làm trụ trì ngôi chùa của thầy rồi âm thầm đi đến Kyoto. Hồi đó, ông đã nói: "Sống theo chánh nghiệp là vấn đề của tâm chứ không phải là dáng vẻ bề ngoài mà được. Tôi không muốn lợi dụng chiếc áo của nhà tu để sống nhờ vào của bố thí của đàn na tín thí." Từ đó ông đã chọn nghề bán trà dạo để kiếm sống. Ông thường nói đùa với khách hàng của mình: "Lão nghèo nên không thể ăn được thịt cá. Tôi già nên không thể có vợ. Sống bằng nghề bán trà dạo là phù hợp với lão." Khi dựng quán trà, ông lão đã treo lên một tấm bảng với nội dung như sau: "Tiền trà là bất cứ bao nhiêu bạn có thể để lại cho tôi, từ một trăm lượng vàng đến nửa xu. Nếu thích, bạn có thể dùng trà miễn phí; nhưng tôi không thể cho bạn cái giá nào khác hơn vậy." Khi ông lão đốt hết dụng cụ bán trà của mình để lui về ở ẩn, ông đã viết lên giỏ của mình những dòng chữ này: "Cả đời ta sống cô độc trong cảnh nghèo, không có lấy một mảnh đất. Các vị đã giúp ta mưu sinh trong việc bán trà trong nhiều năm, các vị đã theo ta lên non xuống suối, các vị đã cùng ta chia sẻ biết bao mùa mưa nắng dưới rặng thông hay bên khóm trúc xanh. Nhờ thế mà ta đã sinh tồn trên cõi đời này cho đến ngày ta hơn tám mươi tuổi. Nhưng bây giờ ta đã quá già để có thể cùng các vị dong ruổi trên đời. Ta sắp kết thúc ngày cuối đời của mình để ẩn thân trên vùng sao Bắc Đẩu. Để tránh cho các vị khỏi phải dẫn vật trong vòng tay buồn vui của trần tục, ta sẽ thưởng cho các vị bằng cách hóa kiếp với ngọn lửa thanh tịnh. Ta có thể nói gì về cuộc chuyển hóa mà các vị sắp trải qua đây? Vạn vật đều được thanh tẩy trong ngọn lửa vô thường; nhưng núi vẫn xanh, vẫn vươn cao lên những đám mây trắng. Giờ đây ta gửi đến các vị ngọn lửa thiêng ấy." Cuối đời, ông lão đã đốt hết tất cả dụng cụ bán trà và lui về túp lều của mình cho đến khi viên tịch vào năm 1763 ở tuổi 89—In Japan, once there was an old man who used to run a floating outdoor tea room in the scenic environs of Kyoto, the ancient imperial capital of Japan. In spring he would search out the places where the flowers were most beautiful, and in autumn he would find the areas where the foliage was best; there he would bring out his tea utensils and set up seats to wait on hikers enjoying the sights. The aesthetes of Kyoto were delighted and used to gather around wherever he set up shop. Before long the Old Tea Seller became widely known in the capital. However, few people knew that the old man was a hidden Zen master. A student of Zen master since boyhood, he had visited Buddhist teachers all over the country. Traveling constantly, he had no material possessions, being entirely devoted to the study of Buddhism. After realizing Zen awakening, he had undertaken a commitment to perpetual study and self-refinement, in order to avoid straying from the path to complete enlightenment by premature assumption of authority. After his extensive travels, the master returned to his native place to help his original Zen teacher. When the teacher died, the master nominated one of the disciples to inherit the abbacy. He himself disappeared and went to Kyoto, leaving ecclesiastic office behind forever. At that time, he said: "Whether one's livelihood is correct is a matter of mind, not appearances. I do not wish to take advantage of monk's robes to live on alms at others' expense." Thus he began to sell tea to support himself. He used to jokingly tell people, "I'm poor and can't afford to eat meat, I'm old and can't please a wife. The livelihood of a tea seller is suitable for me." When he set up shop, the old man used to hang out this sign: "The price of tea is however much you give me, from a hundred pounds of gold to half a penny. You can drink for free, if you like; but I can't give you a better bargain than that." When he ultimately burned his utensils and retired, these were his words to his carrying basket: "I have always been alone and poor, with neither a patch of ground nor a hoe. You have helped me for many a year, accompanying me to the spring mountains and autumn rivers, selling tea under the pines and in the shade of

bamboo gorges. Thus I have not lacked money for meals and have lasted for over eighty years. But now I am so old that I haven't the strength to use you any more. Hiding my body in the North Star, I am about to end my days. Lest you be disgraced in the future by mundane hands, I reward you with the Trance of Fire: now be transformed in the midst of flames. How can we express this transformation? The conflagration ending the aeon clear, everything is consumed; yet the green mountains are there as ever in the white clouds. Now I consign you to the spirit of fire." Eventually the master burned all his tea paraphernalia and retired. Finally he died in a hermitage in the year 1763, at the age of eighty-nine.

P

1) *Phá Giới—Breaking Precepts*

Phá giới là vi phạm giới cấm hay phá phạm giới luật mà Đức Phật đã đặt ra. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về “Phá giới” trong Kinh Pháp Cú: Sự phá giới làm hại mình như dây mang-la bao quanh cây Ta-la làm cho cây này khô héo. Người phá giới chỉ là người làm điều mà kẻ thù muốn làm cho mình (162). Phá giới chẳng tu hành, thà nuốt hừng sắt nóng hừng hực lửa đốt thân còn hơn thọ lãnh của tín thí (308). Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, dọa địa ngục (309). Vô phước dọa ác thú bị khùng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310). Cũng như vụng nắm cỏ cô-sa (cỏ thơm) thì bị đứt tay, làm sa-môn mà theo tà hạnh thì bị dọa địa ngục (311). Những người giải đãi, nhiễm ô và hoài nghi việc tu phạm hạnh, sẽ không làm sao chứng thành quả lớn (312). Việc đáng làm hãy làm cho hết sức! Phóng dăng và rong chơi chỉ tăng thêm trần dục mà thôi (313). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác nhưt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhưt định thọ vui (314). Như thành quách được phòng hộ thế nào, tự thân các người cũng phải nên phòng hộ như thế. Một giây lát cũng chớ buông lung. Hễ một giây lát buông lung là một giây lát sa dọa địa ngục (315)—To break precepts means to offend against or break the moral or ceremonial laws of Buddhism. Zen practitioner should always remember about the Buddha's teachings on “Breaking Precepts” in the Dhammapada Sutta: Breaking commandments is so harmful as a creeper is strangling a sala tree. A man who breaks commandments does to himself what an enemy would wish for him (Dharmapada 162). It is better to swallow a red-hot iron ball than to be an immoral and uncontrolled monk feeding on the alms offered by good people (Dharmapada 308). Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310). Just as kusa grass cuts the hand of those who wrongly grasped. Even so the monk who wrongly practised asceticism leads to a woeful state (Dharmapada 311). An act carelessly performed, a broken vow, and a wavering obedience to religious discipline, no reward can come from such a life (Dharmapada 312). Thing should be done, let's strive to do it vigorously, or do it with all your heart. A debauched ascetic only scatters the dust more widely (Dharmapada 313). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for after doing it one does not grieve (Dharmapada 314). Like a frontier fortress is well guarded, so guard yourself, inside and outside. Do not let a second slip away, for each wasted second makes the downward path (Dharmapada 315).

2) *Phá Nhan Vi Tiếu—To Break into a Smile*

Phá lên cười, tướng giác ngộ của Ngài Ca Diếp, khi Đức Phật tuyên bố rằng pháp của Ngài là tâm truyền tâm. Đây chính là chỉ giáo của Thiên Tông—To break into a smile, the mark of Kasyapa's enlightenment when Buddha announced on Vulture Peak that he had a teaching which was propagated from mind to mind, a speech taken as authoritative by the Intuition School.

3) *Phá Thảo Hài—Destroy Grass Sandals*

Phá bỏ đôi giày cỏ rách. Trong thiền, từ này có nghĩa là hành giả phải phá bỏ tri thức phàm tục giống hệt như việc phá bỏ một đôi giày cỏ rách—To destroy a pair of worn grass sandals. In Zen, the term means practitioners must destroy their ordinary knowledge in just the same way as destroying a pair of worn grass sandals.

4) *Phàm Phu Thiền—Zen For Ordinary People*

Thiền phàm phu dành cho tất cả mọi người, giúp ta tập trung và kiểm soát tâm, là loại thiền không chứa đựng nội dung triết lý hay tôn giáo. Thiền phàm phu là thứ thiền thực hành thuần túy vì tin rằng nó có thể cải thiện sức khỏe tinh thần lẫn thể xác. Tuy nhiên, dù thiền phàm phu có ích lợi rất nhiều trong việc tu tập hơn là đọc vô số

sách đạo đức triết học, vẫn không thể giải quyết được vấn đề nền tảng của con người và mối tương quan của con người và vũ trụ, vì nó không thể phá vỡ được cái mê hoặc cơ bản về chính mình của hạng người thường, là mình rõ ràng khác với vũ trụ—Ordinary Zen for anybody and everybody, which help people learn to concentrate and control their mind, being free from any philosophic or religious content. Ordinary is a pure Zen practice, in the belief that it can improve both physical and mental health. However, the fact remains that ordinary Zen, although far more beneficial for the cultivation of the mind than the reading of countless books on ethics and philosophy, is unable to resolve the fundamental problem of man and his relation to the universe, because it cannot pierce the ordinary man's basic delusion of himself as distinctly other than the universe.

5) *Phàm Tiểu Bát Đảo—Eight Confusions*

Tám thứ lẫn lộn hay bốn cặp điên đảo: cặp thứ nhất là Thường. Vô thường mà cho là thường; thường mà cho là vô thường. Cặp thứ nhì là Lạc. Khổ mà cho là lạc; lạc thì lại cho là khổ. Cặp thứ ba là Ngã. Vô ngã mà cho là ngã; hữu ngã mà cho là vô ngã. Cặp thứ tư là Tịnh. Bất tịnh mà cho là tịnh; tịnh mà cho là bất tịnh—Four pairs of inverted (upside-down, or false) beliefs: The first pair, permanent - Buddhist doctrine emphasizes that all is impermanent, only Nirvana is permanent; mistaking the impermanent for the permanent. The second pair, joy - all is suffering, only Nirvana is joy; mistaking what is not bliss for bliss. The third pair, self or personal -all is non-self or without a soul; mistaking what is not self for self. The fourth pair, purity - all is impure, only Nirvana is pure; mistaking what is impure for pure.

6) *Phạm Nhân Miêu Giá—Letting Go the Rope Means Allowing the Herds to Destroy People's Harvest*

Người giữ trâu phải luôn nhớ hễ buông lối dây vàm là xâm phạm những hoa màu của người khác. Trong thiền, từ này có nghĩa là một khi hành giả giải đãi buông lung thì vọng niệm liền ập tới chế ngự tâm họ—A herdsman should always remember that when he let go the reining rope, it means he let his herds to destroy other people's harvests. In Zen, the term means once practitioners become lazy and give free rein to their emotion, deluded thoughts will rush in to dominate their mind.

7) *Phao Khước Hoàng Kim Phủng Lục Chuyên—To Throw Away Pure Gold and to Pick Up Brick and Tile*

Ném bỏ vàng ròng để nhặt ngói gạch. Trong thiền, từ này có nghĩa là hành giả quên mất Phật tánh của chính mình để câu chấp vào những phân biệt từ vọng tưởng—In Zen, the term means practitioners forget their own Buddha-nature and attach to discriminations from deluded thoughts.

8) *Pháp Chiến—Dharma Dueling*

Pháp chiến là thuật ngữ thiền (Nhật Bản) dùng để chỉ sự gặp gỡ giữa hai hành giả, với mục đích là bày tỏ trực tiếp kiến giải của mình về chân lý, mà không nhờ đến khái niệm của tư tưởng hay thuật ngữ. Đây không phải là một cuộc tranh luận hay một lối thi tài, nhưng đây là cơ hội cho những người tham dự hiểu sâu thêm về những kiến giải của nhau. Đây cũng là cuộc tranh luận về trí tuệ trong Phật pháp. Theo truyền thống, những vị du tăng có thể ở lại tự viện chừng nào mà họ vẫn tiếp tục thắng trong các cuộc tranh luận Phật pháp—Dharma struggle (Hossen (jap), a term (Japanese) particularly associated with Zen, referring to an encounter between two practitioners, the goal of which is to demonstrate directly one's understanding of truth, without recourse (nhờ đến) to conceptual ideas or terminology. It is not a debate or a competitive exercise, but rather an opportunity for the participants to deepen their respective (tương ứng) understandings. This is also a verbal contest of wisdom of the dharma. Traditionally, wandering monks could stay in a monastery as long as they continued winning dharma duals.

9) *Pháp Duyên Khởi—The Environmental Cause of All Phenomena*

Duyên khởi của mọi hiện tượng. Mọi vật đều tùy thuộc vào vật khác, do đó một trong tất cả và tất cả trong một. Pháp Duyên Khởi là hệ quả tất yếu đối với Thánh đế thứ hai và thứ ba trong Tứ Thánh Đế, và không thể, như một số người có khuynh hướng cho rằng đây là một sự thêm thắt sau này vào lời dạy của Đức Phật. Giáo lý duyên khởi này luôn luôn được giải thích bằng những từ ngữ hết sức thực tiễn, nhưng nó không phải là lời dạy chỉ có tính giáo điều, mặc dù thoát nhìn có vẻ như vậy, do tính chất ngắn gọn của các lời giải thích. Những ai từng quen thuộc với Tam Tạng Kinh Điển đều hiểu rằng Giáo Lý Duyên Khởi này được thiết lập trên cơ sở làm rõ nét những nguyên tắc căn bản của trí tuệ. Trong lời dạy về tánh duyên khởi của vạn hữu trong thế gian, người ta có thể nhận ra quan điểm của Đức Phật về cuộc đời. Tính duyên khởi này diễn tiến liên tục, không bị gián đoạn và

không bị kiểm soát bởi bất cứ loại tự tác hay tha tác nào cả. Tuy nhiên, cũng không thể gán cho giáo lý Duyên Khởi này là quyết định thuyết hay định mệnh thuyết, bởi vì trong giáo lý này cả hai môi trường vật lý và quan hệ nhân quả của cá nhân vận hành cùng nhau. Thế giới vật lý ảnh hưởng đến tâm của con người, và tâm của con người ngược lại cũng ảnh hưởng đến thế giới vật lý, hiển nhiên ở mức độ cao hơn, vì theo Kinh Tương Ứng Bộ, như Đức Phật nói: “Thế gian bị dẫn dắt bởi tâm.” Nếu chúng ta không hiểu ý nghĩa chính xác của Pháp Duyên Khởi và sự ứng dụng của nó trong cuộc sống, chúng ta sẽ lầm lẫn cho đó là một quy luật nhân quả có tính máy móc hoặc thậm chí nghĩ rằng đó chỉ là một sự khởi sinh đồng thời, một nguyên nhân đầu tiên của các pháp hữu tình cũng như vô tình. Vì hoàn toàn không có một sự khởi nguồn nào từ không mà có trong lời dạy của Đức Phật. Pháp Duyên Khởi cho thấy tính không thể có được của nguyên nhân đầu tiên này. Nguồn gốc đầu tiên của sự sống, dòng đời của các chúng sanh là điều không thể quan niệm được, và như Đức Phật nói trong Kinh Tương Ứng Bộ: “Những suy đoán và ý niệm liên quan đến thế gian có thể đưa đến sự rối loạn về tâm trí. Vô thì, này các Tỷ Kheo, là sự luân hồi. Điểm bắt đầu cũng không thể nêu rõ đối với chúng sanh bị vô minh che đậy, bị khát ái trói buộc, phải lưu chuyển luân hồi.” Thật vậy, rất khó có thể hình dung được về một điểm khởi đầu, không ai có thể phẳng ra cùng tột nguồn gốc của bất cứ điều gì, ngay một hạt cát, huống là con người. Truy tìm khởi điểm đầu tiên trong một quá khứ vô thì thật là một việc làm vô ích và vô nghĩa. Đời sống không phải là một cái gì đồng nhất, nó là một sự trở thành. Đó là một dòng biến dịch của các hiện tượng tâm-sinh lý—The environmental cause of all phenomena. Everything is being dependent on everything else; therefore, one is in all and all is in one. Dependent Arising is an essential corollary to the second and third of the Four Noble Truths, and is not, as some are inclined to think, a later addition to the teaching of the Buddha. This Dependent Arising, this doctrine of conditionality, is often explained severely practical terms, but it is not a mere pragmatism, though it may appear to be so, owing to the shortness of the explanations. Those conversant with the Buddhist Canon know that in the doctrine of Dependent Arising is found that which brings out the basic principles of knowledge and wisdom in the Dhamma. In this teaching of the conditionality of everything in the world, can be realized the essence of the Buddha’s outlook on life. This conditionality goes on uninterrupted and uncontrolled by self-agency or external agency of any sort. The doctrine of conditionality can not be labelled as determinism, because in this teaching both the physical environment and the moral causation (psychological causation) of the individual function together. The physical world influences man’s mind, and mind, on the other hand, influences the physical world, obviously in a higher degree, for as the Buddha taught in the Samyutta-Nikaya: “The world is led by the mind.” If we fail to understand the real significance and application to life of the Dependent Arising, we mistake it for a mechanical law of causality or even a simple simultaneous arising, a first beginning of all things, animate and inanimate. As there is no origination out of nothing in Buddhist thought, Dependent Arising shows the impossibility of a first cause. The first beginning of existence, of the life stream of living beings is inconceivable and as the Buddha says in the Samyutta-Nikaya: “Notions and speculations concerning the world may lead to mental derangement. O Monks! This wheel of existence, this cycle of continuity is without a visible end, and the first beginning of beings wandering and hurrying round, wrapt in ignorance and fettered by craving is not to be perceived.” In fact, it is impossible to conceive of a first beginning. None can trace the ultimate origin of anything, not even of a grain of sand, let alone of human beings. It is useless and meaningless to seek a beginning in a beginningless past. Life is not an identity, it is a becoming. It is a flux of physiological and psychological changes.

10) Pháp Giới Thân—The Body of the Dharma

Pháp giới là Pháp thân của Phật. Pháp thân của Phật là Phật thân cảm ứng với hết thảy chúng sanh ở khắp pháp giới. Pháp thân là cái thân của Pháp, theo đó Dharma có nghĩa là phép tắc, tổ chức, cơ cấu, hoặc nguyên lý điều hành. Nhưng chữ Dharma còn có nhiều nghĩa sâu xa hơn, nhất là khi ghép với chữ Kaya thành Dharmakaya. Nó gợi lên một cá thể, một tánh cách người. Chân lý tối cao của đạo Phật không phải chỉ là một khái niệm trừu tượng như vậy, trái lại nó sống động với tất cả ý nghĩa, thông suốt, và minh mẫn, và nhất là với tình thương thuần túy, gột sạch tất cả bệnh tật và bợn nhơ của con người—The Dharmakaya (the body of the great order) which manifests itself in all beings—The Dharmadhatu as the Buddhakaya, all things being Buddha. Dharmakaya is usually rendered “Law-body” where Dharma is understood in the sense of of “law,” “organization,” “systematization,” or “regulative principle.” But really in Buddhism, Dharma has a very much more comprehensive meaning. Especially when Dharma is coupled with Kaya. Dharmakaya implies the notion of personality. The highest reality is not a mere abstraction, it is very much alive with sense and awareness and intelligence, and, above all, with love purged of human infirmities and defilements.

11) Pháp Hoa Tam Muội—*Lotus-Blossom Samadhi*

Pháp Hoa Tam Muội là một trong mười sáu môn tam muội trong kinh Pháp Hoa, phẩm Diệu Âm Bồ Tát đã trần thuật. Theo ý chỉ của tông Thiên Thai, thì ba đế viên dung là “Pháp,” quyền thật không hai là “Hoa.” Ví như hoa sen khi cánh hoa quyền chưa nở, mà gương sen thật đã thành, gương với cánh đồng thời; nở một đóa hoa mà gồm đủ ý nghĩa quyền và thật vậy. Nói theo tông Tịnh Độ thì tức niệm là Phật, tức sắc là tâm; một câu niệm Phật gồm đủ tất cả ba đế, nhiếp cả thật quyền. Nếu tỏ ngộ lý này mà niệm Phật, gọi là tu hạnh Pháp Hoa Tam Muội. Chúng ta phải nói rằng Diệu Pháp được Phật thuyết giảng trong kinh Pháp Hoa được xem như là một đại luân, được giải thích như là nhân của “Nhất Thừa,” bao gồm toàn bộ chân lý Phật pháp, so với phần giáo hay phương tiện thuyết mà Đức Phật đã nói trước; tuy nhiên cả hai đều bao gồm trong trong “Toàn Chân Giáo” của Đức Phật. Khi tu môn tam muội này, hành giả tu tịnh độ dùng hai oai nghi ngồi và đi mà thay đổi để niệm Phật; trong khi hành giả tu thiền có thể quán Phật cho đến khi nào chứng nhập vào chánh định—The Lotus-Blossom Samadhi is one of the sixteen samadhis explained in Chapter 24 of the Lotus Sutra. According to the T’ien-T’ai School, the ‘three truths’ (emptiness, conditional existence, the Middle Way) perfectly fused, are “Dharma,” while the Expedient and the True, being non-dual, are “blossom.” For example, when the petals (the Expedient) of the lotus blossom are not yet opened, its seeds (the True) are already formed; the seeds and the petals exist simultaneously. Thus, in a single flower, the full meaning of the True and the Expedient is exemplified. In Pure Land terminology, we would say, “recitation is Buddha,” “form is Mind,” and one utterance of the Buddha’s name includes the “three truths,” encompassing the True and the Expedient. If we recite the Buddha’s name while understanding this principle, we are practicing the Lotus Blossom Samadhi. We must say that the wonderful truth as found in the Lotus Sutra is the One Vehicle Dharma, which is said to contain Buddha’s complete truth as compared with his previous partial, or expedient teaching, but both are included in this perfect truth. In cultivating this samadhi, the practitioner of Buddha Recitation alternates between sitting, walking, and reciting Amitabha Buddha, while a Zen practitioner can visualize the good image of the Buddha to the point where he or she can enter samadhi.

12) Pháp Môn—*The Dharma Door*

Giáo pháp của Phật hay Phật pháp được coi như là cửa ngõ (những lời nói này làm chuẩn tắc cho đời) vì qua đó chúng sanh đạt được giác ngộ. Chúng sanh có 8 vạn 4 ngàn phiền não, thì Đức Phật cũng đưa ra 8 vạn bốn ngàn pháp môn đối trị. Vì biết rằng căn tánh của chúng sanh hoàn toàn khác biệt nên Đức Phật chia ra nhiều pháp môn nhằm giúp họ tùy theo căn cơ của chính mình mà chọn lựa một pháp môn thích hợp để tu hành. Một người có thể tu nhiều pháp môn tùy theo khả năng sức khỏe và thời gian của mình. Tất cả các pháp môn đều có liên hệ mật thiết với nhau. Tu tập những giáo pháp của Phật đòi hỏi liên tục, thường xuyên, có lòng tin, có mục đích và sự cả quyết. Trây lười và vội vã là những dấu hiệu của thất bại. Con đường đi đến giác ngộ Bồ Đề chỉ có một không hai, nhưng vì con người khác nhau về sức khỏe, điều kiện vật chất, tính thông minh, bản chất và lòng tin, nên Đức Phật dạy về những quả vị Thanh Văn, Duyên Giác và Bồ Tát Đạo, cũng như những con đường của kẻ xuất gia hay người tại gia. Tất cả những con đường này đều là Phật đạo. Không ai có thể không đi mà đến. Đạo không thể nào không học, không hiểu, không hành mà có thể đạt được giác ngộ—The doctrine or wisdom of Buddha regarded as the door (method) to enlightenment. The teaching of the Buddha. The meaning is that the dharma is something like a gate, because through it sentient beings attain the enlightenment. As the living have 84,000 delusions, so the Buddha provides 84,000 methods of dealing with them. Knowing that the spiritual level of sentient beings is totally different from one another, the Buddha had allowed his disciples to choose any suitable Dharma they like to practice. A person can practice one or many dharmas, depending on his physical conditions, his free time, since all the dharmas are closely related. Practicing Buddhist Dharma requires continuity, regularity, faith, purpose and determination. Laziness and hurriedness are signs of failure. There is only one path leading to Enlightenment, but, since people differ greatly in terms of health, material conditions, intelligence, character and faith, the Buddha taught more than one path leading to different stages of attainment such as stage of Hearers, that of Pratyeka-buddhas, that of Bodhisattvas, that of laymen, and that of monks and nuns. All of these ways are ways to the Buddhahood. Nobody can reach final attainment without following a path, and no enlightenment can be reached without studying, understanding and practicing.

13) Pháp Môn Công Truyền Và Bí Truyền Của Thiền Tông Sau Tổ Bồ Đề Đạt Ma—*The Exoteric and Esoteric Methods of Zen After Bodhidharma*

Từ thời Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến thời thiền sư Tông Cảo Đại Huệ, Thiền truyền dạy cho môn đồ bằng cách quán tâm mình trong tĩnh lặng. Thiền sư Tông Cảo là người đi tiên phong trong việc sử dụng thoại đầu. Nghĩa là từ thế

kỷ thứ mười một trở về sau này, pháp môn của tông Lâm Tế bất tâm của các môn đồ phải tìm cách giải quyết một vấn đề không thể giải quyết được mà chúng ta gọi là tham công án hay thoại đầu. Chúng ta có thể xem pháp môn của Thiền từ thế kỷ thứ mười một trở về trước là hiển nhiên hay công truyền, trong khi pháp môn của Thiền từ thế kỷ thứ mười một trở về sau là ẩn mật hay bí truyền. So với pháp môn công truyền thì pháp môn bí truyền rắc rối hơn nhiều, vì lối tham thoại đầu hay công án hoàn toàn vượt ra ngoài tầm của kẻ sơ học. Người ấy bị xô đẩy một cách cốt ý vào bóng tối tuyệt đối cho đến khi ánh sáng bất ngờ đến được với y—From the time of Bodhidharma till the time of Zen master Tsung-kaio Ta-hui, approach to Zen practice is to teach the student how to observe his mind in tranquility. Zen master Tsung-kaio Ta-hui was the pioneer in the koan exercise. That is to say from the eleventh century, the Lin-chi approach is to put the student's mind to work on the solution of an unsolvable problem known as koan or head phrase exercise. We can consider the approach of Zen before the eleventh century as overt or exoteric, while the approach of Zen after the eleventh century as covert or esoteric one. The approach of covert or esoteric one is much more complicated compared to that of the overt or exoteric one, for the covert or esoteric approach or head phrase exercise is completely out of the beginner's reach. He is put purposely into absolute darkness until the light unexpectedly dawns upon him.

14) *Pháp Môn Thiền Định—Methods of Meditation*

Pháp môn thiền định hay tông chỉ nhà Thiền được tìm thấy trong Như Lai Thiền trong các kinh điển, và Tổ Sư Thiền hay Đạt Ma Thiền được Tổ Bồ Đề Đạt Ma truyền sang Trung Quốc (phép thiền mẫu nhiệm được truyền cho nhau bằng tâm ý giữa các vị tổ sư). Nói chung, có ba kiểu thiền: Tịnh Chỉ, Quán Tưởng và Thiền Hành. Tịnh chỉ là an tâm tịnh, Quán tưởng là chú tâm vào một đối tượng, còn Thiền hành là khi chúng ta đi chúng ta tập trung tư tưởng vào cử động của chân và luôn tỉnh thức. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Ngoài lia tưởng tức là thiền, trong chằng loạn tức là định, ngoài thiền trong định, ấy gọi là thiền định. Kinh Duy Ma Cật dạy ‘Lúc đó, thình lình chúng ta trở lại nắm được bản tâm của chính mình’. Kinh Bồ Tát Giới nói: “Bản tánh của ta vốn tự thanh tịnh. Nầy thiện tri thức! Trong mỗi niệm tự thấy được bản tánh thanh tịnh, tự tu, tự hành, tự thành Phật đạo.”—Methods of mysticism as found in the dhyanas records in the sutras (Tathagata-dhyanas) and traditional dhyana, or the intuitional method brought to China by Bodhidharma. Generally speaking, there are three kinds of meditation: Samatha, Vipassana and Walking meditation. Samatha means Stilling or Calming the mind, Vipassana means focusing the mind on an object. Walking meditation means when we walk, we concentrate on the movement of the feet and always stay mindfulness. According to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch's Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: “Being separate from all external marks is Ch'an and being inwardly unconfused is concentration. External Ch'an and inward concentration are Ch'an concentration. The Vimalakirti Sutra says, ‘Just then, suddenly return and regain the original mind.’ The Bodhisattva-Sila Sutra says, ‘Our basic nature is pure of itself.’ Good Knowing Advisors, in every thought, see your own clear and pure original nature. Cultivate, practice, realize the Buddha Way.”

15) *Pháp Ngộ Nhập—Method of Entrance of Enlightenment*

Sư Sokai đã tu tập trong chúng của thiền sư Daiyu được một năm, và đêm nọ ông chợt ngộ khi đang đứng lên sau buổi thiền định. Sokai liền đến gặp thầy để trình bày sự tỏ ngộ của mình. Daiyu nói: "Ông đã bước đến sảnh đường, nhưng chưa vô được bên trong phòng." Sokai hỏi: "Tại sao thầy lại nói như vậy?" Daiyu liền trích một câu trong kinh điển nói: "Phật dạy 'Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.' Trong lời dạy này, 'nhi sanh kỳ tâm' có nghĩa gì?" Sokai đáp: "Khi mình tìm tâm, tâm chẳng thấy đâu!" Daiyu nói: "Cuối cùng thì ông chưa thâm nhập được chỗ thâm diệu." Sokai nói: "Tôi không đồng ý chỗ nghi ngờ này." Daiyu cao giọng nói: "Không nên đâu! Không nên đâu! Nếu ông thực sự muốn chứng nhập vào đạo huyền, ông phải một lần chết hẳn cho xong, chỉ như vậy sau đó ông mới có thể chứng ngộ được!"—Sokai had been in the congregation of Zen master Daiyu for a year when he suddenly had an insight one night as he was getting up from his meditation. Going to the teacher, Sokai presented his understanding. Daiyu said, "You have gotten into the hall, but you have not yet entered the room." Sokai asked, "Why do you say that?" Daiyu quoted a scriptural saying: "Don't dwell on anything, yet enliven the mind," and asked Sokai, "What does it mean to 'yet enliven the mind'?" Sokai replied, "When you look for the mind, it cannot be found." Daiyu said, "After all you haven't attained penetration." Sokai retorted, "I do not agree to doubt." Raising his voice, Daiyu said, "No, no! If you really want to attain the Way, you must die completely once; only then can you realize it!"

16) *Pháp Nhãn—Dharma-Eye*

Pháp nhãn có thể thấu suốt vạn hữu (thấy tướng như thật của tất cả pháp), có thể thấy rõ sự thật (mắt thấy được các pháp một cách thông suốt). Pháp nhãn còn có nghĩa là lối nhìn có tính cách nghệ thuật về các sự vật. Đối với một người bình thường, núi đúng là núi, mây chỉ là mây. Nhưng một thi sĩ nhận thấy rằng ngọn núi nói chuyện với ông và đám mây chỉ dạy ông về cái gì đó. Ông cảm thấy một bông hoa xinh đẹp, một cội cây sừng sững và một dòng nước nhỏ nói chuyện với ông, mỗi thứ đều có một ngôn ngữ riêng của nó. Không như một người bình thường, một nghệ sĩ ưu việt có thể tiếp xúc trực tiếp với đời sống của những hiện tượng thiên nhiên như thế. Trong trường hợp chính con người và đời người, một nghệ sĩ như thế có thể nhận biết những chân lý mà một người bình thường không thể nào nhận biết được—The (Bodhisattva) Dharma-eye which is able to penetrate all things (seeing the true characters of all things). This also means the artistic way of looking at things. To the average man, a mountain is just a mountain and a cloud is merely a cloud. But a poet feels that the mountain speaks to him and the cloud teaches him something. He feels that a beautiful flower, a dignified tree, and a little stream talk to him, each in its own special language. Unlike the average person, an outstanding artist can directly touch the lives of such natural phenomena. In the case of man himself and his human life, such an artist can also perceive truths that the ordinary person cannot.

17) *Pháp Niệm Xứ—Contemplation of Mind*

Quán pháp vô ngã hay quán và toàn chứng vạn pháp vô ngã. Vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẻ, nên vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Ở đây hành giả quán pháp trên các pháp, tính cần, tính giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời—The position of insight into the truth that nothing has reality in itself. Meditation and full realization on the transiency selflessness of all elements (contemplating that all the dharmas are without their own nature). Everything has no real nature, they are only a combination of the four elements, and each element is empty and without a self of itself, thus everything is without a self. Dharmas (real things and phenomena) as an abode of mindfulness, or mindfulness of dharmas as dependent, without self-entity, or to contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. All phenomena lack self-nature, or there is no such thing as an ego. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are composed and egoless or consider everything in the world as being a consequence of causes and conditions and that nothing remains unchanged forever). This negates the idea of “Personality.” Here a practitioner abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

18) *Pháp Phiệt—Raft of Dharma*

Trong Phật giáo, Pháp chỉ tất cả mọi phương cách tu hành được dạy bởi Đức Phật mà cuối cùng đưa đến cứu cánh giác ngộ. Chư pháp là phương tiện đưa đến cứu cánh, chứ tự chúng không phải là cứu cánh. Giáo pháp của Đức Phật cũng giống như chiếc bè, được dùng để đi qua bên kia bờ. Tất cả chúng ta đều phải lệ thuộc vào chiếc bè Phật pháp này để vượt thoát dòng sông sanh tử. Chúng ta gắng sức bằng tay chân, bằng trí tuệ để đạt đến bỉ ngạn. Khi cứu cánh bỉ ngạn đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng. Giáo pháp không phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện thôi. Theo Kinh Ấn dụ Con Rắn, Đức Phật dạy: “Giáo pháp của ta như chiếc bè để vượt qua chứ không phải để nắm giữ.” Cũng theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Pháp mà ta giảng dạy chỉ là chiếc bè. Ngay cả Pháp ấy còn phải xả bỏ, huống là phi pháp. Chiếc bè Pháp ấy chỉ nên được dùng để đèo bỉ ngạn, chứ không nên giữ lại.”—In Buddhism, dharma refers to all the methods of cultivation taught by the Buddha which lead to ultimate enlightenment. They are means that lead to an end, not an end themselves. The Buddha’s teaching is likened a raft for going the other shore. All of us depend on the raft of Dharma to cross the river of birth and death. We strive with our hands, feet, and wisdom to reach the other shore. When the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. According to the Discourse on the Water Snake’s Parable, the Buddha taught: “My teaching is like a raft for crossing over, not for carrying.” Also according to the Middle Length Saying, the Buddha taught: “The dharma that I teach is like a raft. Even Dharma should be relinquished, how much the more that which is not Dharma? The Raft of Dharma is for crossing over, not for retaining.”

19) Pháp Tánh Tùy Duyên—The Dharma-Nature in the Sphere of Illusion

Pháp tánh tùy duyên hay chân như tùy duyên. Thể của pháp tánh tùy theo nhiệm duyên mà sanh ra, có thể là tĩnh hay động; khi động thì hoàn cảnh bên ngoài trở nên ô nhiễm, mà gây nên phiền não; khi tĩnh là không ô nhiễm hay niết bàn. Khi tĩnh như tánh của nước, khi động như tánh của sóng—The dharma-nature in the sphere of illusion. Dharma-nature, or bhutatathata, in its phenomenal character; the dharma-nature may be static or dynamic; when dynamic it may by environment either become sullied, producing the world of illusion, or remain unsullied, resulting in nirvana. Static, it is like a smooth sea; dynamic, to its waves.

20) Pháp Thân Kiên Cố—Hard and Fast Body of Reality

Theo thí dụ thứ 82 của Bích Nham Lục. Có một vị Tăng hỏi Đại Long: "Sắc thân bại hoại, thế nào là Pháp thân kiên cố?" Đại Long đáp: "Hoa núi nở dường gấm, nước khe trong tựa ngọc." Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, việc này nếu nhằm trên ngôn ngữ mà tìm, giống như đưa gậy đập mặt trăng, chẳng dính dáng chút nào. Cổ nhân phân minh, nói: "Muốn được thân thiết chớ đem hỏi đến hỏi. Vì sao? Vì hỏi tại chỗ đáp, đáp tại chỗ hỏi." Vị Tăng này gánh một gánh lỗ măng, đổi một gánh hồ đồ, đặt câu hỏi hư dỏ chẳng ít. Nếu chẳng phải là Đại Long đâu được che trời che đất. Kia hỏi thế ấy, Đại Long đáp thế ấy, một hợp tượng, lại chẳng đời đổi một mảy tơ. Giống như thấy thỏ thả chim ưng, xem lỗ đặt chốt. Ba thừa mười hai phần giáo lại có thời tiết này chăng? Quả thực kỳ đặc, chỉ là ngôn ngữ vô vị bít lấp miệng người. Thế nên nói: "Một mảnh mây trắng miệng hang khuất, chìm về quên tổ biết là bao?" Có người nói chỉ là tùy tiện đáp xuôi mà thôi. Nếu hiểu thế ấy trọn là kẻ diệt dòng họ Thích. Đâu chẳng biết cổ nhân một cơ một cảnh phá gông đập xiềng, một câu một lời ôm vàng chứa ngọc. Nếu là mắt lão thiên Tăng có khi nắm đứng, có khi buông đi, chiếu dụng đồng thời, như cảnh đều đoạt, song phóng song thu, gặp thời thông biến. Nếu không đại dụng đại cơ, đâu hiểu phủ trời che đất như thế. Giống như gương sáng trên đài Hồ đến hiện Hồ, Hán đến hiện Hán. Công án này cùng "Thước Lan Hoa" một loại, song ý lại chẳng đồng. Chỗ hỏi của vị Tăng chẳng rõ, chỗ đáp của Đại Long rất hay. Một vị Tăng hỏi Vân Môn: "Khi lá rụng cành khô thì thế nào?" Vân Môn đáp: "Thân bày gió thu." Đây gọi là hai mũi tên chống nhau. Vị Tăng hỏi Đại Long: "Sắc thân bại hoại, thế nào là Pháp thân kiên cố?" Đại Long đáp: "Hoa núi nở dường gấm, nước khe trong tựa ngọc." Đường thế anh đến Tây Tần, tôi ở Đông Lỗ. Kia đã đi thế ấy, tôi chẳng đi thế ấy, cùng với Vân Môn một khối trái nhau. Gã kia đi thế ấy là dễ thấy, gã này chẳng đi thế ấy lại khó thấy. Quả thực ba tác lược của Đại Long rất vi tế—According to example 82 of the Pi-Yen-Lu, a monk asked Ta Lung, "The physical body rots away: what is the hard and fast body of reality?" Ta Lung said, "The mountain flowers bloom like brocade, the valley streams are brimming blue as indigo." According to Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, if you go to the words to search for this thing, it's like trying to hit the moon by waving a stick; you won't make any connection. An Ancient clearly stated, "If you want to attain Intimacy, don't ask with questions. Why? Because the question is in the answer and the answer is in the question." This monk picked up a load of crudeness and exchanged it for a load of confusion: in posing this question, his defeat was not slight. How could anyone other than Ta Lung manage to cover heaven and cover earth? The monk asking this way and Ta Lung answering this way is a single whole. Ta Lung didn't move a hair's breadth: it was like seeing a rabbit and releasing a falcon, like seeing a hole and putting in a plug. Is this time a season in the twelve-part canon of the Triple Vehicle? Undeniably his answer was extraordinary, it's just that his words have no flavor and he blocks up people's mouths. Thus it is said, "When white clouds lie across the valley mouth, many birds returning by night can't find their nests." Some say that this was just answering glibly. Those who understand in this fashion are nothing but exterminators of the Buddha's race. They are far from knowing that with one device and one objective, the Ancients broke fetters and smashed chains, that every word and phrase were pure gold and raw gems. If one has the eye and brain of a patchrobed monk, sometimes he holds fast and sometimes he lets go. Shining and functioning at the same time, with both persons and objects taken away, both sides let go and both sides gather in. Facing the situation, he changes accordingly. Without the great function and great capacity, how could he be able to enclose heaven and earth like this? Much as a bright mirror on its stand: when a foreigner comes, a foreigner appears, and when a native comes, a native appears. This case is the same as the story of the Flower Hedge, though the meaning is not the same. Here the monk's question was ignorant, so Ta Lung's answer was exactly appropriate. Haven't you heard this story? A monk asked Yun Men, "How is it when the tree withers and the leaves fall?" Yun Men said, "The body exposed in the golden wind." This is called "Arrowpoints meeting." Here the monk asked Ta Lung, "The physical body rots away: what is the hard and fast body of reality?" Ta Lung said, "The mountain flowers bloom like brocade, the valley streams are brimming blue as indigo." This is just like "you go west to Ch'in, I go east to Lu": since he acts this way, I don't act this way.

Matching Ta Lung's answer with Yun Men's, they're opposites. It's easy to see Yun Men acting thus, but it's hard to see Ta Lung acting otherwise. Nevertheless, Ta Lung's tongue is very subtle.

21) *Pháp Tu Bất Nhị—Non-dual Method*

Đa phần chúng ta hãy còn vướng mắc vào nhị nguyên nên không thể nhận rõ đâu là tinh túy, đâu là hình tướng bên ngoài, đâu là hiện hữu, đâu là không hiện hữu, danh sắc hay hiện tượng, vân vân. Chúng ta thường ôm lấy tinh túy và chối bỏ hình tướng bên ngoài, ôm lấy tánh không và chối bỏ sự hiện hữu, vân vân. Đây là loại tà kiến tạo ra nhiều tranh cãi và nghi nan. Thật ra có sự hổ tương giữa tâm linh và hiện tượng. Hành giả nên tự hòa giải với chính mình để loại những vướng mắc không cần thiết—Most of us are still attached to duality and have not reconciled essence and marks, existence and non-existence, noumenon and phenomena. We embrace essence and reject marks, we embrace non-existence (emptiness) and reject existence and so on. This kind of wrong view creates a lot of disputes, doubts and perplexity. In fact, there is mutual identity between noumenon and phenomena, phenomena are noumenon, noumenon is phenomena. Buddhist cultivators should reconcile all things and eliminate this unnecessary attachment.

22) *Pháp Vô Nhị Pháp—In the Dharma There Is No Duality*

Trong Phật giáo, vô nhị là trọng tâm của học thuyết Đại Thừa. Tính không hai hay không khác biệt về luân hồi và niết bàn. Theo Tâm Kinh, khi ngài Bồ Tát Quán Thế Âm nói sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc. Các uẩn khác lại cũng như vậy, cũng chẳng khác không và không cũng chẳng khác các uẩn. Bởi vậy, luân hồi và niết bàn, các uẩn và tính không, các hiện tượng và những cái vô điều kiện, cái có điều kiện và siêu đẳng, tất cả đều là những khả năng xen lẫn nhau, chúng đều tương đối với nhau, chúng đều không hiện hữu độc lập. Thật vậy, vì chúng tương đối với nhau, nên mỗi thứ tuyệt nhiên đều không thật và huyễn. Cho nên tính hai mặt của luân hồi sanh tử và niết bàn bị hủy bỏ trong cái nhìn của “tánh không” hay “huyễn”. Tánh không chính là con đường bên ngoài các thái cực, ngay cả thái cực về luân hồi và niết bàn. Thiền sư Đại Huệ Tông Cảo nói: “Tam Tổ Tăng Xán bày tỏ: 'Trong Pháp không có nhị pháp; mê mờ thì chúng ta bám vào cái mà chúng ta muốn. Dùng tâm để nắm bắt tâm, đây không phải là cái lớn nhất của những sai lầm hay sao? Triệu Châu từng nói: 'Có lúc lão Tăng đem một cọng cỏ và xử dụng nó như thân vàng của Phật mười sáu bộ; có lúc lão Tăng lại đem thân Phật mười sáu bộ làm cọng cỏ' Hãy nói cho lão Tăng biết bằng vào đạo lý nào? Mấy ông có thật sự biết hay không? Hoặc giả tất cả giáo pháp, từ Lâm Tế Tam Huyền, Lâm Tế Tam Cú đến Phần Dương Thập Trí Đồng Chân. Đồng Chân hay thực tại giống nhau, chỉ ngay vào lúc này. Nó cũng giống như nhìn qua khung cửa sổ hẹp để xem cả ngựa và người vượt qua, chỉ cần một cái nháy mắt là mấy ông hụt mất họ rồi. Phần Dương nói rất rõ với mấy ông: 'Mấy ông muốn biết đúng sai? Bản lai diện mục của mấy ông ở ngay trước mấy ông đấy!' Nếu mấy ông muốn xuyên thấu qua cái bẫy kim cương này và nuốt phần vụn của hạt dẻ, quả thật mấy ông là những vị Tăng mất sáng, tự do chỉ về đồng mà nói là tây, chỉ con nai mà nói là con ngựa. Mấy ông có thể gọi đó là thế pháp hay Phật pháp, gọi nó là hữu tình hay vô tình. Nó không thể nào nắm bắt được, không thể nào ném bỏ được. Chỉ bằng cách không đạt mà đạt. Vậy hãy nói cho lão Tăng biết cái thật kỳ diệu là gì?’ Đại Huệ im lặng một lúc, đoạn nói: “Bản lai diện mục của mấy ông ở ngay trước mấy ông đấy!” Nói xong, Sư hét lên một tiếng rồi bước xuống tòa—In Buddhism, the nonduality is the central Mahayana doctrine. The nonduality or non-differentiation of samsara and nirvana. According to the Heart Sutra, Avalokitesvara Bodhisattva says that form is not different from emptiness and emptiness is not different from form. The other aggregates, too, are not different from emptiness, and emptiness is not different from the aggregates. Thus samsara and nirvana, the aggregates and emptiness, phenomena and conditioned, the conditioned and the transcendental are all alternatives that are relative to each other. They have no independent existence. Indeed, because they are relative to each other, they are, each of them, ultimately unreal and empty. Hence the duality of samsara and nirvana is dissolved in the vision of emptiness. Emptiness is the way out of all extremes, even the extremes of samsara and nirvana. Zen master Ta-hui Tsung-Kao said, “The Third Patriarch stated, 'In the Dharma there is no duality; deluded, we cling to what we desire. Using mind to grasp mind is this not the greatest of errors?' Chao-Chou said, 'At times I take a blade of grass and use it as the sixteen-foot body of Buddha; at times I take the sixteen-foot body of Buddha and use it as a blade of grass.' Tell me, what principle does this depend upon? Do you really know? Or again, all the teachings, from Lin-Chi's Three Mysteries and Three Essentials to Fen-Yang's Ten Realizations, Same Reality, point to this very moment. It's like watching through a narrow for a horse and rider to pass by, blink once and you miss them. Fen-Yang tells you quite clearly: 'You wish to know right and wrong? Your original face is right before you!' If you can penetrate this diamond trap and swallow this chestnut burr, then you are clear-eyed monks indeed, free to point to the east, point to a deer and call it a horse. You may call it secular law or call it Buddha law, call it being or non-being. It can't be grasped, it

can't be thrown away. Only in nonattaining can it be attained.' So tell me, what is it that's so wonderful?" The master remained silent for a moment, then said, "Your original face is right before you!" He gave a shout and descended from his seat.

23) *Phát Triển Toàn Thể Con Người—Developing Man As A Whole*

Danh từ “hành thiền” không thể nào tương đương được với từ “bhavana” mà nguyên nghĩa là mở mang và trau dồi, mà là mở mang và trau dồi tâm. Đó là nỗ lực nhằm xây dựng một cái tâm vắng lặng và an trụ để có thể thấy được rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu vi và cuối cùng chứng nghiệm được niết bàn. Pháp hành thiền không chỉ dành riêng cho người Ấn Độ hay người Trung Hoa, hay chỉ cho thời Đức Phật còn tại thế, mà là cho tất cả mọi người, bất kể họ từ đâu đến, bất kể họ theo tôn giáo nào hay thuộc chủng tộc nào. Thiền tập không phải là pháp môn mới có hôm qua hay hôm nay. Từ vô thủy, người ta đã hành thiền bằng nhiều phương cách khác nhau. Sau khi chứng ngộ, một lần Đức Phật đã khẳng định: “Chưa hề bao giờ và sẽ không bao giờ có sự phát triển tâm linh hay thanh lọc bợn nhơ nơi tinh thần nào mà không nhờ hành thiền. Hành thiền là phương cách mà Ta đã chứng ngộ và đạt được Chánh đẳng Chánh giác.” Tất cả các tôn giáo đều có dạy về một loại thiền, nhằm rèn luyện tâm trí để phát triển nội tâm. Có thể là im lặng nguyện cầu, tụng niệm kinh thánh cá nhân hay tập thể, hay tập trung vào một đề mục, một nhân vật hay một ý niệm thiêng liêng nào đó. Và người ta tin rằng những cách thức tập tâm linh ấy, đôi khi có thể đưa đến kết quả là nhìn thấy thánh linh hay các đấng thiêng liêng, để có thể nói chuyện với các ngài, hay nghe được tiếng nói của các ngài, hay một vài chuyện huyền bí có thể xảy ra. Chúng ta không thể cả quyết một cách chắc chắn những điều đó là những hiện tượng thực có hay chỉ là ảo tưởng, là trí tưởng tượng, là ảo giác, hay chỉ là một cái gì chỉ hiển hiện trong tâm hay trong tiềm thức. Nhưng Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng, theo giáo thuyết nhà Phật, tâm là một năng lực có thể gây nên tất cả những hiện tượng trên. Các kinh điển Phật giáo có ghi rằng do chứng đạt thiền định qua sự phát triển các giác quan, con người có thể đắc thần thông. Nhưng một điều cực kỳ quan trọng phải nhớ là thiền trong Phật giáo không phải là trạng thái tự thôi miên hay hôn mê. Nó là trạng thái tâm thanh tịnh, trong đó các dục vọng và khát vọng đều được khắc phục, từ đó tâm trở nên an trụ và tĩnh thức. Hành thiền chắc chắn không phải là sự lưu đày tự nguyện để tách rời khỏi cuộc sống, cũng không phải là thực tập cái gì đó cho kiếp sau. Hành thiền phải được áp dụng vào công việc của cuộc sống hằng ngày, và kết quả phải đạt được bây giờ và ở đây. Thiền không phải tách rời với công việc hằng ngày, mà nó là một phần của đời sống. Chúng ta vẫn tham gia các hoạt động thường nhật, nhưng giữ cho mình thoát được cảnh hối hả rộn rịp của thành phố và những phiền toái bực bội của thế gian, việc này nói dễ khó làm, nhưng nếu cố gắng thiền tập chúng ta có thể làm được. Bất cứ sự thiền tập nào cũng đều giúp chúng ta rất nhiều trong việc đối phó với các diễn biến trong cuộc sống một cách trầm tĩnh. Và chính sự trầm tĩnh này sẽ giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và phiền não trong đời. Theo Phật giáo, hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là sinh hoạt rời rạc. Pháp hành thiền là nhằm phát triển toàn thể con người chúng ta. Chúng ta hãy cố gắng đạt được sự toàn hảo ấy ở đây và ngay trong kiếp này, chứ không phải đợi đến một thời hoàng kim nào đó trong tương lai. Chúng ta sẽ thành gì nếu chúng ta vẫn tham gia những sinh hoạt thường nhật mà không vướng mắc, không mắc kẹt, không rắc rối với những trở ngại của thế tục. Chúng ta có phải là những chân tử của Đức Như Lai hay không. Vâng, chúng ta đích thực là những chân tử của Đức Như Lai. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng pháp hành thiền được dạy trong Phật giáo không nhằm gạt bỏ tâm linh với một đấng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt đến những chứng nghiệm huyền bí, mà chỉ nhằm thành tựu vắng lặng và trí tuệ, và chỉ với một mục đích duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển của tâm mình. Điều này chỉ thực hiện được khi chúng ta tận diệt mọi bợn nhơ tinh thần mà thôi. Trong quá khứ, nhiều người tin rằng pháp hành thiền chỉ riêng dành cho chư Tăng Ni mà thôi, sự việc đã thay đổi, ngày nay hầu như mọi người đều thích thú lưu tâm đến thiền tập. Nếu hiểu rằng thiền là một kỷ luật tinh thần, hay một phương pháp trau dồi tâm trí thì mọi người nên hành thiền, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, Tăng hay tục. Pháp hành thiền là một hiện tượng đặc thù của kiếp con người, do đó phải được đề cập theo quan điểm của con người, với những cảm giác và kiến thức của con người. Bản chất những khó khăn của con người và phương cách giải quyết những khó khăn ấy chủ yếu thuộc về tâm lý. Pháp thiền và huyền bí không tồn tại cùng một lúc. Đó là hai việc hoàn toàn khác biệt nhau. Trong khi huyền bí đưa chúng ta lìa khỏi thực tại, thì pháp thiền hành mang chúng ta trở về với thực tại, vì qua phép hành thiền chân chánh chúng ta có thể thấy được những ảo vọng và ảo tượng của chính mình không bị chúng lừa dối nữa. Điều này mang đến cho chúng ta một sự chuyển hóa toàn diện về con người của mình. Điều này là tháo gỡ những gì ta đã học ở thế tục. Chúng ta lại phải dứt bỏ nhiều điều mà trước kia chúng ta đã học và đã thích thú giữ chặt một khi chúng ta nhận ra rằng chúng chỉ là những trở ngại mà thôi—The word “meditation” really is no equivalent for the Buddhist term “bhavana” which literally means “development” or “culture,” that is

development of the mind, culture of the mind. It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and finally realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation is not only for Indian or Chinese people, or for the Buddha's time, but for all mankind at all times, regardless of their origin, religion, or ethnic races. Meditation is not a practice of today or yesterday. From beginningless time, people have been practicing meditation in different ways. After experiencing enlightenment, the Buddha once confirmed: "There never was, and never will be, any mental development or mental purity without meditation. Meditation was the means by which I gained supreme enlightenment." All religions teach some kind of meditation or mental training for man's inner development. It may take the form of silent prayer, reading individually or collectively from some "holy scriptures" or concentrating on some sacred object, person or idea. And it is believed that these mental exercises, at times, result in seeing visions of saints or holy men, engaging in conversation with them, or hearing voices, or some mysterious occurrences. Whether they are illusions, imaginations, hallucinations, mere projections of the subconscious mind or real phenomena, one cannot say with certainty. But devout Buddhists should always remember that according to Buddhist doctrines, mind is an invisible force capable of producing all these phenomena. Buddhist books tell us that through meditative absorption (jhana or dhyana), through the development of mental faculties, man is capable of gaining psychic powers. But it is extremely important to bear in mind that the Buddhist meditation is not a state of auto-hypnosis, or coma. It is a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes unified and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. Meditation, certainly, is not a voluntary exile from life; or something practiced for the hereafter. Meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results obtained here and now. It is not separated from the work-a-day life. It is apart and parcel of our life. We still participate in all daily activities, but remain free from the rush of city life, from nagging preoccupation with the world, this is easy to say but not easy to do; however, if we consistently practice meditation, we can do it. Any meditation we do is of immense help in enabling us to face all this with calm. And the calmness itself will in turn help us overcome all sufferings and afflictions. According to Buddhism, meditation is a way of living. It is a total way of living and not a partial activity. It aims at developing man as a whole. Let's strive for perfection here and in this very life, not in some golden age yet to come. What will we become when we are still participating in daily activities, but free from all worldly attachments, bonds, hindrances, and other problems. Are we a real son of the Buddha? Yes, we are. Devout Buddhists should always remember that meditation taught in Buddhism is neither for gaining union with any supreme being, nor for bringing about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind (samatha) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. This can only be obtained through the total extinction of all mental defilements. Many believe that meditation is only for monks and nuns in the past, things have changed and now there is a growing interest in meditation in almost everyone. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, all should cultivate meditation irrespective of gender, age, clergy or lay. Meditation is distinctively a human phenomenon, and therefore, should be dealt with from a human point of view, with human feelings and human understanding. Human problems and their solutions are basically psychological in nature. True meditation and mysticism do not co-exist. They are two different things. While mysticism takes us away from reality, meditation brings us to reality; for through real meditation we can see our own illusions and hallucinations face to face without pretence. This brings about a total transformation in our personality. It is more of an unlearning than a worldly learning. We have to give up many things that we have learned and hugged in great glee once we realize that they are hindrances and obsessions.

24) *Phân Biệt Có Tính Khái Niệm—Conceptual Distinctions*

Theo Thiền sư Đại Giác trong quyển Thiền và Đạo, thiền tập không phải là gạt bỏ những phân biệt có tính khái niệm, mà chính là để ném bỏ những quan điểm và khái niệm đã có từ trước, ném bỏ cả kinh điển và mọi thứ còn lại, và xuyên thủng những lớp bao phủ sự phát khởi của cái ngã ở đằng sau. Từ trước đến nay các bậc thánh đều quay trở vào bên trong và tìm kiếm trong cái ngã, và qua đó vượt lên trên tất cả mọi nghi hoặc. Quay lại bên trong có nghĩa là trong hai mươi bốn giờ, trong mọi hoàn cảnh, xuyên thủng qua những lớp vỏ bọc kín cái ngã của mình, càng lúc càng sâu hơn, để đi đến một nơi không thể nào diễn tả được. Chính lúc đó mọi ý nghĩ chấm dứt, mọi phân biệt dừng bật; khi mà tà kiến, vọng niệm đều biến mất mà mình không cần phải xua đuổi; khi không cần phải tìm kiếm mà chánh nghiệp và xung lực đích thực đều tự phát. Đó chính là lúc mà chúng ta có thể biết được chân lý của trái tim—According to Zen Master Daikaku (1213-1279) in *Zen and the Way*, Zen practice is not clarifying conceptual distinctions, but throwing away one's preconceived views and notions and the sacred texts

and all the rest, and piercing through the layers of coverings over the spring of self behind them. All the holy ones have turned within and sought in the self, and by this went beyond all doubt. To turn within means all the twenty-four hours and in every situation, to pierce one by one through the layers covering the self, deeper and deeper, to place that cannot be described. It is when thinking comes to an end and making distinctions ceases, when wrong views and ideas disappear of themselves without having to be driven forth, when without being sought the true action and true impulse appear of themselves. It is when one can know what is the truth of the heart.

25) *Phân Biệt Tâm—Discriminating Mind*

Tâm phân biệt do thức với cảnh tướng bên ngoài làm duyên hiện lên mà phát sinh từ ngũ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Nghĩa rốt ráo của chánh kiến là không phân biệt. Thấy mọi người như nhau, không đẹp cũng không xấu, không thông minh cũng không ngu dốt. Hành giả nên luôn nhớ rằng tâm phân biệt phát xuất từ tham muốn và si mê, nó nhuộm màu mọi vật bằng cách này. Đó là thế giới do chính chúng ta tạo ra. Chúng ta cảm thấy cái nhà đẹp hay xấu, lớn hay nhỏ là do tâm phân biệt của chúng ta. Chúng ta dùng tham ái và si mê để so sánh với cái khác nên có sự phân biệt lớn nhỏ. Thế gian này luôn có sự bất đồng. Xem xét sự bất đồng của chúng, đồng thời tìm hiểu sự tương đồng. Sự tương đồng ấy nằm ở chỗ tất cả đều trống rỗng và không có tự ngã. Tâm không phân biệt không có nghĩa là tâm chết hay bất động như một pho tượng. Người giác ngộ cũng suy nghĩ nhưng biết tiến trình suy nghĩ là vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã. Hành giả phải thấy những điều này một cách rõ ràng. Chúng ta cần phải truy tầm đau khổ và chặn đứng nguyên nhân gây ra đau khổ. Nếu không thấy được điều này thì trí tuệ sẽ không bao giờ nảy sinh. Hành giả không nên đoán mò mà phải thấy sự vật một cách rõ ràng và chính xác đúng theo thực tướng của nó, cảm giác chỉ là cảm giác, suy nghĩ chỉ là suy nghĩ. Đó là cách thức chấm dứt mọi vấn đề của chúng ta—Discriminating mind discriminating and evolving the objects of the five senses. Right understanding ultimately means nondiscrimination, seeing all people as the same, neither good nor bad, neither clever nor foolish. Our desire and ignorance, our discriminations color everything in this way. This is the world we create. We see a house beautiful or ugly, big or small from our discriminating mind. Practitioners should always remember that our discriminating mind is controlled by lust and attachment, thus we discriminate things as big and small, beautiful and ugly, and so forth. There are always differences in this world. We should know those differences, yet to learn the sameness too. The sameness of everything is that they are empty and without a self. A non-discriminating mind does not mean to become dead like a dead statue. One who is enlightened thinks also, but knows the process as impermanent, unsatisfactory and empty of self. Practitioners must see these things clearly. We need to investigate suffering and stop its causes. If we do not see it, wisdom can never arise. There should be no guesswork, we must see things exactly as they are, feelings are just feelings, thoughts are just thoughts. This is the way to end all our problems.

26) *Phật Cao Nhứt Xích—The Buddha is One Foot Tall*

Phật Cao Nhứt Xích, Ma Cao Nhứt Trượng, Phật Cao Nhứt Trượng, Ma Quá Đầu Thượng, Phật Quá Đầu Thượng, Ma Quy Hàng Phật. Lời dạy này có nghĩa là nếu Phật không cao hơn ma thì Phật sẽ bị ma trấn áp; người tu cũng vậy, phải giữ cho ông Phật nơi chính mình luôn cao hơn ma dù trong bất cứ trạng huống nào, nếu không sẽ bị ma chường đánh đổ. Người tu mà thói chuyển là do tự nơi mình, chớ nên đổ thừa cho hoàn cảnh, cũng không nên đổ thừa cho ai, chỉ tại mình trây lười giải đãi nên thua ma. Nếu mình kiên tâm trì chí, thì ma chường sẽ tiêu tan—If the Buddha is one foot tall, the demons will make themselves ten feet tall; if the Buddha is ten feet tall, the demons stands just above the Buddha's head. Nevertheless, if the Buddha grows taller still and exceeds the demons in height, the demons will surrender to the Buddha. This teaching means if the Buddha is not taller than the demons, he will be subverted. In the same manner, cultivators should always ensure that his own Buddha is taller than that of the demons under any circumstances; otherwise, he will be subverted and vanquished. Therefore, cultivators who fail and retrogress should not blame external circumstances or anyone. They should only blame themselves, for being weaker than the demon. If they persist in holding fast to their vows and determination, demonic obstacles will disappear.

27) *Phật Là Ai?—Who is Buddha?*

Phật Là Ai? là một trong những câu hỏi thông thường nhất trong các trường phái Thiền. Trong Thiền môn, với cùng câu hỏi "Phật là ai?" nhưng các vị Thiền sư mỗi vị đều trả lời khác nhau. Dưới đây là một vài câu trả lời của một số Thiền sư. Thiền sư Bảo Nghiêm Thích Chi: "Thân đất xương gỗ, trang sức bằng vàng." Thiền sư Hàng Châu Long Tỉnh Thông: "Dầu cho một họa sĩ kỳ tài cũng vẽ không xong." Thiền sư Triệu Châu: "Cất giữ trong điện

Phật." Ni Thiền sư Tịnh Cư Diệu Đạo: "Bất thị Phật" Thiền sư Sách Chân Pháp Thí: "Nễ thị Huệ Siêu." Thiền sư Văn Môn Văn Yến: "Càn thủ quyết" (que cứt khô), hay "Đông sơn hành tại thủy ba thượng." Thiền sư Kiến Châu Mộng Bút: "Không có chuyện phi lý ở đây." Thiền sư Pháp Hoa Viện Hòa Thượng: "Quanh ta là núi." Thiền sư Phong Huyệt Diên Chiếu: "Khóm trúc tại chân núi Tượng Lâm." Thiền sư Động Sơn Thủ Sơ: "Ba chân gai." Thiền sư Ngũ Tổ Pháp Diễn: "Miệng là cửa họa" Thiền sư Thạch Sương Sở Viện (Từ Minh Sở Viện): "Nước chảy qua cao nguyên." Thiền sư Dương Kỳ Phương Hội: "Lừa ba chân đi bằng móng." Thiền sư Thư Châu Pháp Hoa Sơn Cử Hòa Thượng: "Mắm lau xuyên qua đầu gối." Thiền sư Ngũ Tổ Pháp Diễn: "Ngực trần đi chân không." Những câu trả lời cho câu hỏi "Phật là ai?" đây những thứ khác nhau, tại sao lại như vậy? Trong đó có ít nhất một lý do, đó là các thiền sư muốn chúng ta đưa tâm mình thoát ra những rắc rối và vướng víu từ cảnh giới bên ngoài như ngôn tự, ý tưởng, hay những ham muốn, vân vân. Với những câu trả lời này, chúng ta thường cáo buộc các Thiền sư là huyền bí. Nhưng kỳ thật họ chẳng huyền bí gì cả, những gì họ đã làm chỉ nhằm để vạch rõ ra các ảo tưởng của chúng ta cho vô hữu là hữu, hữu là vô hữu, vân vân. Bây giờ thì chúng ta có thể thấy tại sao Thiền tránh trừu tượng, sự đóng tuồng theo kiểu bất chước, và lời nói ví von. Chấp trước vào các từ ngữ như Phật, linh hồn, vô hạn, và những ngôn từ như vậy không có giá trị thật sự. Rốt cuộc lại chúng chỉ là văn tự và ý niệm, không giúp ích gì cho việc thật sự liễu ngộ Thiền. Trái lại, những thứ đó còn thường xuyên dẫn chúng ta đi trật mục tiêu của mình. Vì vậy chúng ta bị bắt buộc phải cẩn thận để phòng. Theo Vô Môn Quan, có Thiền sư nói: "Mấy ông phải súc miệng thật sạch nếu mấy ông nói chữ Phật." Trong khi trong Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển V, Thiền sư Đôn Hà Thiền Nhiên nói "Có một chữ mà lão Tăng không thích nghe; đó là chữ Phật." Và cũng trong Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển XII, Thiền sư Văn Phong Văn Duyệt lại nói là "Nơi có Phật không được ở; nơi không có Phật, chạy đến mau." Tại sao đệ tử Thiền môn lại đối kháng với Phật đến như thế? Chẳng phải ngài cũng là Đức Thế Tôn của họ hay sao? Chẳng phải Phật là thực thể hay chân lý cao nhất trong Phật giáo hay sao? Ngài không phải là thứ gì đáng chán ghét hay bất tịnh để cho các đệ tử Thiền môn lánh xa. Hành giả tu Thiền phải cẩn thận nhớ rằng cái mà chúng ta, các đệ tử Thiền môn, không thích không phải là bản thân Phật, mà là cái được dán trên cái chữ đó—"Who is Buddha?" is one of the most common questions in Zen sects. In Zen, with the same question, but different Zen masters give different answers. Here are some answers from several Zen masters. Zen master P'ao-yian's answer would be: "One made of clay and decorated with gold." Zen master Hang-chou Lung-Hsing T'ung's response: "Even the finest artist cannot paint him." Zen master Chao-chou's response: "The one enshrined in the Buddha Hall." Nun Zen master Miao-t'ao's response: "He is no Buddha." Zen master Fayan's response to Hui-chao: "Your name is Hui-chao." Zen master Yun-mên's response: "The dirt-scraper all dried up," or "See the eastern mountains moving over the waves." Zen master Ch'ien-chou's response: "No nonsense here." Most Venerable Fa-hua's response: "Surrounded by the mountains are we here." Zen master Fêng-hsueh Yen-chao's response: "The bamboo grove at the foot of Chang-lin hill." Zen master Tung-shan Shou-chu's response: "Three pounds of flax." Zen master Fayan's response to a monk: "The mouth is the gate of woe." Zen master Shih-shuang Ch'u-yuan's response: "The waves are rolling over the plateau." Zen master Yang-ch'i-Fang-hui's response: "See the three-legged donkey go trotting along." Zen master Fa-hua Shan-chu's response: "A reed has grown piercing through the leg." Zen master Fayan's response to another monk: "Here goes a man with the chest exposed and the legs all naked." The answers to the question "Who or what is the Buddha?" are full of varieties; and why so? One reason at least is that they thus desire to free our minds from all possible entanglements and attachments such as words, ideas, desires, and so forth, which are put up against us from the outside. With these answers, we usually accuse the Zen masters of being mysterious. But in fact, they were not mysterious at all. What they have done is to point out our delusions in thinking of the non-existent as existent, and the existent as non-existent, and so on. We can now see why Zen shuns abstractions, representations, and figures of speech. No real value is attached to such words as Buddha, the soul, the infinite, and suchlike words. They are, after all, only words and ideas, and as such are not conducive to the real understanding of Zen. On the contrary, they often falsify and play at cross purposes. We are thus compelled always to be on our guard. According to the Wu-mên Kuan, said a Zen master, "Cleanse the mouth thoroughly when you utter the word Buddha." While in the Wudeng Huiyuan, volume V, Zen master Tan-hsia-T'ien-jan said, "There is one word I do not like to hear; that is, Buddha." And in the Wudeng Huiyuan, volume XII, Zen master Yun-Feng-Wen-Yueh said, "Pass quickly on where there is no Buddha, nor stay where he is." Why are the followers of Zen so antagonistic toward Buddha? Is not Buddha their "World Honored One"? Is he not the highest reality of Buddhism? He cannot be such a hateful or unclean thing as to be avoided by Zen adherents. Zen practitioners must carefully remember that what we, Zen followers, do not like is not the Buddha himself, but the odium attached to the word.

28) *Phật Nhãn—Buddha Vision*

Phật nhãn là mắt của Phật hay mắt của bậc giác ngộ nhìn thấu rõ thực tướng của chư pháp. Đức Phật là mắt của người thế gian, chỉ bảo dẫn dắt họ đi theo chánh đạo. Đức Phật mở mắt cho người thế gian để họ thấy được chánh đạo. Phật nhãn còn có nghĩa là lối nhìn cao nhất trong mọi lối nhìn. Ngoài ra, hành giả tu tập đạt được Phật nhãn có thể thấy thập lực của Như Lai. Một người có được cái nhìn này không những chỉ có thể nhận thức được thực tướng của hết thảy mọi sự vật, mà còn có thể quán sát nó với lòng từ bi. Vị ấy thâm nhập vào thực tướng của hết thảy mọi sự vật với ý muốn làm cho mọi sự vật phát triển đến viên mãn khả năng của chúng, mỗi thứ theo nguyên tính của nó. Nói cách khác, vị ấy có cái nhìn thánh thiện của chư thiên, con mắt trí tuệ và con mắt Pháp trong khi đồng thời sở hữu cái tâm đại bi; đây là vị ấy dùng cái nhìn tôn giáo mà nhìn mọi vật theo ý nghĩa thật sự của chúng. Nếu chúng ta nhìn mọi sự vật bằng con mắt của Đức Phật, tự nhiên chúng ta sẽ nhận rõ cái phương cách thích hợp nhất để dẫn dắt từng người. Đức Phật có thể làm được như thế một cách toàn hảo. Vẫn biết chúng ta vẫn còn là những phàm nhân chưa có được những tâm thái như thế, chúng ta cũng có thể tiến dần đến trạng thái ấy nhờ tích lũy công hạnh trên đường đi đến Phật quả. Là người con Phật chơn thuần, chúng ta phải luôn luôn cố gắng nhìn mọi sự mọi vật bằng cái thái độ tâm thức được đặc căn bản trên tâm từ bi của Đức Phật—The eye of the enlightened one who sees all and is omniscient. The Buddha is the eye of the world, the eye that sees for all men. The Buddha, who is also one of that opens the eyes of men. This also means the highest of all viewpoints. Besides, practitioners who attain the Buddha-eye can see the ten powers of the enlightened. A person with this kind of insight not only can perceive the real state of all things but can also observe it with compassion. He penetrates the real state of all things with the desire to make all of them develop to the full extent of their potential, each according to its own original nature. In other words, he is endowed with the divine eye of celestial beings, the eye of wisdom, the eye of the Law while also possessing the mind of great compassion; it is he who takes a religious view of things in the true sense. If we view all living beings with the eye of the Buddha, we can naturally discern the means most suitable to guide each one. The Buddha can do this perfectly. Granted that we as ordinary people cannot possibly attain such mental state, we can approach it step by step through our accumulation of practice in the way to Buddhahood. As true Buddhists, we must always try to view everything with a mental attitude based on the compassionate mind of the Buddha.

29) *Phật Tánh—Buddha-Nature*

Bản thể toàn hảo, hoàn bị vốn có nơi sự sống hữu tình và vô tình. Phật tánh trong mỗi chúng sanh đồng đẳng với chư Phật. Chúng tử tỉnh thức và giác ngộ nơi mọi người tiêu biểu cho khả năng tỉnh thức và thành Phật. Bản thể toàn hảo và hoàn bị sẵn có mỗi chúng sanh. Phật tánh ấy sẵn có trong mỗi chúng sanh, tất cả đều có khả năng giác ngộ; tuy nhiên, nó đòi hỏi sự tu tập tinh chuyên để gặt được quả Phật. Trong thiền, việc đạt tới Phật tính là lẽ tồn tại và mục đích cao nhất của mọi chúng sanh. Bởi lẽ mọi chúng sanh đều có Phật tính, vấn đề ở đây không phải là chuyện đạt được bất cứ thứ gì, mà là chúng ta có thể thấy và sống với bản tính toàn thiện ban đầu của chúng ta trong cuộc sống hằng ngày cũng đồng nghĩa với việc thành Phật vậy. Muốn thấy được Phật tánh đòi hỏi chúng ta phải hoàn toàn hiện hữu trong mọi lúc, cho dầu chúng ta đang làm gì, đi tìm con cừu, đang chờ người bạn hay đang thiền quán, chúng ta vẫn đứng nơi đây, vào lúc này đây, và không làm gì cả—Buddha-Nature, True Nature, or Wisdom Faculty (the substratum of perfection, of completeness, intrinsic to both sentient and insentient life). The Buddha-nature within (oneself) all beings which is the same as in all Buddhas. Potential bodhi remains in every gati, all have the capacity for enlightenment; however, it requires to be cultivated in order to produce its ripe fruit. The seed of mindfulness and enlightenment in every person, representing our potential to become fully awakened and eventually a Buddha. The substratum of perfection, of completeness, intrinsic to both sentient and insentient life. In Zen, the attainment of enlightenment or becoming a Buddha is the highest aim of all beings. Since all beings possess this Buddha-nature, the question here is not to attain anything, but to be able to see and live with our originally perfect nature in our daily activities means the same thing with becoming a Buddha. Seeing Buddha-nature requires that we... completely be each moment, so that whatever activity we are engaged in, whether we're looking for a lost sheep, or waiting for a friend, or meditating, we are standing right here, right now, doing nothing at all."

30) *Phật Trực Tổ Khúc—Buddha Straight, Ancestors Crooked*

Giáo pháp của Đức Phật thẳng trực. Tại sao chư Tổ lại ca hát bằng những âm điệu quanh co thế này?—The Buddha's teaching was straight. Why do the ancestors sing such a crooked tunes?

31) *Phật Tỳ Niệm—Recollection of the Buddha*

Sự chuyên chú nghĩ nhớ và quán tưởng Đức Phật. Quán tưởng Đức Phật là phương pháp gợi nhớ trong tâm mình hình ảnh Đức Phật. Hành giả ngồi trong tư thế thường và nhắm mắt lại. Sau đó cố gắng hình dung hình ảnh Đức Phật thật rõ ràng. Hành giả giữ hình ảnh Đức Phật trước mắt của tâm và không để bị gián đoạn vì bất cứ thứ gì. Hành giả cố hình dung Đức Phật thật rõ khi nhắm mắt, giống hệt như lúc thấy những vật chất khi mở mắt. Nếu hành giả không thể hình dung Đức Phật rõ ràng bằng mắt tâm, hoặc tâm bị vọng động quá nhiều, thì nên mở mắt ra để nhìn tượng Phật bằng mắt; rồi khi đã có hình ảnh rõ ràng trong trí, hành giả lại nhắm mắt và tiếp tục quán tưởng. Hình ảnh Đức Phật tượng trưng cho trí tuệ và từ bi viên mãn. Khi mới bắt đầu quán tưởng Đức Phật, hành giả còn phân biệt giữa đối tượng quán tưởng là Đức Phật và người quán tưởng là chính mình. Tuy nhiên, khi đã quán tưởng đến mức thâm hậu, cả hành giả lẫn Đức Phật, tức là chủ thể và vật thể đều biến mất, chỉ còn lại nhất thể. Cái nhất thể này vượt ra ngoài tầm phân biệt và so sánh, ngoài tầm ý thức của giác quan. Nó yên tĩnh, không thay đổi, và toàn hảo. Chúng ta không thấy, nghe, sờ hay nếm được nó, nhưng nó luôn ở trong chúng ta; nó là trí tuệ viên mãn, là giác ngộ, là Niết Bàn. Chúng ta chỉ có thể nhận thức được và sống trong cái nhất thể này bằng tâm an lạc nhờ quán tưởng. Quán tưởng hình ảnh Đức Phật giúp tâm được yên tĩnh và đem an lạc đến cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta—*Recollection of the Buddha is a method of inwardly visualizing an image of the Buddha. The devotee assumes the usual posture and close his eyes. Then he attempts to visualize the Buddha as clearly as possible. He keeps the image of the Buddha before his mind's eye and does not let anything else interrupt it. He tries to see the Buddha as clearly with his eyes closed as he can see physical objects with his eyes open. If he cannot see the Buddha's image clearly or if his mind is disturbed by thoughts, he opens his eyes to see the Buddha statue; then once he has a clear mental picture, he closes his eyes and continues again. The Buddha image represents perfect wisdom and compassion. At the beginning of practice the meditator distinguishes the Buddha as the object of meditation from himself as the meditator. However, when he has developed this meditation further, both he and the Buddha, subject and object, disappear, and only oneness remains. That oneness is beyond distinction and comparison, beyond the range of sense consciousness. It is quiescent, changeless, and perfect. We cannot see it, hear it, touch it, or taste it, but it is always with us; it is perfect wisdom, enlightenment, Nirvana. We can perceive it and live in it only through the calm mind resulting from meditation. Recollection on the Buddha helps to quiet the mind and bring calm to our daily lives.*

32) *Phi Bĩ Phi Thử—Neither Thus Nor Otherwise*

Bất Bĩ Bất Thử hay không thế này cũng không thế kia. “Thế này” chỉ cái ý niệm về luôn luôn hiện hữu, không biến đổi, và “thế kia” nghĩa là ngược lại, tức là ý niệm về sự biến đổi. Nói chung, từ này có nghĩa là nhìn sự vật như là không biến đổi hay như là biến đổi đều là một lối nhìn bất toàn. Một người bình thường có thể có cái nhìn phiến diện như thế, nhưng Đức Như Lai thì có thể nhận rõ những trạng thái biến đổi lẫn không biến đổi của các sự vật. Nói một cách khác, Ngài có thể nhìn thấy các sự vật đứng như các sự vật—“Thus” indicates the idea of always existing without change and “otherwise” means the opposite, the idea of change. This phrase means that to view matter either as unchanging or as changing is a partial way of considering matter. An ordinary person is apt to take such a one-sided view, but the Tathagata can discern equally both the unchangeable and the changeable states of things. In other words, he can see things as they truly are.

33) *Phi Điểu—Flying Birds' Trace*

Đấu chim bay trong hư không, không để lại dấu tích. Trong thiền, từ này có nghĩa là chân lý không có hình tướng, không thể nắm bắt được. Đây là khái niệm về không chấp trước trong nhà Thiền: “Nhạn bay qua hồ, hồ soi bóng nhạn. Nhạn không lưu bóng mình, hồ cũng chẳng buồn giữ ảnh nhạn.”—*Birds leave no trace in space. In Zen, the term means true principle or truth has no form, cannot be grasped. This is the concept of non-attachment in Zen Buddhism: "Swallows fly in the sky, the water reflects their images. The swallows leave no traces, nor does the water retain their images."*

34) *Phi Kỳ Tướng Quân Nhập Lỗ Đình—A General Is Captured on Horseback Tries to Escape*

Tướng quân sa vào tay giặc trên lưng ngựa, nhưng sau đó tìm cơ trốn thoát. Trong thiền, từ này có nghĩa là một người dù lâm vào tình thế hiểm nghèo vẫn có thể mạo hiểm để tìm cơ hội sống sót—*A commanding general is captured on horse back, but later he tries to find ways to escape. In Zen, the term means a person who falls into dangerous situations still tries to find opportunities to survive.*

35) *Phi Lý Luận Thiền—Illogical Zen*

Một hôm, Thiền sư Minh Giáo thượng đường thị chúng: "Trương Tam uống, Lý Tứ say." Nói xong, Sư xuống ghế và rời khỏi sân đường. Kỳ thật, có nhiều tuyên bố mang tính phi lý trong Thiền. Vài người còn cho rằng Thiền vô lý cứng nhắc và điên rồ. Thiền dùng những câu hỏi rõ ràng là vô vấn và không hợp lý, rốt cuộc Thiền muốn chúng ta hiểu cái gì? Câu trả lời đơn giản. Thiền muốn chúng ta có được một quan điểm hoàn toàn mới, để dễ dàng nhìn thấu vào những huyền diệu của đời sống và bí mật của thiên nhiên. Việc này là vì Thiền đã đi đến kết luận rằng tiến trình lý luận thông thường rốt cuộc không có sức mạnh cho chúng ta cái thỏa mãn sau cùng về những nhu cầu sâu thẳm của tâm linh. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng phiền não ở sâu thẳm trong tâm không thể nào dùng ngôn từ để diễn tả, và chỉ có ánh sáng của Thiền mới có thể chiếu lên toàn thể và chiếu đến những chỗ sâu thẳm nhất của tâm. Chừng nào mà chúng ta còn nghĩ rằng lý luận là cứu cánh thì chúng ta vẫn còn bị trói buộc, không có sự tự do trong tâm, và không thấy được thực tướng của cuộc sống. Tuy nhiên, bây giờ chúng ta đã có chìa khóa để nhìn được toàn bộ hoàn cảnh, chúng ta là chủ nhân của thực tại; ngôn từ không còn quyền lực chế ngự chúng ta nữa. Nếu chúng ta muốn gọi cây cuốc không phải là cây cuốc, và Tam uống Tứ say, tất nhiên không trở ngại gì; cây cuốc hoàn toàn sẽ không mãi mãi là cây cuốc, các Thiền sư cho rằng không rơi vào danh tướng càng dễ mở bày thật tướng của chư pháp hơn. Thoát khỏi sức ép của danh tướng và lý luận là đồng thời với việc giải thoát tinh thần, vì tinh thần không còn phân chia với chính nó nữa. Bằng cách có được sự tự do của trí tuệ, thì tâm sẽ hoàn toàn là chính nó; sinh tử không còn dày vò nó nữa vì không có nhị nguyên phân biệt; chúng ta đang sống ngay trong sự chết. Trước đây chúng ta luôn nhìn thấy mặt mâu thuẫn và khác biệt của sự vật, nên ít nhiều chúng ta cũng có thái độ đối lập với nó. Nhưng bây giờ sự việc đã được đảo lộn, cuối cùng chúng ta đã đạt được cái điểm nơi mà thế giới có thể được nhìn như nó là từ bên trong. Do đó mà "Thiết thụ khai hoa" và "mưa rơi không ướt". Từ đó tâm chúng ta trở nên hoàn chỉnh, hoàn mỹ và tràn đầy phước hạnh—One day, Zen master Ming-jiao entered the hall and addressed the monks, saying, "When Chang San drinks, Li-tsu gets drunk." He then got off the seat and left the hall. In fact, there are many irrational statements in Zen. Some may declare Zen irrevocably insane or silly. What is Zen through these apparent trivialities and irrationalities really driving us to comprehend? The answer is simple. Zen wants us to acquire an entirely new point of view whereby to look into the mysteries of life and the secrets of nature. This is because Zen has come to the definite conclusion that the ordinary logical process of reasoning is powerless to give final satisfaction to our deepest spiritual needs. Zen practitioners should always remember that the inmost afflictions of the soul could not be expressed in words, and only the light of Zen can come over our entire being and shine to our inmost places of the mind. So long as we think logic final we are chained, we have no freedom of spirit, and the real facts of life are lost sight of. Now, however, we have the key to the whole situation; we are master of realities; words have given up their domination over us. If we are pleased to call a spade not a spade, and Chang San drinks, Li-tsu gets drunk, we have the perfect right to do so; a spade is not always remain a spade; and, moreover, this, according to the Zen master, expresses more correctly the state of reality which refuses to be tied up to names. This breaking up of the tyranny of name and logic is at the same time spiritual emancipation; for the soul is no longer divided against itself. By acquiring the intellectual freedom the soul is in full possession of itself; birth and death no longer torment it; for there are no such dualities anywhere; we live even through death. Hitherto we have been looking at things in their contradicting and differentiating aspect, and have assumed an attitude toward them in accordance with that view, that is, more or less antagonistic. But this has been revolutionized, we have at last attained the point where the world can be viewed, as it were, from within. Therefore, "the iron trees are in full bloom"; and "in the midst of pouring rain I am not wet." The soul is thus made whole, perfect, and filled with bliss.

36) *Phi Thuyết Pháp—Asking and Answering Important Meanings of Zen*

Vị thủ tọa đang đối đáp với đại chúng, đột nhiên đưa ra pháp cú cơ yếu để khiêu chiến một cuộc bàn luận khác về Thiền—The head monk and other monks are questioning and answering on the important meaning or aim of Zen. He suddenly turns around to provoke another Zen argument.

37) *Phi Thực Phi Phi Thực—Neither Reality Nor Unreality*

Reality có nghĩa là "không thực cũng không phi thực," hay "không thế này cũng không thế kia." "Thực" nghĩa là chúng ta nhận thức các sự vật đúng như chúng thực sự ở đó. "Phi thực" nghĩa là chúng ta nhận thức chúng không đúng như chúng ở đó. Xem một sự vật cụ thể như là chắc chắn hiện hữu thì đấy chỉ là một cách xem xét phiến diện. Mặt khác, xem một sự vật không cụ thể như là không hiện hữu thì đó cũng là một quan điểm bất toàn—"Reality" means that we perceive things as if they were really there. "Unreality" means that we perceive them as

not being there. To regard a tangible thing as surely existing is a one-sided way of considering matter. On the other hand, to regard an intangible thing as not existing is also a partial viewpoint. For example, while we confidently affirm the existence of water because it is visible and tangible, it evaporates without our being aware of it. Conversely, while we do not recognize the existence of vapor because it is invisible, it becomes rain and falls on the earth. To be swayed by either “reality” or “unreality” is a superficial way of looking at things. The right way to look at them is with the Tathagata’s eyes: “Neither reality nor unreality.”

38) *Phi Tình Thành Phật—Non-Sentient Beings Become Buddha*

Học thuyết của Viên Giáo lập ra cái nghĩa các loại cỏ cây đều trở thành Phật (Viên Giáo cho rằng Phật tính trung đạo có ở khắp pháp giới bất kể hữu tình hay phi tình, nhưng do mê muội mà thấy hai pháp phân biệt, nhưng sắc tâm chỉ là một đại giác)—The insentient becomes Buddha, a tenet of the Complete Teaching, i.e. the doctrine of pan-Buddha.

39) *Phiền Não—Afflictions*

Phiền não bao gồm những lo toan trần tục, nhục dục, đam mê, ước muốn xấu xa, khổ đau và đốn đau từ cái nhìn sai lầm về thế giới. Trong bốn đại nguyện, hành giả tu thiền nguyện triệt tiêu những đam mê làm trở ngại sự thành đạt đại giác. Phiền não cũng có nghĩa là nỗi đau đớn, ưu phiền, khổ sở hay tai ách. Con đường của cảm dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhớ bấn nảy bằng cách thường xuyên tu tập thiền định—Afflictions (disturbing emotion) include worldly cares, sensual desire, passions, unfortunate longings, suffering, pain that arise out of a deluded view of the world. In the four great vows, an adherent of Zen vows to eliminate these passions which obstruct the path to the attainment of enlightenment. Affliction also means suffering (pain), sorrow, distress, or calamity. Affliction includes delusion, moral faults, passions, and wrong belief. The way of temptation or passion which produces bad karma (life’s distress and delusion), cause one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis.

40) *Phiền Não-Bồ Đề-Ta Bà-Niết Bàn—Afflictions-Enlightenment-Worldly world-Extinction of Birth and Death*

Phiền não bao gồm những lo toan trần tục, nhục dục, đam mê, ước muốn xấu xa, khổ đau và đốn đau từ cái nhìn sai lầm về thế giới. Phiền não cũng có nghĩa là nỗi đau đớn, ưu phiền, khổ sở hay tai ách. Con đường của cảm dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Bồ Đề có nghĩa là “toàn giác.” Thuật ngữ thường được các nhà phiên dịch Tây phương dịch là “Giác Ngộ.” Trong khi Ta Bà có nghĩa là khổ não, lại cũng có nghĩa là phiền lụy hay trói buộc, chẳng được ung dung tự tại. Thế giới Ta Bà, nơi đầy dẫy những mâu thuẫn, hận thù và bạo động. Nơi mà chúng ta đang sống là một thế giới bất tịnh, và Phật Thích Ca đã bắt đầu thanh tịnh nó. Con người sống trong thế giới này chịu phải vô vàn khổ hải vì tam độc tham, sân, si cũng như những dục vọng trần tục. Cuối cùng, Niết Bàn có nghĩa là thoát khỏi luân hồi sanh tử, chấm dứt khổ đau, và hoàn toàn tịch diệt, không còn ham muốn hay khổ đau nữa (Tịch diệt hay diệt độ). Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Trong Phật giáo, có ba trường phái khác nhau về quan điểm giữa sự liên hệ giữa phiền não, Bồ Đề, Ta bà và Niết Bàn. Trường phái Nguyên Thủy nhấn mạnh đến sự cần thiết phải triệt tiêu phiền não để thoát khỏi cõi Ta bà và đạt đến Niết Bàn. Những trường phái của Phật giáo Bắc Tông chủ trương chuyển hóa phiền não thành Bồ Đề ngay trong cõi Ta bà này. Quan điểm cuối cùng của cả Thiền tông và Mật tông, nhấn mạnh đến sự đồng nhất giữa chúng sinh và Phật, giữa phiền não và Bồ Đề, giữa Ta bà và Niết Bàn, vì từ quan điểm cứu cánh chẳng có gì dị biệt giữa tịnh và bất tịnh. Theo Thiền tông, hành giả muốn đạt được giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhớ bấn nảy bằng cách thường xuyên tu tập thiền định—Afflictions (disturbing emotions) include worldly cares, sensual desire, passions, unfortunate longings, suffering, pain that arise out of a deluded view of the world. Affliction also means suffering (pain), sorrow, distress, or calamity. Affliction includes delusion, moral faults, passions, and wrong belief. The way of temptation or passion which produces bad karma (life’s distress and delusion), cause one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. Bodhi means awakening or the illuminated or enlightened mind or “Perfect wisdom.” A term that is often translated as “enlightenment” by Western translators. While Saha means sufferings and

afflictions; it also means worries, binding, unable to be free and liberated. The worldly world is full of storm, conflict, hatred and violence. The world in which we live is an impure field, and Sakyamuni is the Buddha who has initiated its purification. People in this world endure many sufferings stemming from three poisons of greed, anger and delusion as well as earthly desires. Finally, Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release (giải thoát). It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind. In Buddhism, there are three different schools of thought in Buddhism concerning the relationship between the klesas (afflictions, passions or desires) and Bodhi, Samsara, and Nirvana. Theravada stresses the necessity of destroying the passions in order to escape Samsara and to attain Nirvana. Northern schools (Mahayana) advocates the transformation of the passions into Bodhi right here in this Samsara world. The last view is held by both the Tantra and Zen; that view emphasizes the identity of the sentient being and the Buddha, of the passions and Bodhi, and of Samsara and Nirvan, since from the ultimate viewpoint there is no difference between the pure and the the impure. According to Zen schools, in order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis.

41) *Phiền Não Tức Bồ Đề—Afflictions Are Bodhi*

Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng)—The passion or moral afflictions are bodhi. The one is included in the other. According to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference.

42) *Phiệt (Chiếc Bè)—A Ferryboat*

Một người đang trốn chạy khỏi tay bọn cướp đi đến gặp phải một khoảng nước bao la trước mặt. Người ấy biết rằng bờ bên này nguy hiểm và bờ bên kia an toàn. Tuy nhiên, không có tàu thuyền gì để đi đến bờ bên kia. Nên người ấy nhanh nhẹn gom góp nhánh lá làm một chiếc bè, và với chiếc bè, người ấy đã qua bờ bên kia một cách an toàn. Chánh Đạo được dạy bởi Đức Phật cũng giống như chiếc bè. Nó có công năng đưa chúng ta từ bến bờ khổ đau phiền não đến bỉ ngạn vô ưu. Trong Phật giáo Đại Thừa, giáo pháp giống như chiếc bè; khi cứu cánh bỉ ngạn đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng. Giáo pháp không phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện thôi. Theo Kinh Ẩn dụ Con Rắn, Đức Phật dạy: “Giáo pháp của ta như chiếc bè để vượt qua chứ không phải để nắm giữ.” Thí dụ về chiếc bè. Pháp của Phật như chiếc bè, sang sông rồi thì bè nên bỏ, đến bờ của Niết Bàn thì chánh pháp còn nên bỏ hà huống phi pháp. Cho nên nói tất cả các pháp được nói ra đều gọi là phiệt dụ, chỉ là phương tiện giúp đở bỉ ngạn mà thôi—A man who was escaping from a group of bandits came to a vast stretch of water that was in his way. He knew that this side of the shore was dangerous and the other side was safe. However, there was no boat going to the other shore, nor was there any bridge for crossing over. So he quickly gather wood, branches and leaves to make a raft, and with the help of the raft, he crossed over safely to the other shore. The Noble Eightfold Path taught by the Buddha is like the raft. It would take us from the suffering of this shore to the other shore of no suffering. In Mahayana Buddhism, the teaching is likened a raft; when the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. According to the Discourse on the Water Snake's Parable, the Buddha taught: “My teaching is like a raft for crossing over, not for carrying.” Buddha's teaching is like a raft, a means of crossing the river, the raft being left when the crossing has been made.

43) *Phong Lai Sơ Trúc—Wind Blows Through Bamboo Groves*

Gió thổi qua rừng trúc, lá trúc phát ra âm thanh; khi gió qua rồi thì rừng trở lại lặng lẽ như ban đầu. Trong thiền, từ này có nghĩa là dù người tu lâu năm nhiều kinh nghiệm, tỉnh thoả tâm họ cũng bị dao động bởi ngoại cảnh, nhưng rồi họ nhanh chóng trở về với tâm thanh tịnh mà họ đã từng có—Wind blows through bamboo forests, the bamboo leaves rustle with sounds. When the wind dies down, the forests return to the original tranquility. In Zen, the term means even experienced practitioners still have their mind stirred by external circumstances; however, they will quickly return to their original tranquility.

44) Phong Quá Thụ—Wind Blows Through Trees

Gió thổi qua cây. Trong thiền, từ này có nghĩa hành giả không chấp trước mà chỉ xem lời nói của người khác như gió thổi qua cây—In Zen, the term means practitioners don't attach to what other people say; these words and speeches seem nothing to them but the wind blows through trees.

45) Phóng Dật—Heedlessness

Sự phóng dăng và phung phí. Với phóng dật, người ta làm bất cứ cái gì mình thích chứ không thúc liễm thân tâm theo nguyên tắc. Đức Phật biết rõ tâm tư của chúng sanh mọi loài. Ngài biết rằng kẻ ngu si chuyên sống đời phóng dật buông lung, còn người trí thời không phóng túng. Do đó Ngài khuyên người có trí nỗ lực khéo chế ngự, tự xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng dăng nay không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che. Đối với chư Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với người đã tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình—Heedlessness means Dissipation. With laxness, one would not let the body and mind to follow the rules but does whatever one pleases. The Buddha knows very well the mind of human beings. He knows that the foolish indulge in heedlessness, while the wise protect heedfulness. So he advises the wise with right effort, heedfulness and discipline to build up an island which no flood can overflow. Who is heedless before but afterwards heedless no more, will outshine this world, like a moon free from clouds. To the Buddhas, a person who has conquered thousands of thousands of people in the battlefield cannot be compared with a person who is victorious over himself because he is truly a supreme winner. A person who controls himself will always behave in a self-tamed way. And a self well-tamed and restrained becomes a worthy and reliable refuge, very difficult to obtain. A person who knows how to sit alone, to sleep alone, to walk alone, to subdue oneself alone will take delight in living in deep forests. Such a person is a trustworthy teacher because being well tamed himself, he then instructs others accordingly. So the Buddha advises the well-tamed people to control themselves. Only the well tamed people, the heedful people, know the way to stop contentions, quarrels and disputes and how to live in harmony, in friendliness and in peace.

46) Phóng Nhất Tuyến Đạo—To Open a Way

Mở ra một con đường. Trong thiền, từ này chỉ cho pháp môn phương tiện mà các vị thiền sư dùng để hướng dẫn đệ tử—In Zen, the term indicates a skilful dharma door that Zen masters use to instruct their disciples.

47) Phóng Quá Nhất Trước—To Yield One Step, to Get One More Open-Hearted Time

Nhường người một bước, được thêm một lần cởi mở. Trong thiền, từ này có nghĩa là các bậc thiền sư chọn những pháp môn phương tiện thích hợp để hướng dẫn đệ tử—In Zen, the term means Zen masters select appropriate skilful dharma doors to instruct their disciples.

48) Phổ Đà Nham Thượng—Atop Mount Putuo

Phổ Đà Sơn là tên của một ngọn núi nổi tiếng về phía nam bờ biển Ấn Độ. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Bồ Tát Quán Thế Âm đã thị hiện tại núi này để phổ độ chúng sanh. Phổ Đà Sơn là nơi có nhiều loại bông trắng nhỏ biểu hiện cho lòng khiêm tốn và đức tính từ bi của Bồ Tát Quán Âm. Một hôm, Thiền sư Đông Lâm (?) nói một bài kệ:

“Tôn kính Đức Bồ Tát Quán Thế Âm
Vô ngại thuyết giáo trên đỉnh Phổ Đà.
Anh tự hỏi khi nào thành Phật quả?
Như muốn rèn kiếm, tìm thép Bình Châu.”

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trong nhà Thiền, biện tài thuyết giáo của ngài Quán Thế Âm trên đỉnh Phổ Đà được xem như là tiếng quạ kêu và tiếng chó sủa trong thế giới thường nhật—Potalaka Mountain, name of a famous mountain located on the southern coast of India. According to the Avatamsaka Sutra, Avalokitesvara

Bodhisattva manifested herself there to save sentient beings. There are many small white flowers grow; this represents the modesty and compassionate behavior of Avalokitesvara Bodhisattva. One day, Zen master Tung-lin wrote a verse:

“Reverence to Bodhisattva Avalokitesvara,
Who preaches so eloquent atop Mount Potolaka.
You wonder when you'll attain Buddhahood?
If you wish to forge a sword, use Ping-Chou steel!”

Zen practitioners should always remember that in zen, Avalokitesvara's eloquent preaching of the Dharma atop Mount Potolaka is seen as crows cawing and dogs barking in the everyday world.

49) *Phổ Tham—General Sanzen*

Thuật ngữ "Sosan" là Thiền ngữ Nhật Bản, có nghĩa là Phổ tham hay tham thiền phổ quát. Chữ "Tham" là một động từ, có nghĩa là thâm, xuyên hay thâm nhập. Vì thế "Tham Thiền" ngụ ý trong khi tu tập Thiền hành giả phải cố gắng tận lực thâm nhập vào cõi thâm sâu của tâm mình. Kỳ thật, trong Thiền, hành giả tu Thiền nếu không chịu tham Thiền thì tọa thiền không có kết quả. Tham thiền có nghĩa là vị Tăng đến gặp Thiền sư và trình bày quan điểm của mình về công án. Thông thường thì việc này diễn ra hai lần một ngày, trong thời kỳ đại nhiếp tâm thì Tăng chúng phải gặp Thiền sư ít nhất là bốn lần một ngày. Nhưng nếu người học không có quan điểm nào đặc biệt để trình lên cho Thầy thẩm xét thì họ không cần phải tham thiền. Loại tham thiền này được gọi là "Độc Tham", nghĩa là tham thiền cá nhân hay tự nguyện. Tuy nhiên, trong buổi phổ tham, thiền sinh nào cũng phải đến gặp thiền sư. Phổ Tham có nghĩa là "tham thiền phổ quát." Phổ tham phải thi hành ba lần trong thời kỳ nhiếp tâm—"Sosan" is a Japanese Zen term, which means general Sanzen. "Zan" is a verb, meaning to bore, to pierce, or to penetrate into. "Zanzen" thus implies that in practicing Zen one should try to penetrate into the very depths of his mind. As a matter of fact, in Zen, without doing what is known as Sanzen, then Zazen does not bear fruit. Sanzen means the monk's seeing the master and presenting his views on the koan. Ordinarily, this takes place as a rule twice a day, but during the great Sesshin the monks have to see the master at least four times a day. But if they have no special views to present for the master's examination it is not necessary for them to do sanzen. This kind of sanzen is called "dokusan," individual or voluntary sanzen. At the "sosan", however, no monks are allowed to stay away from seeing the master. "Sosan" means general sanzen. This is enforced three times while the sesshin is going on.

50) *Phụ Tử Thi Hành—To Go to and from with a Corpse on the Shoulder*

Vai mang tử thi mà lui tới. Trong thiền, từ này được dùng để chỉ trích các vị hành cước Tăng dong ruổi đó đây tìm Phật mà chẳng nhớ tự tâm mình là Phật—In Zen, the term is used to criticize wandering monks who wander east and west to search for Buddha, but don't remember that their mind is Buddha.

51) *Phước Điền Ác Đạo—No Merit, Evil Realms*

Trong Phật giáo, từ “phước điền” được dùng như một khu ruộng nơi người ta làm mùa. Hễ gieo ruộng phước bằng cúng dường cho bậc ứng cúng sẽ gặt quả phước theo đúng như vậy. Như vậy, phước điền là ruộng cho người gieo trồng phước báo. Người xứng đáng cho ta cúng dường. Giống như thửa ruộng gieo mùa, người ta sẽ gặt thiện nghiệp nếu người ấy biết vun trồng hay cúng dường cho người xứng đáng. Theo Phật giáo thì Phật, Bồ tát, A La Hán, và tất cả chúng sanh, dù bạn hay thù, đều là những ruộng phước đức cho ta gieo trồng phước đức và công đức. Như vậy, phước đức là kết quả của những việc làm thiện lành tự nguyện, còn có nghĩa là phước điền, hay hạnh phước điền. Phước đức do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Tuy nhiên, kinh điển nhà Thiền lại nói: “Ai cúng dường cho mấy ông, chẳng nhận được công đức gì; những ai đưa tặng vật đến cho ông rơi vào tam ác đạo.” Theo Kinh Duy Ma Cật, Chương Ba, Phật bảo Tu Bồ Đề: “Ông đi đến thăm bệnh ông Duy Ma Cật dùm ta.” Tu Bồ Đề bạch Phật: “Bạch Thế Tôn! Con không kham lãnh đến thăm bệnh ông ta. Vì sao? Nhớ lại thuở trước, con vào khất thực nơi nhà ông, lúc đó trưởng giả Duy Ma Cật lấy cái bát của con đựng đầy cơm rồi nói với con rằng ‘Thưa ngài Tu Bồ Đề! Đối với cơm bình đẳng, thì các Pháp cũng bình đẳng, các Pháp bình đẳng thì cơm cũng bình đẳng, đi khất thực như thế mới nên lãnh món ăn. Như Tu Bồ Đề không trừ dâm nô si, cũng không chung cùng với nó, không hoại thân mà theo một hình tướng, không dứt si ái sanh ra giải thoát, ở tương ngữ nghịch mà dặng giải thoát, không mở cũng không buộc, không thấy tứ đế cũng không phải không đắc quả, không phải phạm phu cũng không phải rời phạm phu, không phải Thánh nhơn, không phải không Thánh nhơn, tuy làm nên tất cả các Pháp mà

rời tướng các Pháp, thế mới nên lấy món ăn. Như Tu Bồ Đề không thấy Phật, không nghe Pháp, bọn lục sư ngoại đạo kia như Phú Lan Na Ca Diếp, Mạc Đà Lê Câu Xa Lê Tử, San Xà Dạ Tỳ La Chi Tử, A Kỳ Đa Xý Xá Khâm Ba La, Ca La Cửu Đà Ca Chiên Diên, Ni Kiền Đà Nhã Đề Tử là thầy của Ngài. Ngài theo bọn kia xuất gia, bọn lục sư kia dọa, Ngài cũng dọa theo, mới nên lấy món ăn. Tu Bồ Đề! Nếu Ngài vào nơi tà kiến, không đến bờ giác, ở nơi tám nạn, đồng với phiền não, lia Pháp thanh tịnh, ngài được vô tránh tam muội, tất cả chúng sanh cũng được tam muội ấy, những người thí cho Ngài chẳng gọi phước điền, những kẻ cúng dường cho Ngài dọa vào ba đường ác, ngài cùng với ma nắm tay nhau làm bạn lữ, Ngài cùng với các ma và các trần lao như nhau không khác, đối với tất cả chúng sanh mà có lòng oán hận, khinh báng Phật, chê bai Pháp, không vào số chúng Tăng, hoàn toàn không được diệt độ, nếu Ngài được như thế mới nên lấy món ăn. Bạch Thế Tôn! Lúc đó con nghe những lời ấy rồi mờ mịt không biết là nói gì, cũng không biết lấy lời chi đáp, con liền để bát lại muốn ra khỏi nhà ông. Ông Duy Ma Cật nói ‘Thưa Ngài Tu Bồ Đề! Ngài lấy bát chờ sợ? Ý Ngài nghĩ sao? Như Phật biến ra một ngàn người huyễn hóa và nếu người huyễn hóa đó đem việc này hỏi Ngài, chừng ấy Ngài có sợ chăng?’ Con đáp: “Không sợ!” Trưởng giả Duy Ma Cật lại nói: “Tất cả các Pháp như tướng huyễn hóa, ngài không nên có tâm sợ sệt. Vì sao? Vì tất cả lời nói năng không lia tướng huyễn hóa, chỉ như người trí không chấp vào văn tự, nên không sợ. Vì sao thế? Tánh văn tự vốn ly, không có văn tự đó là giải thoát. Tướng giải thoát đó là các Pháp vậy.” Khi ông Duy Ma Cật nói Pháp ấy rồi, hai trăm Thiên tử được Pháp nhãn thanh tịnh. Vì thế nên con không kham lãnh đến thăm bệnh ông.”—In Buddhism, the term “field of blessing” is used just as a field where crops can be grown. People who grow offerings to those who deserve them will harvest blessing results accordingly. The field of blessedness or the field for cultivation of happiness, meritorious or other deeds, i.e. any sphere of kindness, charity, or virtue. Someone who is worthy of offerings. Just as a field can yield crops, so people will obtain blessed karmic results if they make offerings to one who deserves them. According to Buddhism, Buddhas, Bodhisattvas, Arhats and all sentient beings, whether friends or foes, are fields of merits for the cultivator because they provide him with an opportunity to cultivate merits and virtues. So, merit is the result of the voluntary performance of virtuous actions, also means field of merit, or field of happiness. All good deeds, or the blessing arising from good deeds. The karmic result of unselfish action either mental or physical. The blessing wealth, intelligence of human beings and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Three, the Buddha said to Subhuti: “You call on Vimalakirti to enquire after his health on my behalf.” Subhuti said: “World Honoured One, I am not qualified to call on him and enquire after his health. The reason is that once when I went to his house begging for food, he took my bowl and filled it with rice, saying: ‘Subhuti, if your mind set on eating is in the same state as when confronting all (other) things, and if this uniformity as regards all things equally applies to (the act of) eating, you can then beg for food and eat it. Subhuti, if without cutting off carnality, anger and stupidity you can keep from these (three) evils: if you do not wait for the death of your body to achieve the oneness of all things; if you do not wipe out stupidity and love in your quest of enlightenment and liberation; if you can look into (the underlying nature of) the five deadly sins to win liberation, with at the same time no idea of either bondage or freedom; if you give rise to neither the four noble truths nor their opposites; if you do not hold both the concept of winning and not winning the holy fruit; if you do not regard yourself as a worldly or unworldly man, as a saint or not as a saint; if you perfect all Dharmas while keeping away from the concept of Dharmas, then can you receive and eat the food. Subhuti, if you neither see the Buddha nor hear the Dharma; if the six heterodox teachers, Purana-kasyapa, Maskari-gosaliputra, Yanjaya-vairatiputra, Ajitakesakambala, Kakuda-katyayana and Nirgrantha-jnatiputra are regarded impartially as your own teachers and if, when they induce leavers of home into heterodoxy, you also fall with the latter; then you can take away the food and eat it. If you are (unprejudiced about) falling into heresy and regard yourself as not reaching the other shore (of enlightenment); if you are unprejudiced about the eight sad conditions and regard yourself as not free from them; if you are unprejudiced about defilements and relinquish the concept of pure living; if when you realize samadhi in which there is absence of debate or disputation, all living beings also achieve it; if your donors of food are not regarded (with partiality) as (cultivating) the field of blessedness; if those making offerings to you are partially looked on as also falling into the three evil realms of existence; if you impartially regard demons as your companions without differentiating between them as well as between other forms of defilement; if you are discontented with all living beings, defame the Buddha, break the law (Dharma), do not attain the holy rank and fail to win liberation; then you can take away the food and eat it. “World Honoured One, I was dumbfounded when I heard his words, which were beyond my reach, and to which I found no answer. Then I left the bowl of rice and intended to leave his house but Vimalakirti said: ‘Hey, Subhuti, take the bowl of rice without fear. Are you frightened when the Tathagata makes an illusory man ask you questions? I replied: ‘No.’ He then continued:

'All things are illusory and you should not fear anything. Why? Because words and speech are illusory. So all wise men do not cling to words and speech, and this is why they fear nothing. Why? Because words and speech have no independent nature of their own and, when they are no more, you are liberated. This liberation will free you from all bondage.' "When Vimalakirti expounded the Dharma two hundred sons of devas realized the Dharma eye. Hence I am not qualified to call on him to inquire after his health."

52) *Phúng Tụng—Gatha*

Những câu phúng tụng, tán thán nghĩa lý thâm diệu và ca tụng công đức của Phật và Tam Bảo. Trong Thiền tông Nhật Bản, 'gatha' được dịch là 'ju' có nghĩa là những cách nêu đạo lý Phật giáo bằng thơ. Đây cũng là sự ca ngợi mà các tác giả sưu tập công án như Bích Nham Lục hay Vô Môn Quan hoặc những thiền sư khác thường thêm vào các thí dụ được dẫn ra trong những tác phẩm ấy, nhằm diễn đạt sự hiểu biết sâu sắc của họ—To intone—To sing. In Japanese Zen schools, the term 'ju' is used for the term 'gatha' in Sanskrit with the general meaning of Buddhist wisdom in the form of a poem. In Zen the term is predominantly used for the 'eulogies' that compilers of koan collections such as the Pi-Yen-Lu and the Wu-Men-Kuan or other Zen masters added to particular examples or koan in such collections, in which they expressed their insight into the koan.

53) *Phùng Phật Sát Phật Phùng Tổ Sát Tổ—Encounter Buddhas Kill Buddhas, Encounter Patriarchs Kill Patriarchs*

Minh Đầu Lai, Minh Đầu Đả; Âm Đầu Lai, Âm Đầu Đả hay Gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ. Người sáng suốt đến, đánh người sáng suốt; người tối ám đến, đánh người tối ám. Thuật ngữ này có nghĩa là để cho tâm trí tự nó sáng suốt như nó là và chỉ hành động mà thôi. Thuật ngữ này cũng có công dụng như thuật ngữ "Phùng Phật Sát Phật Phùng Tổ Sát Tổ" Thật ra, đây chỉ là lời khuyên chúng ta không nên quá câu chấp vào cảnh giới trong lúc tu tập thiền định. Thấy Phật đến mà không tiếp nhận hình ảnh này, hướng chi là thấy ma. Tuy rằng trong nhiều trường hợp các cảnh giới đó là những dấu hiệu báo trước những mức độ thành tựu của chúng ta, chúng ta không nên tin vào—When clear-sighted person comes, beat him; when a dull-headed person comes, beat him. The term means leaving clear-headedness as it is, and just acting. It has similar usage with the term "Encounter Buddhas kill Buddhas, encounter Patriarchs kill Patriarchs." In fact, this is a good advice that we should not become attached to states that we experience. If the Buddhas appear, do not go out to receive him; how much less should we welcome a demon. Although such states are occasionally indicating our levels of realization, do not believe in what we experience. We should believe in our own practice and cultivation. We know the length of time that we have been practicing. We also believe in not argue, not being greedy, not seeking for anything, not being selfish, not being self-indulgent, and not deceiving anyone. This is the firm belief of a sincere Buddhist.

54) *Phút Giây Hiện Tại Là Tất Cả Những Gì Chúng Ta Có Trong Cuộc Sống Này—The Present Moment is All That We Have In This Life*

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có gì đáng để vội vã cả, không có một nơi chốn nào để tới, cũng chẳng có việc gì khác để làm. Chỉ có những giây phút hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta có được trong cuộc sống này. Thiền là biết thông thả sống trong giờ phút hiện tại, thế thôi! Vì thế trong sinh hoạt hằng ngày chúng ta nên giữ cho tâm ý mình thật tỉnh thức, cẩn thận chú ý đến mọi cử động của mình. Việc duy trì tâm ý tỉnh thức liên tục này sẽ giúp cho công phu thiền quán của chúng ta ngày càng được thâm sâu, nhờ vậy mà cuộc sống của chúng ta ngày càng an lạc hơn—Zen practitioners should always remember that there is no hurry, no place to go, nothing else to do. Just this very moment is all that we have in this life. Zen means knowing how to settle back into this very moment, that's all! Therefore, we should be very mindful in all activities during the day; notice carefully all our movements. The continuity of awareness will help meditation deepens, so we will be more calm and peaceful.

55) *Phước Lực Phật—The Blessing Power of Buddha*

Trong Phật giáo, phước lực của Phật giống như mặt trời, không có nó chẳng có cây cỏ nào có thể mọc lên được. Nhưng sự tăng trưởng của một cái cây không lệ thuộc hoàn toàn vào mặt trời; mà không khí, nước và đất là những yếu tố quan trọng nhất, chính hạt giống cũng cần thiết. Không khí, nước, và đất cũng giống như những nỗ lực cá nhân hướng đến giác ngộ, và hạt giống thì giống như Phật tính tiềm tàng trong tâm hành giả. Sự phối hợp của tất cả những yếu tố khác nhau này mới có thể đạt được Phật quả. Thiếu bất cứ yếu tố nào trong đó, Phật quả sẽ trở nên xa xôi đối với chúng ta—In Buddhism, the blessing power of Buddha is like the sun, without which no plant

could grow. But the growth of a plant does not depend entirely upon the sun; air, water, soil, and, most important of all, the seed itself, are also indispensable. The air, water, and soil are comparable to one's own efforts towards Enlightenment, and the seed to the Buddha-nature latent in one's own mind. The combination of all these different factors makes the attainment of Buddhahood possible. Lacking any of them, Buddhahood would become very remote from us.

Q

1) *Quá Khứ Hiện Tại Vị Lai—The Past, the Present and the Future*

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng tất cả mọi sự mọi vật đều luôn biến đổi, rằng mỗi giây sinh mệnh của con người biến đổi hằng triệu lần. Chỉ trong một giây thôi, ý thức của chúng ta còn không theo kịp sự biến đổi nhanh như vậy, nói chi là cả cuộc đời. Nhưng chúng ta vẫn phải sống cuộc đời này. Chúng ta phải sống như thế nào? Chúng ta đã tiêu hao thời gian để suy nghĩ về cái gì? Quá khứ đã qua rồi nhưng chúng ta vẫn cứ bám víu lấy nó. Tương lai thì chưa đến nhưng chúng ta vẫn cố trụ trong đó. Ngay cả khi chúng ta nói về "bây giờ", cũng không có cái như vậy. Khi chúng ta đang nói đây thì cái "bây giờ" mà chúng ta đang nói đã trở thành quá khứ. Hành giả tu Thiền phải luôn luôn cẩn trọng về tam thời này—Zen practitioners should always remember that everything is in constant change, that in just one second life is changing thousands and thousands of times. Not talking about the whole life, in only one second, our consciousness awareness simply cannot follow such rapid change. And yet we are living this life. How are we living it? What kind of things do we spend our time thinking about? The past is already gone, yet we cling to it. The future is not yet here, but we still try to dwell on it. Even when we talk about "now", there is no such thing. Even as we talk, the "now" we are talking about is already gone. Zen practitioners should be always very careful on these three times.

2) *Quả Báo—Karmic Retribution*

Những hệ quả của tiền kiếp. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng những vui sướng hay đau khổ trong kiếp này là ảnh hưởng hay quả báo của tiền kiếp. Thế cho nên cổ đức có nói: “Dục tri tiền thế nhân, kim sanh thọ giả thị. Dục tri lai thế quả, kim sanh tác giả thị.” Có nghĩa là muốn biết nhân kiếp trước của ta như thế nào, thì hãy nhìn xem quả báo mà chúng ta đang thọ lãnh trong kiếp này. Muốn biết quả báo kế tiếp của ta ra sao, thì hãy nhìn vào những nhân mà chúng ta đã và đang gây tạo ra trong kiếp hiện tại. Một khi hiểu rõ được nguyên lý này rồi, thì trong cuộc sống hằng ngày của người con Phật chơn thuần, chúng ta sẽ luôn có khả năng tránh các điều dữ, làm các điều lành—Consequences (requitals) of one's previous life (result of an action or retribution). Zen practitioners should always remember that pain or pleasure resulting in this life from the practices or causes and retributions of a previous life. Therefore, ancient virtues said: “If we wish to know what our lives were like in the past, just look at the retributions we are experiencing currently in this life. If we wish to know what retributions will happen to us in the future, just look and examine the actions we have created or are creating in this life.” If we understand clearly this theory, then in our daily activities, sincere Buddhists are able to avoid unwholesome deeds and practice wholesome deeds.

3) *Quải Dương Đầu, Mại Cẩu Nhục—To Hang Goat Head, But to Sell Dog Meat*

Treo đầu dê, bán thịt chó. Trong thiền, từ này chỉ cho một hành động lừa đảo, khiến cho người ta hiểu lầm giả ra chân—In Zen, the term indicates a deceitful action which causes people to mistake the unreal for the real.

4) *Quải Thân Vãn—Related to Preaching Words*

Liên quan tới ngôn từ thuyết giảng, ý nói các bậc thầy phải mượn lời nói để thuyết giảng dạy chúng, nhưng không câu chấp vào ngôn từ. Hành giả nên nhớ ngón tay để chỉ trăng, nhưng mục đích là thấy trăng chứ không phải là thấy ngón tay—The term means masters have to use words and speeches to teach disciples, but not to attach to the language. Practitioners should remember the finger pointing to the moon, but the main purpose is to see the moon, not the finger.

5) *Quải Thần Xỉ—To Shut One's Mouth*

Quải thần xỉ hay ngậm môi. Trong thiền, từ này có nghĩa là nếu câu nệ vào lời nói của người khác thì chẳng thể hiểu được ý nghĩa chân thật của lời nói ấy. Hành giả nên luôn nương vào nghĩa chứ không nương vào văn tự. Hơn thế nữa, hành giả phải nương vào trí tuệ trực giác chứ không nương vào trí thức phàm phu—To hold one's tongue, or to keep silent. In Zen, the term means one will not get the real meaning if stubbornly attaching to word by

word. Practitioners should always trust in truth, not in words or letters (relying on the true meaning or spirit of Dharma statement in sutra, not merely on the words of the statement). Furthermore, practitioners should always trust in intuitive wisdom (wisdom growing out of eternal truth) and not in illusory knowledge (normal consciousness).

6) *Quan Bất Dung Chăm, Tự Thông Xa Mã—One Must Be Strict and Clear in Public Affairs; But Can Be Flexible in Private Business*

Việc công thì cây kim cũng chẳng xong, việc tư thì cỗ xe cũng rồi. Trong thiền, từ này có nghĩa là các bậc thiền sư có thể dùng những phương pháp thích hợp để dẫn dắt và dạy dỗ đệ tử—In Zen, the term means masters can utilize appropriate methods to guide and teach their disciples.

7) *Quan Hệ Sư Đệ—Relationship Between Teacher and Students*

Quan hệ Thầy trò là một trong những khía cạnh đặc biệt của Phật giáo Thiền tông. Ngày xưa, các đệ tử trèo non, lội suối để tầm sư. Ngày nay, bạn sẽ đi đến các trung tâm Thiền khác nhau để tìm một người cho rằng có thể giúp mình tu tập. Nhưng làm sao bạn biết là bạn đã tìm đúng người? Có vài câu hỏi hữu ích để cho bạn tự hỏi: "Với vị thầy này, mình có gặp nguy cơ nào không? Trước mặt thầy, mình có thể là một tên ngu ngốc hay không? Mình có thể nói với thầy là mình không biết hay không?" Nếu bạn có thể trả lời "Có" cho cả ba câu hỏi này, và như thế, có thể tin tưởng vào Thầy, có thể bạn đã tìm được một vị Thầy thích hợp cho bạn. Nếu bạn không thể trả lời "Có", có thể bạn sẽ hoài công tốn mất thêm mười năm nữa. Quan hệ Sư đệ giống như cái chuông và tiếng ngân. Đệ tử và Thầy giống như những nút thắt của dây lưới đan chéo vào nhau, chứ không phải là những sợi dây rời rạc. Khi Thầy sẵn sàng, sẽ có ngay đệ tử tìm đến. Khi bắt đầu tầm sư học đạo, người đệ tử hãy giữ cho được "cái tâm của kẻ nhập môn", và không có một định kiến nào về bề ngoài hay hành động của vị thầy phải như thế nào. Hãy cố gắng giữ cho mình cái tâm rộng mở. Kinh nghiệm này được minh họa bằng một công án tuyệt vời của ngài Triệu Châu được gọi "Triệu Châu Thạch Kiều." Thiền sư Triệu Châu là một đại Thiền sư lỗi lạc đời nhà Đường ở Trung Hoa. Lời ngài nói ra tuyệt diệu đến mức người ta đồn đãi rằng khi ngài nói, miệng ngài nở bừng ánh sáng. Đại sư sống trong một ngọn núi có một chiếc cầu đá đẹp nổi tiếng khắp nước Trung Hoa. Một hôm, một vị Tăng trẻ, khá cao ngạo, đến thăm ngài và kêu lớn: "Ta đến đây để chiêm ngưỡng chiếc cầu đá của Triệu Châu, nhưng những gì ta thấy ở đây chỉ là một chiếc cầu gỗ!" Triệu Châu nhìn vị Tăng một lúc rồi nói: "Ông chỉ thấy một chiếc cầu gỗ ư? Không sao! Ngựa vẫn qua được, lừa vẫn qua được. Vậy ông qua cầu đi!" Các Thiền sinh chỉ thấy cái họ đã có sẵn. Dầu Thiền sinh có ở đâu, Thầy vẫn sẵn sàng đón gặp, sẵn sàng giúp đỡ, dầu họ có là con lừa hay con ngựa—The relationship between teacher and students is one of the most special aspects of Zen Buddhism. In olden days, people used to go from mountain to mountain looking for a Zen teacher. Today, you would go to different centers to find someone with whom you feel you can work. But how do you know if you've found the right person? There some helpful questions to ask yourself: 'Can I take risks with this teacher? Can I be a fool in front of this teacher? Can I say: I don't know to this teacher?' If you can say 'yes' to all these questions, can trust this teacher in these ways, then you've probably found a good teacher for you. If you can't answer 'yes', then you'll spend ten years just looking good. Teacher and student are like the bell and its resonance. Student and teacher are like intersecting cords and a fishing net, nodes, not separate strands. When the teacher is ready, the student will appear. When you begin to seek a teacher, it's very important to have a 'beginner's mind' and not cling to old ideas of what a Zen teacher looks like or how a Zen teacher acts or how a Zen teacher should be. Just try to have an open mind. The experience is illustrated by a marvelous koan called 'Joshu's Wooden Bridge.' Joshu was the great teacher of Tang dynasty China, and what he said was so wonderful that light was said to sparkle from his mouth when he spoke. He lived on a mountain that had a stone bridge known all over China for its beauty. Once, a cocky young monk came to visit him and called out, 'I came to see the stone bridge of Joshu but all I see here is a wooden bridge.' Joshu looked at him steadily and said, 'You only see a wooden bridge? Well, it lets horses cross. It lets asses cross. Come on over.' What students see is what students get. No matter where students are, here's the teacher to meet them, right here, ready to serve, whether the teacher is serving an ass or a horse.

8) *Quan Liệt Tử—An Extremely Wonderful Meaning of Zen*

Chỗ chỉ cực vi diệu của thiền nghĩa, tức là điển then chốt của lý và sự. Hành giả phải thấu hiểu lý sự (nguyên tắc và thực hành) tác động lẫn nhau một cách vô ngại. Hiểu được điều này, hành giả sẽ đạt được vô lậu định hay thiền định tập trung chân lý tuyệt đối, thoát khỏi mọi hiện tượng nhiễm trược—Practitioners must comprehend thoroughly the unimpeded interaction of noumenon and phenomenon, principle and practice, etc (no barrier in

either of the two). To comprehend this, practitioners will attain the dhyana of or concentration on absolute truth free from phenomenal contamination.

9) *Quan Sát Khách Quan—Objective Observation*

Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của việc quan sát khách quan là một trong những điều tối quan trọng trong việc tu tập theo Phật pháp. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu—The Buddha stressed the importance of objective observation, one of the keys to the Buddhist cultivation. Through objective observation we realize the real face of sufferings and afflictions. It's objective observation that gives us an opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, objective observation plays a key role in the process of cultivation.

10) *Quan Sát Tĩnh Lặng Suy Tưởng Tĩnh Lặng—Serene Observation-Serene Reflection*

Quan sát tĩnh lặng và suy tưởng tĩnh lặng có thể được hiểu là 'Mặc Chiếu'. Tuy nhiên, cả hai chữ tĩnh lặng và suy tưởng trong Thiền ở đây có ý nghĩa đặc biệt và không nên được hiểu theo nghĩa thông thường của chúng. Trong Thiền, ý nghĩa chữ 'mặc' sâu xa hơn là 'yên lặng' hay 'yên tĩnh'; nó hàm nghĩa siêu việt tất cả ngôn ngữ và tư tưởng; nó biểu thị một trạng thái 'vượt ra ngoài' sự bình tĩnh lan tràn khắp nơi. Lại cũng như vậy, ý nghĩa của chữ 'chiếu' cũng sâu xa hơn cái nghĩa thông thường của nó là 'suy niệm một vấn đề hay một ý tưởng.' Nó không có mùi vị của hoạt động tinh thần hoặc tư tưởng suy niệm, nhưng là một ý thức sáng như gương, luôn luôn chiếu diệu và rực rỡ trong cái tự thể nghiệm thanh tịnh của nó. Nói một cách chính xác hơn nữa, 'mặc' có nghĩa là sự tĩnh lặng của vô niệm, và 'chiếu' có nghĩa là ý thức sống động và sáng tỏ. Do đó, chúng ta có thể hiểu sự quan sát tĩnh lặng và suy tưởng tĩnh lặng hay mặc chiếu là ý thức sáng tỏ trong sự tĩnh lặng vô niệm, và điều này giống hệt như lời Phật dạy trong kinh Kim Cang 'Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm hay không trụ vào đâu mà móng khởi cái tâm.'—Serene observation and serene reflection can be understood as "Silent absorption". However, both serene observation and serene reflection here in Zen special meanings and should not be understood in their common connotations. In Zen, the meaning of 'serene' goes much deeper than mere 'calmness' or 'quietude'; it implies transcendence over all words and thoughts, denoting a state of 'beyond', of pervasive peace. Likewise, the meaning of 'reflection' goes much deeper than its ordinary sense of 'contemplation of a problem or an idea'. It has no savour of mental activity or of contemplative thought, but it is a mirror-like clear awareness, ever illuminating and bright in its pure self-experience. To speak even more concisely, 'serene' means the tranquility of no thought, and 'reflection' means vivid and clear awareness. Therefore, we can understand the serene observation and serene reflection is clear awareness in the tranquility of no-thought, and its meaning is exactly the same with the Buddha's teaching in the Diamond Sutra 'Not dwelling on any object, yet the mind arises.'

11) *Quan Sát Viên—Observer*

Đức Phật dạy: "Tâm (nhảy nhót loạn động) như con vượn, ý (chạy lung tung) như con ngựa." Mỗi khi tâm phóng đi, duyên vào những tư tưởng khác, hãy hay biết sự phóng tâm ấy nhưng không để mình bị cảm xúc, cũng không suy tư về những tư tưởng này. Không nên phê bình, chỉ trích, đánh giá, hay ngợi khen những tư tưởng ấy mà chỉ đem sự chú tâm của mình trở về nhịp thở tự nhiên. Chúng ta có thể bị những tư tưởng bợn nhơ hay bất thiện tràn ngập. Điều này có thể xảy ra. Chính trong khi hành thiền chúng ta hiểu biết tâm mình hoạt động như thế nào. Hãy tỉnh thức và hãy biết cả hai, những tư tưởng cao thượng và những tư tưởng thấp hèn, những gì tốt đẹp và những gì xấu xa, thiện và bất thiện. Không nên tự tôn kiêu hãnh vì những tư tưởng tốt và ngã lòng thất vọng với những ý nghĩ xấu. Tư tưởng đến rồi đi, không khác gì các nghệ sĩ trên sân khấu. Khi nghe tiếng động hãy ghi nhận, có "tiếng động", rồi đem tâm trở về hơi thở. Cùng thế ấy, khi có mùi, có vị, có xúc chạm, đau, sướng, v.v... hãy theo dõi những tư tưởng ấy một cách khách quan, tự tại và không dính mắc. Tỉnh giác chú niệm nghĩa là quan sát bất cứ việc gì xảy đến bên trong ta và trong tác phong của chúng ta, chớ không xét đoán xem nó tốt hay xấu. Phật tử thuần thành nên luôn nhìn sự vật một cách khách quan chứ không chủ quan, chỉ quan sát với sự hay biết suông. Nhìn một cách khách quan không vướng vấn dính mắc với những tư tưởng ấy. Trong mọi sinh hoạt của cuộc sống hằng ngày, quan sát vô tư là chìa khóa buông bỏ mọi dính mắc—The Buddha taught: "The mind is like a monkey, the thought is like a horse." Whenever our mind wanders to other thoughts, be aware of them, but do not get involved in them emotionally or intellectually; do not comment, condemn, evaluate or appraise them, but bring our attention back to the nature rhythm of our breathing. Our mind may be overwhelmed by evil and unwholesome

thoughts. This is to be expected. It is in meditation that we understand how our mind works. Become aware of both the good and evil, the ugly and beautiful, the wholesome and unwholesome thoughts. Do not elated with our good thoughts and depressed with the bad. These thoughts come and go like actors on a stage. When we hear sounds, become aware of them and bring our attention back to our breath. The same with regard to smell, taste (which you may get mentally), touch, pain, pleasure and so forth. Sincere Buddhists should observe the thoughts in a calm detached way. Mindfulness means observing whatever happens inside oneself, whenever one does, not judging it as good or bad, just by watching with naked awareness. Sincere Buddhists should always observe things objectively, not subjectively, observing with our naked awareness. In all daily activities, impartial observation is the key to release all attachments.

12) Quán—To Contemplate and Mentally Enter into Truth

Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Nói tóm lại, quán là ngẫm nghĩ cẩn thận (tế tư). Quán chiếu có thể được dùng để phá bỏ sự lơ đãng và ươn nhiễm. Quán tĩnh thương triệt tiêu lòng sân hận. Quán sự biết ơn và tâm hỷ triệt tiêu lòng ganh ghét. Quán vô thường và niệm chết giúp giảm bớt sự tham ái. Quán bất tịnh giúp giảm thiểu chấp thủ. Quán vô ngã và tánh không giúp triệt tiêu những tư tưởng xấu xa—Contemplation can fundamentally be defined as the concentration of the mind on a certain subject, aiming at realizing a tranquil body, and an undisturbed mind as a way to perform right mindfulness. Contemplation is not a simple matter. In the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally disturbed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. Contemplation is the daily practice of Buddhist adepts for training the body and mind in order to develop a balance between Matter and Mind, between man and the universe. In short, contemplation can be used to dispel distractions and defilements. Contemplation on love to dispel anger. Contemplation on appreciation and rejoicing in the good qualities of others can dispel the problem of jealousy. Contemplation on impermanence and death awareness can reduce covetousness. Contemplation on the impurity can help reduce attachment. Contemplation on non-ego (non-self) and emptiness can help eliminate (eradicate) completely all negative thoughts.

13) Quán Bất Tịnh—Meditation on Impurity

Đức Phật dạy nên quán Thân và chư pháp bất tịnh. Kỳ thật dưới lớp da, thân thể chúng ta chứa đựng toàn là những thứ như nhớt và hôi thúi như thịt, xương, máu, mủ, đàm, dãi, phân, nước tiểu, vãn vãn. Thế nên sau khi quán sát tường tận, chúng ta thấy rõ không có gì để ôm ấp thân này. Quán bất tịnh ngay trên thân của chính mình hay của người khác. Đây là giai đoạn cuối cùng trong chín giai đoạn quán tưởng về thân xác, nhằm diệt trừ tham dục—Meditation on the uncleanness (Asubhasmrti) (skt). The Buddha advised us to contemplate that the body and all things as impure or filthy (vileness of all things). In fact, beneath the layers of skin, our body contains filthy and smelly substances such as meat, bones, blood, pus, phlegm, saliva, excrement, urine, etc. After reflecting carefully of it, we can conclude that our body is hardly worth cherishing. Meditation on the uncleanness of the human body of self and others. This is the last of the nine stages of disintegration of the dead body. It is a meditation to destroy desire.

14) Quán Chiếu Bát Nhã—The Wisdom of Perceiving the Real Meaning of All Things

Sau khi quán triệt Phật pháp trong kinh điển, người ta quán chiếu thực nghĩa của nó qua thực hành. Phần thứ nhì của Bát Nhã Ba La Mật hay trí tuệ đạt được qua tu tập. Đây là một trong ba loại Bát Nhã, lấy trí tuệ quán chiếu cái lý thực tướng hay nhờ thiền quán mà giác ngộ được chân lý—After reading and understanding the Buddhadharmas in sutras, one then contemplates and illuminates their meanings through actual practice. Wisdom acquired from cultivation or contemplation, the second part of the Prajnaparamita. This type of contemplation will lead to the real mark prajna. This is one of the three kinds of Prajna, the prajna or wisdom of meditative enlightenment on reality.

15) *Quán Chiếu Thực Tại—Reflection on Reality*

Quán chiếu thực tại có nghĩa là quán chiếu tính túy hay bản thể của điều gì hay trạng thái thực. Mỗi khi quán chiếu thực tại, Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chúng ta không thể nào nhận ra hết được tính phức tạp không lường của bản thân thực tại. Nếu không như vậy, chúng ta sẽ bị mắc bẫy bởi cái gọi là khái niệm của sự lừa dối. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu sự việc luôn luôn xảy ra giống như chúng ta mong đợi thì sẽ không bao giờ có những thứ được gọi là ảo tưởng hay sai lầm—Reflection on reality means reflection on the essence or substance of anything or real state, or reality. When we reflect on reality, Zen practitioners should always remember that our habitual perception of reality is often inadequate. If this were not so, we would be trapped by a so-called concept of deception. Zen practitioners should always remember that if things and events always happened as we expected, there would be no so-called illusions or misconceptions.

16) *Quán Nghĩa Địa—Charnel Ground Contemplation*

Bài tập chú tâm vào cơ thể với bốn cơ sở. Văn bản mô tả bài tập này nói rằng: “Hỡi các nhà sư, đây là một nhà sư nhìn thấy một thi hài bị vất ra nghĩa trang, vài ngày sau thi hài ấy tái đi, sinh lên, rồi rửa nát. Nhìn thấy cảnh đó, nhà sư nghĩ tới thân thể mình như sau: “Đó là những trạng huống đang chờ thân thể ta đây, không thể thoát được.” Hoặc hỡi các nhà sư, đây là nhà sư nhìn thấy một thi hài bị vất ra nghĩa trang bị quạ, điều, kền kền, hay chó sói và đủ loại giun sâu xé, người đó nhìn thấy một bộ xương đẫm máu, xương cốt từ từ rã rời tản mát, hoặc chồng chất lên nhau theo năm tháng. Nhìn thấy cảnh đó, nhà sư nghĩ tới thân thể mình cũng vậy: “Đó là những trạng huống đang chờ đợi thân thể ta, không thể thoát được.”—Practice of mindfulness of body with a framework of the four foundations of mindfulness. The sutra text explaining this practice as follows: “Monks, it is as though a monk were to see a corpse that had been thrown on the charnel ground, several days later the body bloated, bluish, festering as though he saw this and related it to his own body: Also this, my own body, has a like circumstance, and cannot evade it.” Or further, monks, as though the monk saw a corpse that had been thrown on the charnel ground as it was devoured by crows, sea-gulls, vultures, wolves or by many kind of worms, as though he saw a skeleton on which blood still hung (a bloodstained skeleton) bones scattered or heaped up. As though he saw this and related it to his own body: Also this body has a like circumstance, and cannot evade it.”

17) *Quán Nhân Duyên—Contemplation on the Causality*

Quán sát về nhân duyên hay quán sát lý mười hai nhân duyên để trừ khử vô minh để thấy rằng vạn pháp vạn hữu, hữu hình cũng như vô hình đều vô thường. Chúng do duyên sanh mà có. Thân ta, sau khi trưởng thành, già, bệnh, chết; trong khi tâm ta luôn thay đổi, khi giận khi thương, khi vui khi buồn—Contemplation on the twelve links (meditation on nidanas) of Dependent Origination or Causality to rid of ignorance. Contemplation on Cause and Condition to see that all things in the world either visible or invisible are impermanent. They come into being through the process of conditions. Our body, after adulthood, grows older, debilitates and dies; while our mind is always changing, at times filled with anger or love, at times happy or sad.

18) *Quán Pháp—Contemplation of Mind-Objects*

Phép quán niệm chân lý ở tâm—Methods of contemplation (obtaining of insight into truth)—Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát khỏi mọi trói buộc. Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp’ như sau: Thứ nhất là quán niệm pháp trên pháp đối với năm triền cái. Thứ nhì là quán niệm pháp trên pháp đối với năm uẩn. Thứ ba là quán niệm

về năm uẩn. Thứ tư là quán niệm pháp trên pháp đối với tất giác chi. Thứ năm là quán niệm pháp trên pháp đối với tứ diệu đế—The contemplation of mental objects or mind contents means to be mindful on all essential dharmas. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation, it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments. According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about ‘contemplation of mind-objects’ as follows: First, contemplation mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances. Second, contemplation mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates. Third, contemplation on the five aggregates. Fourth, contemplation mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors. Fifth, contemplation mind-objects as mind-objects in terms of the four noble truths.

19) Quán Tâm Từ—Meditation on Loving-Kindness

Thiền quán về tâm từ là một pháp môn phổ biến trong truyền thống Nguyên Thủy. Hành giả bắt đầu suy nghĩ: “Nguyện cầu cho con được an vui và hạnh phúc,” rồi dần dần trải rộng tâm từ đến bạn bè, người lạ, và ngay đến kẻ thù. Lần lượt quán xét từng đối tượng, hành giả suy nghĩ: “Nguyện cầu cho những người này được an vui và hạnh phúc.” Hành giả phải để cho những lời nguyện này có âm vang trong tâm thức cho đến khi chúng trở thành trạng thái tâm thức của chính mình. Pháp tịnh trú cũng có thể được phát triển nhờ thiền quán tâm từ này—The meditation on loving-kindness is popular in the Theravada tradition. One begins by thinking “May I be well and happy,” and gradually spreads this good feeling to friends, strangers and enemies. Considering each in turn, one thinks, “May they be well and happy.” One must let these words resonate inside oneself so they become one’s own attitude. Calm abiding can also be developed through meditation on loving-kindness.

20) Quán Thọ—Contemplation of Sensations

Quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phấn chấn khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả—Contemplation of feelings or sensations means to be mindful of our feeling, including pleasant, unpleasant and indifferent or neutral. When experiencing a pleasant feeling we should know that it is a pleasant feeling because we are mindful of the feeling. The same with regard to all other feelings. We try to experience each feeling as it really is. Generally, we are depressed when we are experiencing unpleasant feelings and are elated by pleasant feelings. Contemplation of feelings or sensations will help us to experience all feelings with a detached outlook, with equanimity and avoid becoming a slave to sensations. Through the contemplation of feelings, we also learn to realize that there is only a feeling, a sensation. That feeling or sensation itself is not lasting and there is no permanent entity or “self” that feels.

21) Quán Tứ Niệm Xứ—To Contemplate the Four Contemplations

Thứ nhất là quán thân bất tịnh. Vì điên đảo mộng tưởng mà đa số chúng ta đều cho rằng thân này quý báu hơn hết. Nên thân này cần phải được ăn ngon mặc đẹp. Chính vì vậy mà chúng ta vật lộn với cuộc sống hằng ngày. Đời sống hằng ngày không còn là nơi an ổn nữa, mà trở thành đấu trường của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, tỵ hiềm, ganh ghét và vô minh. Từ đó ác nghiệp được từ từ kết tạo. Người tu chân thuần phải quán thân từ mắt, tai, mũi, lưỡi, miệng, hậu môn, vân vân đều là bất tịnh. Khi ngồi chúng ta nên quán tưởng thân này là bất tịnh, được bao phủ bởi một cái túi da nhơ nhớp, bên trong như thịt, mỡ, xương, máu, đàm, và những chất thừa thải mà không một ai dám đụng tới. Thân này, nếu không được tắm rửa bằng nước thơm dầu thơm và xà bông thơm, thì chắc chắn không ai dám tới gần. Hơn nữa, thân này đang hoại diệt từng phút từng giây. Khi ta ngừng thở thì thân này là cái gì nếu không phải là cái thây ma? Ngày đầu thì thây ma bắt đầu đổi màu. Vài ngày sau đó thây thối ra mùi hôi thúi khó chịu. Lúc này, dù là thây của một nữ tú hay nam thanh lúc còn sanh thời, cũng không ai dám đến gần. Người tu Phật nên quán thân bất tịnh để đối trị với tham ái, ích kỷ, và kiêu ngạo, vân vân. Một khi ai trong chúng ta cũng đều hiểu rằng thân này đều giống nhau cho mọi loài thì chúng ta sẽ dễ thông hiểu, kham nhẫn và từ bi hơn với mình và với người. Sự phân biệt giữa người già, người phế tật, và các chủng tộc khác sẽ không còn nữa. Thứ nhì là quán rằng cảm thọ là đau khổ. Có ba loại cảm thọ là vui sướng, khổ đau và trung tính; tuy nhiên, Phật dạy mọi cảm thọ đều đau khổ vì chúng vô thường, ngăn ngại, không nắm bắt được, và do đó chúng là không thật, ảo tưởng. Hơn nữa, khi chúng ta nhận của ai cái gì thì lẽ đương nhiên là chúng ta phải làm cái gì đó để đền trả lại. Rất có thể chúng ta phải trả giá cao hơn cho những gì mà chúng ta đã nhận. Tuy nhiên, sự nhận về phần vật chất vẫn còn để nhận ra để đề phòng hơn là sự cảm thọ tinh thần, vì cảm thọ là một hình thức thọ nhận mà phần đông chúng ta đều vướng mắc. Nó rất vi tế, nhưng hậu quả tàn phá của nó thật là khốc liệt. Thường thì chúng ta cảm thọ qua sáu căn. Thí dụ như khi nghe ai nói xấu mình điều gì thì mình lập tức nổi trận lôi đình. Thấy cái gì có lợi thì mình bèn ham muốn. Tham sân là hai thứ thống trị những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta mà chúng ta không tài nào kiểm soát chúng được nếu chúng ta không có tu. Quán thọ thị khổ dần dần giúp chúng ta kiểm soát được những cảm thọ cũng như thanh tịnh tâm của chúng ta, kết quả sẽ làm cho chúng ta có được an lạc và tự tại. Thứ ba là quán thấy tâm ngăn ngại vô thường. Nhiều người cho rằng tâm họ không thay đổi vì thế cho nên họ luôn chấp vào những gì họ nghĩ và tin rằng đó là chân lý. Rất có thể một số cũng thấy tâm mình luôn thay đổi, nhưng họ không chấp nhận mà cứ lơ đi. Người tu Phật nên quán sát tâm thiện, tâm ác của ta đều là tướng sanh diệt vô thường không có thực thể. Tất cả các loại tâm sở tướng nó chợt có chợt không, chợt còn chợt mất thì làm gì có thật mà chấp là tâm mình. Trong khi ngồi thiền định, người ta sẽ có cơ hội nhận ra rằng tâm này cứ tiếp tục nhảy nhót còn nhanh hơn cả những hình ảnh trên màn ảnh xi nê. Cũng chính vì vậy mà thân không an vì phải luôn phản ứng theo những nhịp đập của dòng suy tưởng. Cũng chính vì vậy mà con người ta ít khi được tĩnh lặng và chiêm nghiệm được hạnh phúc thật sự. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm không phải là một thực thể của chính nó. Nó thay đổi từng giây. Chính vì thế mà Phật đã dạy rằng tâm của phàm phu như con vượn chuyền cây, như gió, như điện chớp hay như giọt sương mai trên đầu cỏ. Pháp quán này giúp cho hành giả thấy được mọi sự mọi vật đều thay đổi từ đó có khả năng dứt trừ được bệnh chấp tâm sở là thật của ta. Thứ tư là quán pháp vô ngã hay là quán pháp không có tự tánh. Mọi vật trên đời, vật chất hay tinh thần, đều tùy thuộc lẫn nhau để hoạt động hay sinh tồn. Chúng không tự hoạt động. Chúng không có tự tánh. Chúng không thể tự tồn tại được. Thân thể con người gồm hàng tỷ tế bào nương tựa vào nhau, một tế bào chết sẽ ảnh hưởng đến nhiều tế bào khác. Cũng như vậy, nhà cửa, xe cộ, đường xá, núi non, sông ngòi đều được kết hợp bởi nhiều thứ chứ không tự tồn. Do vậy, mọi vật trên đời này đều là sự kết hợp của nhiều vật khác. Chẳng hạn như nếu không có chất bổ dưỡng, nước, và không khí thì thân thể này chắc chắn sẽ ốm o gầy mòn và cuối cùng sẽ bị hoại diệt. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy rằng vạn pháp vô ngã, không, và vô thường. Hành giả nào thường quán pháp vô ngã thì những vị ấy sẽ trở nên khiêm nhường và đáng mến hơn—First, to contemplate that the body is not sanitary. Due to illusions, most of us think that our body is more valuable than any thing else. So it needs be provided with better foods and expensive clothes. Therefore, the 'struggle for life' has come into play. Life is no longer a peaceful place, but a battle field with greed, hatred, envy, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying. Evil karma is gradually formed as a result. Earnest Buddhists should view the body (eye, ear, skin, hair, nose, tongue, mouth, anus, etc) is unclean (Quán thân bất tịnh) which covered with a bag of skin, inside are flesh, fat, bone, blood, mucus and waste matters of which no one wishes to touch. The body itself, if not being washed frequently with fragrant water and soap, no one wants to stay close to it. In addition, it is prone to decay minute after minute, second after second. If we stop breathing, what is the body called if not a corpse? During the first day, its color is changing. A few days later, it becomes bluish and produces offensive odor. At this time, even if that disintegrated body once was the most beautiful woman or a handsome man, no one wants

to be close to it. Earnest Buddhist should always contemplate that the body is unclean. This contemplation is designed to cure greed, attachment, selfishness, and arrogance. Also, when people realize that they are physically and biologically the same, they would easily understand, tolerate and compassionate among themselves and others. The discrimination against the aging, people with disabilities, and the other race would be diminished. Second, to view all the feelings are painful. There are three kinds of feelings: pleasures, pain and neutral ones; however, according to Buddha's teaching, all feelings are painful because they are impermanent, transient, ungraspable, and therefore, they are unreal, illusive and deceptive. (Quán thọ thị khổ). Furthermore, when you accept something from others, naturally, you have to do something else for them in return. It might cost you more than what you have accepted. However, we can easily refuse material things, but the hardest thing to escape is our own feelings. Feeling is a form of acceptance that most of us could easily be trapped. It is very subtle, but its effect is so destructible. We usually feel whatever conveyed to us by the six senses. For example, hearing someone bad-mouth on us, we feel angry at once. Seeing something profitable, we readily feel greedy. After all, if we don't cultivate, greed and angry are two uncontrollable agents which dominate and overwhelm our daily activities. To contemplate all the feelings are painful will gradually assist us to keep the feelings under control as well as to purify our mind; and as a result, provide us the joy and peace. Third, to view the mind is transient or impermanent. Most people think that their mind is not changed; therefore, they attach to whatever they think. They believe that what they think reflects the truth. Probably some of them would discover that their mind is changing, but they refuse to accept it. Buddhist practitioners should always contemplate their wholesome and unwholesome minds, they are all subject to rising and destroying. They have no real entity. In sitting meditation, one will have the chance to recognize the facts that the mind keeps jumping in a fast speed as pictures on a movie screen. The body, therefore, always feels restless and eager to react on the thinking pulses. That is why people are rarely calm down or experiencing true happiness. Earnest Buddhists should always remember that the mind does not have any "real entity" to itself. It changes from second to second. That's why the Buddha viewed the mind of an ordinary person is like a swinging monkey, the wind, lightning or a drop of morning dew. This contemplation helps the practitioners see that everything is changed so that the practitioners will have the ability to eliminate attachment to what they think. Fourth, to view the Dharma is without-self. Everything in the world, either physical or mental, is depend upon each other to function or survive. They are not free from one another or free to act on their owns, on their own will. They do not have a "self." They are not capable of being self-existed. A human body is composed of billions of cells that depend on one another; one cell dies will effect so many other cells. Similarly, a house, a car, a road, a mountain, or a river all are compounded, not being self-existed. Everything, therefore, is a combination of other things. For instance, without nutritious foods, water, and fresh air, this body will certainly be reduced to a skeleton and eventually disintegrated. Thus the Buddha taught: "All existents are selfless, empty, and impermanent." Practitioners who always contemplate 'the dharma is without-self,' they should become more humble and likable.

22) *Quán Từ Bi—Contemplation on Compassion and Loving-Kindness*

Quán từ bi để thương xót các loài hữu tình, đồng thời vun bồi ý niệm thiện cảm với mọi người cũng như diệt trừ sân nhuế, lấy từ bi diệt trừ sân hận. Chúng ta nên quán rằng tất cả chúng sanh, nhất là con người, đều đồng một chân thể bình đẳng. Vì thế, nếu muốn, họ cũng có thể đoạn trừ lòng thù hận và mở rộng lòng yêu thương cứu độ chúng sanh. Đây là một trong năm pháp quán tâm, lấy từ bi diệt trừ sân hận. Từ bi quán là thực tập nhìn chúng sanh bằng đôi mắt từ bi. Từ bi quán không những chỉ được thực tập trong những giờ thiền tọa, mà nó phải được hiện thực trong những sinh hoạt hằng ngày của bạn. Dù đi đâu, ngồi đâu hay làm gì, bạn nên luôn nhớ thực tập từ bi quán—Meditation on pity (mercy) for all and to rid of hate and to cultivate the idea of sympathy to others and to stop the tendency of anger and destroy resentment. We must visualize that all sentient beings, especially people equally have a Buddha-nature. So, they are able, if they want, to eradicate hatred and develop kindness and compassion to save others. This is one of the five-fold procedures for quieting the mind, the compassion-contemplation, in which pity destroys resentment. Meditation on compassion means practice looking at all beings with the eyes of compassion. The meditation on compassion not only must be practiced during the hours of sitting meditation, but it must also be realized on your daily activities. No matter where you go or where you sit, or what you do, remember to practice looking at all beings with the eyes of compassion.

23) *Quán Tự Tại—Reality Observant Bodhisattva*

Ở cảnh sự lý vô ngại, đạt quán tự tại (không có quan hệ với tầm thanh cứu khổ). Đức Phật được xem như là bậc “Quán Tự Tại.” Bồ Tát Quán Tự Tại là sự biểu thị, hoặc hiện thân của trí tuệ bát nhã và từ bi. Bồ Tát Quán Tự Tại này là ai? Trong truyền thống nhà Thiền hay nói chung là trong truyền thống Phật giáo, Quán Tự Tại không ai khác ngoài chúng ta, không là thứ gì khác ngoài chúng ta về mặt nội tại. Nếu chúng ta thực sự muốn thấy được cuộc sống, chúng ta phải nhìn vào mọi thứ như chính bản thân mình. Nhưng thay vào đó chúng ta lại nói: “Được rồi, nếu tôi là hiện thân của trí tuệ và từ bi, vậy thì tại sao có lúc tôi lại mê muội như vậy? Sao tôi lại gây ra nhiều khổ đau và rắc rối đến như vậy?” Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng làm như vậy là chúng ta đang tự tách mình ra khỏi Ngài Quán Tự Tại của chính mình. Chúng ta, hành giả tu Thiền, phải nhận ra rằng Quán Tự Tại không phải tách rời, vì Quán Tự Tại là chính chúng ta. Trí tuệ là chúng ta! Ảo tưởng cũng là chúng ta! Mọi thứ là chúng ta—One who contemplates at ease or sovereign Regarder (beholder), not associated with sounds or cries. The Buddha is regarded as Sarvagavastartin. Avalokitesvara Bodhisattva is the manifestation, or embodiment, of both prajna wisdom and compassion. Who is this Avalokitesvara Bodhisattva? In Zen tradition, or in general, in Buddhist tradition, it is nothing other than us, it is nothing other than who we intrinsically are. If we are really to see life, we must look at everything as ourselves. But instead, we say, “Alright, if I am supposed to be the embodiment of prajna and compassion, how is it that sometimes I’m so deluded? How come I cause so much suffering, so many problems?” Zen practitioners should always remember that in so doing we separate ourselves from our own Avalokitesvara. We, Zen practitioners, must realize that Avalokitesvara is not separate, it’s us! The prajna is us! The delusion is us, too! Everything is us.

24) *Quán Tương Tức Tương Nhập—Meditation on interdependence*

Sự tương tức của vạn hữu, như sóng tức là nước, nước tức là sóng, hay sắc tức là không không tức là sắc (hai gương chiếu vào nhau và hòa nhập vào nhau thì không phải là tương tức). Hành giả tu Thiền chúng ta phải nên luôn thấy rằng bất cứ “niệm” nào của tâm ta cũng bao hàm cả vạn hữu vũ trụ. Niệm tức là một khoảnh khắc của tâm. Nó có thể là tư tưởng, ký ức, cảm giác, hay hy vọng. Từ quan điểm không gian, chúng ta có thể gọi nó là một “chất tử” của tâm. Từ quan điểm thời gian, chúng ta có thể gọi nó là “một hạt” (vi trần) thời gian. Một niệm của tâm chứa cả quá khứ, hiện tại và vị lai, và dung nhiếp được cả vạn hữu vũ trụ. Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã nói trong quyển Trái Tim Hiểu Biết: “Nếu bạn là thi sĩ, bạn sẽ trông thấy rõ đám mây bồng bềnh trong trang sách này. Không có đám mây, sẽ không có mưa, cây cối không mọc được, và không có cây, chúng ta không làm ra giấy được. Đám mây thiết yếu cho sự hiện hữu của tờ giấy. Nếu đám mây không có ở kia, sẽ không có tờ giấy ở đây. Như vậy, có thể nói rằng đám mây và tờ giấy tương tức. Nhìn sâu hơn nữa vào tờ giấy, chúng ta còn có thể thấy ánh nắng chói lọi. Nếu không có nắng, rừng không lớn lên được. Kỳ thật, không có thứ gì có thể lớn lên được... và cứ tiếp tục nhìn, chúng ta sẽ thấy người tiều phu dẫn gỗ và đưa đến nhà máy để chế biến thành giấy. Và chúng ta còn thấy lúa mì nữa. Chúng ta biết rằng người tiều phu không thể sống mà không có bánh mì để ăn hằng ngày. Và vì thế, lúa mì để làm thành bánh cũng có trong trang giấy này. Cha và mẹ của người tiều phu cũng có ở đây. Với một cái nhìn như thế, chúng ta thấy rằng trang giấy này sẽ không có được nếu không có sự góp sức của bấy nhiêu yếu tố. Nhìn sâu hơn nữa, chúng ta sẽ thấy chính ngay chúng ta trong trang sách. Điều đó cũng dễ hiểu, vì khi chúng ta nhìn một trang sách, trang sách ấy là một phần của nhận thức của chúng ta. Cái tâm của bạn cũng có nơi đây, cái tâm của tôi cũng thế. Vậy, chúng ta có thể nói rằng mọi thứ đều có trên trang giấy này.” Trong phép quán “tương tức tương nhập,” chúng ta thấy “niệm” nào của tâm ta cũng bao hàm cả vạn hữu vũ trụ. Niệm tức là một khoảnh khắc của tâm. Nó có thể là tư tưởng, ký ức, cảm giác, hay hy vọng. Từ quan điểm không gian, chúng ta có thể gọi nó là một “chất tử” của tâm. Từ quan điểm thời gian, chúng ta có thể gọi nó là “một hạt” (vi trần) thời gian. Một niệm của tâm chứa cả quá khứ, hiện tại và vị lai, và dung nhiếp được cả vạn hữu vũ trụ—Phenomenal identity, i.e. the wave is water and water is the wave; or matter is just the immaterial, the immaterial is just matter. We, Zen practitioners should always see that each moment of consciousness includes the whole universe. This moment might be a memory, a perception, a feeling, a hope. From the point of view of space, we can call it a “particle” of consciousness. From the point of view of time, we can call it a “speck” of time. An instant of consciousness embraces all past, present and future, and the entire universe. According to Zen Master said in *The Heart of Understanding*: “If you are a poet, you will see clearly that there is a cloud floating in this sheet of paper. Without a cloud, there will be no rain; without rain, the trees cannot grow; and without trees, we cannot make paper. The cloud is essential for the paper to exist. If the cloud is not here, the sheet of paper cannot be here either. So we can say that the cloud and the paper are interdependent. If we look into this sheet of paper even more deeply, we can see the sunshine in it. If the sunshine is not there, the forest cannot grow. In fact, nothing can

grow... And if we continue to look, we can see the logger who cut the tree and brought it to the mill to be transformed into paper. And we see the wheat. We know that the logger cannot exist without his daily bread, and therefore the wheat that became his bread is also in this sheet of paper. And the logger's father and mother are in it too. When we look in this way, we see that without all of these things, this sheet of paper cannot exist. Looking even more deeply, we can see we are in it too. This is not difficult to see, because when we look at a sheet of paper, the sheet of paper is part of our perception. Your mind is in here and mine is also. So we can say that everything is in here with this sheet of paper." In the meditation on interdependence, we can see that each moment of consciousness includes the whole universe. This moment might be a memory, a perception, a feeling, a hope. From the point of view of space, we can call it a "particle" of consciousness. From the point of view of time, we can call it a "speck" of time. An instant of consciousness embraces all past, present and future, and the entire universe.

25) *Quán Tưởng—Contemplation*

Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Một người chưa từng luyện tập trong việc chế tâm khó có thể nhận ra sự khó khăn trong việc điều ngự tâm mình. Người ấy mặc nhiên cho rằng dĩ nhiên mình có thể ra lệnh cho tâm suy tưởng bất cứ điều gì mình muốn, hoặc điều khiến nó vận dụng theo bất cứ cách nào tùy ý. Chẳng có thứ gì sai lầm hơn nữa. Chỉ có những ai đã tu tập thiền định mới có thể hiểu được sự khó khăn gặp phải trong việc chế ngự cái tập bất trị và luôn dao động này. Chẳng hạn, nếu chúng ta nhắm mắt lại và cố quán tưởng về một hình ảnh, ngay sau đó chúng ta sẽ khám phá ra rằng việc ấy thật là khó khăn biết dường nào. Hình ảnh ấy luôn mờ ảo và dao động; nó phai mờ, dao động qua lại, và không chịu đứng yên hay hiện ra "toàn bộ". Đối với những ai chưa có luyện tập quán tưởng, thì cùng lắm cái gọi là quán tưởng này chỉ là một loại cảm giác hơn là thị kiến. Ngay cả khi bạn đã được huấn luyện quán tưởng hình ảnh của đức Phật trong nhiều năm, chỉ thỉnh thoảng lắm bạn mới quán tưởng được trong chốc lát toàn thể hình ảnh của đức Phật một cách rõ rệt không bị lung lay hay mờ nhạt. Phật giáo đã tuyên bố hằng thế kỷ trước đây rằng chúng sanh không nhìn sự vật bằng mắt, mà nhìn bằng tâm. Cơ quan của mắt được kích thích bởi những cấp độ ánh sáng khác nhau phản chiếu bởi các đối tượng khác nhau quanh chúng ta. Rồi đến lượt sự kích thích này được tâm giải thích và được coi như là những hình ảnh của thị giác, sinh ra cái mà chúng ta gọi là cảnh. Bởi vì bất cứ thứ gì mà chúng ta thấy bằng mắt cũng là một sản phẩm được tinh chế một cách tất yếu, bất chấp nó được sao chép lại một cách gần gũi hoặc chính xác đến đâu đi nữa, nó cũng không thể là một bản sao hoàn toàn của nguyên bản. Cái "thị kiến của mắt" được tinh luyện này, so với cái thị giác phát sinh trực tiếp và từ tâm, khó có thể coi là hoàn toàn được. Nếu điều này vững chắc, thì những lời tuyên bố của hành giả không phải là phóng đại cũng không phải là sản phẩm của sự tưởng tượng—Contemplation means to concentrate one's mind in order to observe, to analyze, or to reflect on a topic that helps practitioners with a stable body and a peaceful and mindful mind. Contemplation is not a simple matter. A person who has not been trained in the practice of mind-control can hardly realize the difficulty of taming his own mind. He takes it for granted that he can order it to think anything he wishes, or direct it to function in accordance with his wills. Nothing could be further from the truth. Only those who have practiced meditation can understand the difficulty encountered in controlling this ungovernable and ever-fluctuating mind. For instance, if we close our eyes and try to visualize an image, we will soon discover how difficult this is. The image is usually hazy and unsteady; it fades, fluctuates, and refuses to stand still or to "come whole". To untrained people this so-called visualization is, at most, a kind of feeling rather than a seeing. Even though when you been training to visualize just an image of Buddha for years, only once in a while, you could momentarily visualize the whole of the Buddha's image clearly without its wavering or fading out. Buddhism declared centuries ago that human beings do not see things with their eyes, but with their minds. The organs of the eye are stimulated by the differing degrees of light reflected by various objects around us. This stimulation, in turn, is interpreted by the mind and resolved into visual pictures, resulting in what we call sight. Since whatever we see with the eye is necessarily a processed product, no matter how closely or how accurately it has been reproduced, it cannot be a perfect replica of the original. This processed "vision-of-the-eye" compared to the vision projected directly from and seen by the mind, can hardly be considered perfect. If this is valid, the claims of the practitioner are neither exaggerated nor the product of pure imagination.

26) *Quang Ảnh Môn Đâu—Reflections on the Window Glass*

Cánh cửa kiếng phản chiếu hình bóng. Trong thiền, từ này có nghĩa là sự lý đều hư huyền. Chúng chỉ là phương tiện cho hành giả nắm bắt chân lý mà thôi. Hành giả nên luôn nhớ rằng chư pháp là phương tiện đưa đến cứu cánh, chứ tự chúng không phải là cứu cánh. Giáo pháp của Đức Phật cũng giống như chiếc bè, được dùng để đi qua bên kia bờ. Tất cả chúng ta đều phải lệ thuộc vào chiếc bè Phật pháp này để vượt thoát dòng sông sanh tử. Chúng ta gắng sức bằng tay chân, bằng trí tuệ để đạt đến bờ ngạn. Khi cứu cánh bờ ngạn đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng. Theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Pháp mà ta giảng dạy chỉ là chiếc bè. Ngay cả Pháp ấy còn phải xả bỏ, huống là phi pháp. Chiếc bè Pháp ấy chỉ nên được dùng để đèo bả ngạn, chứ không nên giữ lại.”—Reflections on the window glass. In Zen, the term means both phenomena and noumena are unreal. They are only means for practitioners to grasp the reality. Practitioners should always remember all methods means that lead to an end, not an end themselves. The Buddha’s teaching is likened a raft for going the other shore. All of us depend on the raft of Dharma to cross the river of birth and death. We strive with our hands, feet, and wisdom to reach the other shore. When the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind. The form of teaching is not final dogma but an expedient method. According to the Middle Length Saying, the Buddha taught: “The dharma that I teach is like a raft. Even Dharma should be relinquished, how much the more that which is not Dharma? The Raft of Dharma is for crossing over, not for retaining.”

27) *Quên Tự Ngã—Forgetting the Self*

Trong Thiền, khi hành giả hành trì đến độ quên đi tự ngã có nghĩa là thân tâm đã tự coi như bỏ đi. Kinh nghiệm mọi sự đều đang biến mất dần trong một khoảnh khắc hay trong một khoảng thời gian thật dài. Đây có thể được xác chứng là đã Chứng Ngộ—In Zen, when one practices to a point that one can forget the self means Realization. At that time one’s body and mind dropped away. The experience of everything disappearing with an instant or a long period of time. This might be confirmed as Realization.

28) *Qui Gia Bãi Vấn Trình—After Arriving Home, There Is No Need to Ask For Directions Any More*

Người đã về đến nhà thì không cần phải hỏi thăm đường nữa. Trong thiền, từ này có nghĩa là một khi đã giác ngộ thì mọi việc dừng ngay lập tức, không còn những phân biệt từ vọng tưởng, hay câu nệ vào ngôn ngữ, hay bất cứ thứ gì khác nữa—In Zen, the term means once becoming enlightened, everything stops immediately, there are no more discriminations from deluded thoughts, no more attachment to languages, or any other things.

29) *Qui Gia Ổn Tọa—Returning Home and Sitting in Peace*

Về nhà ngồi an ổn. Trong thiền, từ này có nghĩa là sự xa lìa cuộc sống phân biệt vọng tưởng, chỉ với một niệm nhất tâm tu hành giải thoát. Công án nói về cơ duyên vấn đáp giữa Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma và vua Lương Võ Đế. Theo Bích Nham Lục, tấc 1, không lâu sau khi đến Trung Hoa (khoảng năm 520 sau Tây lịch), ngài bệ kiến vua Lương Võ Đế. Lương Võ Đế hỏi: “Thế nào là Thánh đế đệ nhất nghĩa?” Tổ đáp: “Rỗng thênh không Thánh.” Lương Võ Đế hỏi: “Đối diện với trẫm là ai?” Tổ đáp: “Chẳng biết.” Thiền giả khắp nơi nháy không qua khỏi chỗ này. Tổ Bồ Đề Đạt Ma cho họ một nhát dao dứt sạch mọi thứ. Ngày nay có một số người lầm hiểu! Trở lại đùa với tinh thần của chính mình, trợn mắt nói: “Rỗng thênh không Thánh.” Thật may, chỗ này không dính dáng gì với nó. Thiền sư Ngũ Tổ Pháp Diễn có lần nói: “Chỉ câu ‘Rỗng thênh không Thánh’ nếu người thấu được về nhà ngồi an ổn (qui gia ổn tọa).” Tất cả những thứ này đang tạo ra nhiều phức tạp, nhưng cũng không ngừng được Tổ Bồ Đề Đạt Ma vì người mà đập nát thùng sơn. Trong tất cả thì Tổ Bồ Đề Đạt Ma thật là kỳ đặc nhất. Vì vậy nên người ta nói: “Nếu hành giả tham thấu một câu thì cùng lúc ngàn câu muôn câu đồng thấu.” Rồi thị tự nhiên nằm ngồi đều yên định. Người xưa nói: “Tan xương nát thịt chưa đủ đến; khi một câu rõ suốt, vượt qua trăm ức.” Tổ Bồ Đề Đạt Ma đối đầu thẳng với Vua Lương Vũ Đế, một phen muốn chịu cho vua thấy! Vua chẳng ngộ lại đem cái chấp nhân ngã mà hỏi lại: “Đối diện trẫm là ai?” Lòng từ bi của Tổ Bồ Đề Đạt Ma quá lắm; nên lần nữa lại nói với nhà vua: “Chẳng biết.” Ngay lúc đó Vũ Đế sửng sốt, không hiểu ý của Tổ. Khi hành giả đến được chỗ này, có việc hay không việc lại đều không kham được. Qua thí dụ này, chúng ta thấy vào thế kỷ thứ sáu, tổ Bồ Đề Đạt Ma thấy cần phải đến Trung Hoa để truyền tâm ấn cho những người có căn cơ Đại Thừa. Chủ đích của chuyến đi truyền giáo của ngài là vạch bày những lớp mê, chẳng lập ngôn ngữ văn tự, chỉ thẳng tâm người để thấy tánh thành Phật—To return home and sit down peacefully. In Zen, the term means to stay away from a life full of discriminations from deluded thoughts, with only an unconfused mind to cultivate until attaining enlightenment. The koan about the potentiality and conditions of questions and answers between the First Patriarch Bodhidharma and Emperor Wu of Liang. According to the Pi-Yen-Lu, example 1, shortly after arriving in China, in about 520

A.D., he visited Emperor Wu of Liang. "What is the meaning of the dharma?" the emperor asked. "Vast emptiness without holiness," Bodhidharma replied. "Who is standing before me now?" The emperor asked. Bodhidharma replied, "I don't know." Zen practitioners in the world can leap clear of this. Bodhidharma gives them a single swordblow that cuts off everything. These days how people misunderstand! They go on giving play to their spirits, put a glare in their eyes and say, "Empty, without holiness!" Fortunately, this has nothing to do with it. Zen master Wu Tsu once said, "If only you can penetrate 'empty, without holiness,' then you can return home and sit in peace." All this amounts to creating complications; still, it does not stop Bodhidharma from smashing the lacquer bucket for others. Among all, Bodhidharma is most extraordinary. So it is said, "If you can penetrate a single phrase, at the same moment you will penetrate a thousand phrases, ten thousand phrases." Then naturally you can cut off, you can hold still. An Ancient said, "Crushing your bones and dismembering your body would not be sufficient requital; when a single phrase is clearly understood, you leap over hundreds of millions." Bodhidharma confronted Emperor Wu directly; how he indulged! The Emperor did not awaken; instead, because of his notions of self and others, he asked another question, "Who is facing me?" Bodhidharma's compassion was excessive; again he addressed him, saying, "I don't know." At this, Emperor Wu was taken aback; he did not know what Bodhidharma meant. When Zen practitioners get to this point, as to whether there is something or there isn't anything, pick and you fail. Through this koan, we see that in the sixth century, Bodhidharma saw that he need to go to China to transmit the Mind seal to people who had the capability of the Great Vehicle. The intent of his mission was to arouse and instruct those mired in delusion. Without establishing written words, he pointed directly to the human mind for them to see nature and fulfill Buddhahood.

30) *Qui Giám—Turtle Mirror*

Ở Trung Hoa thời cổ, những nhà bói toán thỉnh thoảng hơ nóng mai rùa và tiên đoán một hành động thích hợp bằng cách nhìn vào chỗ nứt. Như vậy, mai rùa được sử dụng như một tấm kiếng, một tiêu chuẩn để đưa ra quyết định. Trong Thiền, thuật ngữ "Qui Giám" ban đầu được dùng trong khi bắt đầu các khóa Thiền tọa kéo dài. Khởi thủy thuật ngữ được dùng để chỉ một loại kính kỳ diệu có công năng biết được tương lai, nhưng về sau này lại có nghĩa là một khuôn mẫu để ganh đua. Trong các Thiền viện bên Trung Hoa, các Thiền sư thường có thói quen bắt đầu những thời thiền tập dài bằng cách kể những câu chuyện gương mẫu về sự phấn đấu cho sự giác ngộ của các vị Thiền sư đi trước. Họ muốn khuyến khích cộng đồng tụ họp tại đó cũng hết lòng phấn đấu như vậy. Ở Nhật Bản, về sau thói quen này được thay đổi, các vị Thiền sư đưa ra những lời cá nhân nhằm khuyến khích và hướng dẫn cộng đồng Tăng già. Trong một vài trường hợp, những lời chê trách của một vị thầy được các thế hệ Thiền sư sau này đọc lớn cho hội chúng của mình. Kikan thường nói rõ những nguyên tắc hướng dẫn cho Tăng Ni và đưa ra sự khuyến khích trong tu tập. Ở Nhật, hội chúng thường đọc lớn những hướng dẫn này khi bắt đầu các buổi an cư mùa hè và mùa đông cũng như trong đêm đầu của Tuần Lễ Quán Niệm, giai đoạn thiền định quyết liệt để tưởng niệm đến sự giác ngộ của đức Phật Thích Ca Mâu Ni—In ancient China, fortune-tellers would sometimes heat a turtle shell and divine an appropriate course of action by looking at the crack. Thus, a turtle shell was used like a mirror, as a criterion for making decisions. In Zen, the term "Tortoise mirror" was first used for the admonitions addressed to a Zen community at the beginning of a long period of meditation. The term originally implied a magical mirror or device that could foretell the future but later came to mean an example or model to be emulated. In Chinese Zen temples, it was customary for masters to begin long periods of intensive practice by telling exemplary stories of earlier Zen masters who struggled to attain enlightenment. They hold to encourage the assembled community to strive comparable devotion. In Japan, the custom later changed, and masters offered personal words of encouragement and guidance to their community. In some cases, the admonitions of a master were preserved, passed down within the monastery, and read aloud by successive generations of masters. Kikan usually spell out guiding principles for the resident monks or nuns and offer encouragement in their practice. In Japan, they are traditionally read aloud at the beginning of the summer and winter retreats and the night before Rôhatsu sesshin, the period of intensive meditation that commemorates the enlightenment of the historical Buddha.

31) *Qui Ngưỡng Tông—The Kuei-Yang-Tsung*

Ngũ Gia Thiền chỉ giáo pháp riêng biệt được giảng dạy từ những truyền thống có liên hệ tới những vị Thiền sư đặc biệt. Ba trong số năm truyền thống này: Tào Động, Vân Môn, và Pháp Nhãn, di xuống từ dòng truyền thừa được truy nguyên ngược về Thanh Nguyên Hành Tư và Thạch Đầu Hy Thiên. Hai truyền thống kia: Lâm tế và Quy Ngưỡng, được tiếp nối từ Mã Tổ Đạo Nhất và Bách Trượng Hoài Hải. Tông Lâm Tế về sau này lại sản sanh

ra hai nhánh Dương Kỳ và Hoàng Long. Khi mà hai phái sau này được thêm vào Ngũ Gia thì người ta gọi đó là Thất Tông. Quy Ngưỡng tông là một dòng Thiền được sáng lập bởi hai đệ tử của ngài Bách Trượng Hoài Hải. Quy là chữ đầu của Thiền Sư Linh Hựu Quy Sơn (771-853), đệ tử của ngài Bách Trượng. Ngưỡng là chữ đầu của Ngưỡng Sơn Huệ Tịch (đệ tử của ngài Quy Sơn). Vào giữa thế kỷ thứ mười, tông phái này sáp nhập vào tông Lâm Tế nên từ đó nó không còn tồn tại như một tông phái độc lập nữa—The Five Houses of Zen refers to separate teaching lines that evolved from the traditions associated with specific masters. Three of these traditions, Ts'ao-tung, Yun-men, and Fa-yan, descended from the transmission line traced back to Ch'ing-yuan Hsing-ssu and Shih-t'ou Hsi ch'ien. The other two, the Lin-chi and Kuei-yang, proceeded from Ma-tsu Tao-i and Pai-chang Huai-hai. The Lin-chi House later produced two offshoots, the Yang-chi and Huang-lung. When these last two were added to the Five House, together they are referred to as the Seven Schools of Zen. Kuei-yang tsung, name of a Zen sect established by two disciples of Pai-Ch'ang-Huai-Hai. 'Kuei' is the first word of 'Kuei-Shan Ling-Yu' (a disciple of Pai-Ch'ang). 'Yang' is the first word of 'Yang-Shan-Hui-Ji' (a disciple of Kuei-Shan). In the middle of the tenth century, this school merged with Lin-Chi school and since then no longer subsisted as an independent school.

32) *Quy Mao Thố Giác—Hairs of tortoises and horns of rabbits (the non-existent)*

Lông rùa sừng thỏ, ví với những việc không thể xảy ra được. Đối với người Phật tử, đây là niềm tin mù quáng hay quan niệm sai lầm về tu tập. Đây là từ ngữ mà nhà Thiền dùng để chỉ lòng tin vào một cái gì không thật sự tồn tại, chẳng hạn như tin vào một bản chất vĩnh cửu của các hiện tượng hay một cái "ngã" chủ thể tách khỏi và khác với những đối tượng bên ngoài—The hair on a tortoise and the horn of a rabbit (hair of a tortoise and horn of a hare), i.e. the non-existent. For Buddhists, this implies a blind faith or wrong concept of cultivation. In Zen, "hair of a tortoise and horn of a hare" refers to the belief in something that does not really exist, i.e., belief in a permanent substance in phenomena or an ego as a subject that is separate and different from objects out there.

33) *Quy Y—To Take Refuge in the Triratna*

Tin vào Phật giáo và về nương nơi ba ngôi Tam Bảo. Được nhận làm đệ tử tại gia sau nghi thức sám hối và lập lại những lời một vị Tăng về quy y. Thuật ngữ “Quy-Y” dùng để chỉ sự công bố niềm tin với Phật, Pháp và Tăng. Con quay về nương tựa nơi Phật, con quay về nương tựa nơi Pháp, con quay về nương tựa nơi Tăng. Từ thời vô thủy, chúng ta đã từng quy-y với dục lạc. Bây giờ biết đạo và biết tu, chúng ta cố gắng đoạn tuyệt với những thứ ấy. Về nương nơi ba ngôi Tam Bảo hay ba ngôi cao quý. Trong Phật giáo, một nơi để về nương là nơi mà người ta có thể tựa vào đó để có sự hỗ trợ và dẫn dắt. Trong hầu hết các truyền thống Phật giáo, “về nương” hay “tam quy y” hay “Tam Bảo”: Phật, Pháp, Tăng được xem như là một hành động chủ yếu để trở thành Phật tử. Quy y là công nhận rằng mình cần sự trợ giúp và hướng dẫn, và quyết định đi theo con đường của Phật giáo. Quy-Y chân thật là một sự thay đổi thái độ, do thấy những chuyện phù phiếm thế gian mà ta thường hay bám víu, không có lợi ích gì mà chỉ khiến chúng ta quanh quẩn mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Phật tử thuần thành luôn tìm kiếm sự che chở nơi Đức Phật, nơi giáo pháp của Ngài cũng như nơi Tăng già (cộng đồng tu tập theo giáo pháp của Phật). Tam quy chính là ba trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà tam ác đạo được thanh tịnh. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng người Phật tử mà không quy y Tam Bảo sẽ có nhiều vấn đề trở ngại cho sự tiến bộ trong tu tập. Không được dịp thân cận với chư Phật chẳng những không cảm được hồng ân của quý ngài, mà không có dịp bắt chước đức từ bi của các Ngài. Do đó sân hận ngày một tăng, mà sân hận là một trong những nguyên nhân chính của địa ngục. Vì thế mà kinh Phật luôn dạy, “không quy y Phật dễ bị đọa địa ngục”. Không có dịp thân cận Pháp để tìm hiểu và phân biệt chánh tà chân ngụy. Do đó tham dục dấy lên, mà tham dục là một trong những nhân chính để tái sanh vào cõi ngã quý. Vì thế mà kinh Phật luôn dạy, “không quy y pháp dễ đọa ngã quý”. Không có dịp thân cận chư Tăng (Tăng Bảo) để được chỉ dạy dẫn dắt. Kinh Phật thường dạy, “không quy y Tăng dễ đọa súc sanh.” Không quy-y Tăng chúng ta không có gương hạnh lành để bắt chước, cũng như không có ai đưa đường chỉ lối cho ta làm lành lánh ác, nên si mê phát khởi, mà si mê là một trong những nhân chính đưa ta tái sanh vào cõi súc sanh—An admission of a lay disciple, after recantation of his previous wrong belief and sincere repetition to the abbot or monk of the Three Refuges. The phrase “Taking Refuge” is used with the meaning of declaration of faith in the Buddha, the Dharma and the Sangha. I take refuge in the Buddha, I take refuge in the Dharma, I take refuge in the Sangha. From the without beginning time, we have been taking refuge in pleasures. Now as we understand Buddhism and its practices, we try to break out of these pleasures. Take refuge in the three Precious Ones, or the Three Refuges. In Buddhism, a refuge is something on which one can rely for support and guidance. In most Buddhist traditions, “going for refuge” in the “three refuges” or “three jewels”: Buddha,

Dharma, and Sangha, is considered to be the central act that establishes a person as a Buddhist. Going for refuge is an acknowledgment that one requires aid and instruction and that one has decided that one is committed to following the Buddhist path. Taking true refuge involves a change of our attitude; it comes from seeing the worthlessness of worldly affairs we are usually attached to, they only cause us to continue to wander in the cycle of birth and death. Sincere Buddhists should always seek ultimate refuge in the Buddha, His Dharmas and the Sangha (the spiritual community that practice according to the Buddha's teachings). The three refuges are three of the most important entrances to the great enlightenment; for they purify the evil worlds. Zen practitioners should always remember that there are several problems for a Buddhist who does not take refuge in the Three Gems. There is not any chance to get blessings from Buddhas, nor chance to imitate the compassion of the Buddhas. Thus, anger increased, and anger is one of the main causes of the rebirth in hell. Therefore, Buddhist sutras always say, "if one does not take refuge in Buddha, it's easier to be reborn in hell. There is no chance to study Dharma in order to distinguish right from wrong, good from bad. Thus desire appears, and desire is one of the main causes of rebirth in the hungry ghost. Therefore, Buddhist sutras always say, "if one does not take refuge in the Dharma, it's easier to be reborn in the hungry ghost realms." There is no chance to meet the Sangha for guidance. Buddhist sutras always say, "If one does not take refuge in the Sangha, it's easier to be reborn into the animal kingdom." Not taking refuge in the Sangha means that there is no good example for one to follow. If there is no one who can show us the right path to cultivate all good and eliminate all-evil, then ignorance arises, and ignorance is one of the main causes of rebirth in the animal realms.

34) *Quy Y Sai Lạc—False Refuge*

Theo Phật giáo, quy-y sai lạc là không quy-y vào Phật, Pháp, Tăng. Thuật ngữ Phật giáo dùng tiếng "Quy-Y" để công bố niềm tin của mình nơi Phật, Pháp và Tăng. Từ vô thủy, chúng ta đã quy-y sai lạc với những lạc thú tạm bợ nhất thời với hy vọng tìm thỏa mãn trong những lạc thú này. Ta xem những thứ ấy như một lối thoát ra khỏi những chán chường buồn bã của mình, nên chạy theo chúng để rồi kết quả cuối cùng cũng vẫn là khổ đau phiền não. Khi Đức Phật nói đến quy-y, Ngài khuyên dạy chúng ta nên đoạn tuyệt với cái lối đi tìm thỏa mãn một cách vô vọng như vậy. Quy-Y chân thật là một sự thay đổi thái độ, do thấy những chuyện phù phiếm mà ta thường bám víu, rốt rồi chẳng có ích lợi gì. Một khi chúng ta thấy rõ được bản chất bất toại của sự vật mà chúng ta hằng theo đuổi, chúng ta nên quyết tâm về nương nơi Tam Bảo—According to Buddhism, false refuge means not to take refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. From the beginningless time, we had taken refuge in momentary and transitory pleasures with the hope to find some satisfaction in these pleasures. We consider them as a way out of our depression and boredom, only end up with other sufferings and afflictions. When the Buddha talked about "taking refuge", he wanted to advise us to break out of such desperate search for satisfaction. Taking true refuge involves a changing of our attitude; it comes from seeing the ultimate worthlessness of the transitory phenomena we are ordinarily attached to. When we see clearly the unsatisfactory nature of the things we have been chasing after, we should determine to take refuge in the Triple Gem.

35) *Quỷ Hào Thân Khấp—Ghosts howl, spirits wail*

Dáng vẻ mừng giận, buồn vui đến cực điểm (giống như sự gào khóc của quỷ thần). Trong thí dụ thứ 59 của Bích Nham Lục. Một vị Tăng hỏi Thiền Sư Triệu Châu Tông Thâm (778-897): "Chí đạo không khó, duy hiềm giản trạch, vừa có nói năng là giản trạch, Hòa Thượng vì người thế nào?" Triệu Châu bảo: "Sao chẳng dẫn hết lời này?" Vị Tăng thưa: "Con chỉ nhớ đến đó." Triệu Châu bảo: "Chỉ là chí đạo không khó, duy hiềm giản trạch." Triệu Châu tùy tình niệm khởi liền đáp chẳng cần suy tính. Cổ nhân gọi đó là tương tục, cũng rất khó. Sự biện rỗng rảnh, phân tốt xấu, quả là hàng bốn phạm tác gia. Triệu Châu móc đi tròng mắt của vị Tăng này, mà chẳng phạm bén nhọn, chẳng mắc suy tính, tự nhiên hay khéo. Ông gọi là có câu cũng chẳng được, gọi là không câu cũng chẳng được, ly tứ cú tuyệt bách phi. Vì sao? Nếu luận việc này như chơi đá nháng lửa, tợ làn diễm chớp, phải nhìn nhanh mới thấy. Nếu là trừ trừ nghĩ ngợi chẳng khỏi tan thân mất mạng. Vì thế mà Thiền sư Tuyết Đậu đã làm bài kệ:

"Thủy sái bất trước
Phong suy bất nhập
Hổ bộ long hành
Quỷ hào thân khấp
Đầu trường tam xích tri thị thù?
Tương đối vô ngôn độc tức lập."

(Nước rưới chẳng ướt
 Gió thổi chẳng vào
 Cọp bước rỗng đi
 Quỷ than thân khóc
 Đầu dài ba thước biết là ai?
 Đối diện không lời một chân đứng).

An appearance of extreme joy, anger, sadness and happiness. In Pi Yen Lu, example 59, a monk asked Chao-Chou, "The Ultimate Path has no difficulties; just avoid picking and choosing. As soon as there are words and speech, this is picking and choosing.' So how do you help people, Teacher?" Chao-Chou said, "Why don't you quote this saying in full?" The monk said, "I only remember up to here." Chao-Chou said, "It's just this: 'The Ultimate Path has no difficulties; just avoid picking and choosing.'" Chao Chou immediately answered him; he didn't need any calculations. An Ancient said of this, "Continuity is indeed very difficult." Chao Chou distinguished dragons from snakes and differentiated right from wrong; this goes back to his being an adept in his own right. Chao Chou snatched this monk's eyes away without running afoul of his sharp point. Without relying on calculations, he was spontaneously exactly appropriate. It's wrong to say either that he had words or didn't have words; nor will it do to say that his answer neither had nor didn't have words. Chao Chou left behind the permutations of logic. Why? If one discusses this matter, it is like sparks struck from stone, like flashing lightning. Only if you set your eyes on it quickly can you see it. If you hesitate and vascillate you won't avoid losing your body and life. So Zen master Hsueh Tou had a verse:

"Water poured on cannot wet,
 Wind blowing cannot enter.
 The tiger prowls, the dragon walks;
 Ghosts howl, spirits wail.
 His head is three feet long -
 I wonder who it is?
 Standing on one foot,
 he answers back without speaking."

36) *Quỷ Quật Lý, Thiên Hòa Tử—Making one's livelihood within the ghost caves of mental activity*

Ngay trong Quỷ Quật Lý (ở trong hang quỷ) tìm kế sống. Người bị quỷ ám, trong Thiên, từ này có nghĩa là người có tâm địa hắc ám và nhiều thiên kiến và tà kiến. Theo Bích Nham Lục, tấc 5, một hôm, Tuyết Phong dạy chúng: "Cả quả đất nắm lại lớn bằng hạt lúa hạt gạo, ném đến trước mặt, chẳng hiểu, thùng sơn, đánh trống phổ thỉnh xem." Thật tình mà nói, cổ nhân tiếp vật lợi sanh có chỗ kỳ đặc. Tuyết Phong chẳng quản gian lao, ba phen lên Đầu Tử, chín lần đến Động Sơn, mang thùng thông muốn gõ, đến nơi làm trưởng trai phạn, cũng chỉ vì thấu thoát việc này. Người ngày nay chỉ nói rằng Tuyết Phong chỉ đặt ra để đặc biệt dạy người sau y theo qui củ. Nói như vậy là đang hủy báng cổ nhân; gọi là tội "Làm chảy máu thân Phật." Người xưa không nói nông cạn cầu thả như người ngày nay; nếu không, làm sao có thể dùng một lời hay nửa câu để thỏa mãn bình sanh? Vì thế khi phù trợ tông giáo nói tiếp thọ mạng Phật, nên nói một lời hay nửa câu mà đồng thời có thể cắt đứt đầu lưỡi của thiên hạ. Không có chỗ cho hành giả đưa ra một dãy tư tưởng, không có chỗ giải thích theo tri thức phàm phu, hay nắm vói nguyên lý. Hãy xem lời dạy này của Tuyết Phong, vì Sư đã từng gặp các bậc tác gia, nên mới có lối rèn luyện tác gia. Phàm nói ra một lời nửa câu, không phải tâm cơ ý thức suy nghĩ, ngay trong Quỷ Quật Lý (ở trong hang quỷ) tìm kế sống, hẳn là siêu quần bạt tụy, ngời đoạn cổ kim, chẳng cho nghĩ nghĩ. Chỗ dùng của Sư trọn là như thế. Hành giả Tu thiền nên luôn nhớ rằng người xưa câu tuy như thế, ý chẳng như thế, trọn không tạo đạo lý để trói buộc người. Chính vì vậy mà Thiên sư Tuyết Đậu đã nhắc nhở: "Trong vắt Tào Khê gương chẳng mờ." Có người nói không dính dáng đến câu thoại trên, nhưng sự thật vẫn là sự thật: tâm lặng liền là gương sáng—A person who is possessed by the devil. In Zen, the term means a practitioner who has an ignorant mind with lots of partial ideas and wrong views. According to the Pi-Yen-Lu, example 5, one day, Hsueh-feng, teaching his assembly, said, "Pick up the whole great earth in your fingers, and it's as big as a grain of rice. Throw it down before you: if, like a lacquer bucket, you don't understand, I'll beat the drum to call everyone to look." As a matter of fact, there was something extraordinary in the way this Ancient guided people and benefited beings. He was indefatigably rigorous; three times he climbed Mount T'ou-Tzu, nine times he went to Tung Shan. Wherever he went, he would set up his lacquer tub and wooden spoon and serve as the rice steward, just for the sake of penetrating this matter. People these days only say that Hsueh Feng made something up specially to teach people of the future fixed

precepts that they can rely on. To say this is just slandering the ancient master; this is called "spilling Buddha's blood." The Ancients weren't like people today with their spurious shallow talk; otherwise, how could they have used a single word or half a phrase for a whole lifetime? Therefore, when it came to supporting the teaching of the school and continuing the life of the Buddhas, they would spit out a word or half a phrase which would spontaneously cut off the tongues of everyone on earth. There's no place for practitioners to produce a train of thought, to make intellectual interpretations, or to grapple with principles. See how Hsueh Feng taught his community; since he had seen adepts, he had the hammer and tongs of an adept. Whenever he utters a word or half a phrase, he's not making his livelihood within the ghost caves of mental activity, ideational consciousness and calculating thought. He just surpasses the multitudes and stands out from the crowd; he settles past and present and leaves no room for uncertainty. His actions were all like this. Zen practitioners should always remember that ancient virtues' verse is this way, their intention is not like this. They have never made up principles to bind people. That's why Hsueh-tou said, "In the mirror of Ts'ao Ch'i, absolutely no dust." Someone says this has nothing to do with the above head phrase, but the truth is always the truth: a still mind is the bright mirror itself.

37) *Quyền Thực Đồng Hành—To practice both the provisional and the real*

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XVI, và thí dụ thứ 5 của Bích Nham Lục, một hôm, Tuyết Phong thượng đường dạy chúng: "Cả quả đất nắm lại lớn bằng hạt lúa hạt gạo, ném đến trước mặt, chẳng hiểu, thùng sơn, đánh trống phổ thỉnh xem." Thật tình mà nói, cổ nhân tiếp vật lợi sanh có chỗ kỳ đặc. Tuyết Phong chẳng quản gian lao, ba phen lên Đầu Tử, chín lần đến Động Sơn, mang thùng thông muổng gỗ, đến nơi làm trưởng trai phạn, cũng chỉ vì thấu thoát việc này. Bất cứ ai có thể nắm giữ tông giáo đều phải là người anh linh, chỉ với khả năng giết người không nháy mắt mới đánh liền đó thành Phật. Vì thế chiếu dụng đồng thời, cuộn mở cùng xương, lý sự không hai, quyền thật đồng hành. Buông thật nghĩa lập quyền nghĩa; liền đó cắt đứt mọi sự phức tạp, thật khó cho người hậu học sơ cơ tìm nơi nương tựa. Hôm qua việc thế ấy là bất đắc dĩ. Ngày nay việc thế ấy là tội lỗi đầy trời. Nếu là người sáng mắt, không ai lừa được chút nào. Không sáng mắt thì nằm ngay trong miệng cọp chẳng tránh khỏi tan thân mất mạng. Hành giả Tu thiền nên luôn nhớ rằng người xưa câu tuy như thế, ý chẳng như thế, trọn không tạo đạo lý để trói buộc người. Chính vì vậy mà Thiền sư Tuyết Đậu đã nhắc nhở: "Trong vắt Tào Khê gương chẳng mờ." Có người nói không dính dáng đến câu thoại trên, nhưng sự thật vẫn là sự thật: tâm lặng liền là gương sáng—According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XVI, and Pi-Yen-Lu, example 5, one day, Zen master Hsueh Feng entered the hall and addressed his community, saying, "Pick up the whole great earth in your fingers, and it's as big as a grain of rice. Throw it down before you: if, like a lacquer bucket, you don't understand, I'll beat the drum to call everyone to look." As a matter of fact, there was something extraordinary in the way this Ancient guided people and benefited beings. He was indefatigably rigorous; three times he climbed Mount T'ou-Tzu, nine times he went to Tung Shan. Wherever he went, he would set up his lacquer tub and wooden spoon and serve as the rice steward, just for the sake of penetrating this matter. Whoever would uphold the teaching of our school must be a brave spirited fellow; only with the ability to kill a man without blinking an eye can one become Buddha right where he stands. Therefore his illumination and function are simultaneous; wrapping up and opening out are equal in his preaching. Principle and phenomena are not two, and he practice both the provisional and the real. Letting go off the primary, he sets up the gate of the secondary meaning; if he were to cut off all complications straightaway, it would be impossible for late-coming students of elementary capabilities to find a resting place. It was this way yesterday; the matter couldn't be avoided. It is the way today too; faults and errors fill the skies. Still, if one is a clear eyed person, he can't be fooled one bit. Without clear eyes, lying in the mouth of a tiger, one cannot avoid losing one's body and life. Zen practitioners should always remember that ancient virtues' verse is this way, their intention is not like this. They have never made up principles to bind people. That's why Hsueh-tou said, "In the mirror of Ts'ao Ch'i, absolutely no dust." Someone says this has nothing to do with the above head phrase, but the truth is always the truth: a still mind is the bright mirror itself.

S

1) *Sám Nguyện Tâm—Repentance-Vow Mind*

Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giác ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trong kiếp luân hồi, mọi loài hằng đổi thay làm quyến thuộc lẫn nhau. Thế mà ta vì mê mờ lầm lạc, từ kiếp vô thủy đến nay, do tâm chấp ngã muốn lợi mình nên làm tổn hại chúng sanh, tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp. Thậm chí đến chư Phật, Thánh nhơn, vì tâm đại bi đã ra đời thuyết pháp cứu độ loài hữu tình, trong ấy có ta, mà đối với ngôi Tam Bảo ta lại sanh lòng vong ân hủ phá. Ngày nay giác ngộ, ta phải hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp chí thành sám hối. Đức Di Lặc Bồ Tát đã lên ngôi bất thối, vì muốn mau chứng quả Phật, mỗi ngày còn lễ sám sáu thời. Vậy ta phải đem thân nghiệp kính lễ Tam Bảo, khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi cầu được tiêu trừ, ý nghiệp thành khẩn ăn năn thề không tái phạm. Đã sám hối, phải dứt hẳn tâm hạnh ác, không còn cho tiếp tục nữa, đi đến chỗ tâm và cảnh đều không, mới là chân sám hối. Lại phải phát nguyện, nguyện hưng long ngôi Tam Bảo, nguyện độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đền đáp bốn ân nặng (ân Tam Bảo, ân cha mẹ, ân sư trưởng, ân thiện hữu tri thức, và ân chúng sanh). Có tâm sám nguyện như vậy tội chướng mới tiêu trừ, công đức ngày thêm lớn, và mới đi đến chỗ phước huệ lưỡng toàn. Dùng lòng sám nguyện như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm—From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Zen practitioners should always remember that in the endless cycle of Birth and Death, all sentient beings are at one time or another related to one another. However, because of delusion and attachment to self, we have, for countless eons, harmed other sentient beings and created an immense amount of evil karma. The Buddhas and the sages appear in this world out of compassion, to teach and liberate sentient beings, of whom we are a part. Even so, we engender a mind of ingratitude and destructiveness toward the Triple Jewel (Buddha, Dharma, Sangha). Now that we know this, we should feel remorse and repent the three evil karmas. Even the Maitreya Bodhisattva, who has attained non-retrogression, still practices repentance six times a day, in order to achieve Buddhahood swiftly. We should use our bodies to pay respect to the Triple Jewel, our mouth to confess our transgression and seek expiation, and our minds to repent sincerely and undertake not to repeat them. Once we have repented, we should put a complete stop to our evil mind and conduct, to the point where mind and objects are empty. Only then will there be true repentance. We should also vow to foster the Triple Jewel, rescue and liberate all sentient beings, atone for our past transgressions, and repay the “for great debts,” which are the debt to the triple Jewel, the debt to our parents and teachers, the debt to our spiritual friends, and finally the debt we owe to all sentient beings. Through this repentant mind, our past transgressions will disappear, our virtues will increase with time, leading us to the stage of perfect merit and wisdom. Only when we practice with such a repentant mind can we be said to have “developed the Bodhi Mind.”

2) *Sân Tử Thiền—Mad Zen*

Pháp thiền hiểu suông tất cả là không. Đây là cái “Không” sai lầm mà những kẻ cuồng thiền thường hay chấp vào. Thiền sư Huyền Sa nói: “Có kẻ ngưng tâm, thủ các niệm, nhiếp tất cả các sự về không. Nhắm mắt che con ngươi. Vừa có niệm móng khởi, lập tức phá trừ. Dù là tư tưởng vi tế nhất khởi dậy cũng lập tức đè nén. Kiến giải như thế tức là rơi vào ngoan không ngoại đạo. Ấy là kẻ hôn chưa tán mà đã là chết rồi. Kẻ ấy man mác mờ mịt, vô giác vô tri, giống như bịt tai mà ăn cắp chuông, chỉ tự lừa dối mình mà thôi!”—False emptiness, improper and crooked understanding of emptiness which “Mad Zen” practitioners always attach to. Zen master Hsuan Sha said: “Some people begin to collect their thoughts, suppress their minds, and merge all things into Emptiness. They close their eyelids and hide their eyeballs. As soon as distracting thoughts arise, they push them away. Even when the subtlest thought rises, they immediately suppress it. This kind of practice and understanding constitutes the very trap of the dead-void heretics. Such practitioners are living dead men. They become callous impassive, senseless, and torpid. They resemble stupid thieves who try to steal a bell by stuffing their ears!”

3) *Sanh Đạo—A Way of Living*

Có rất nhiều quan niệm sai lầm về Thiền trong việc tu tập. Trước hết, trong Thiền tập, không phải chỉ học giáo lý là quan trọng, mà còn phải biết đôi chút về lối sống của các Thiền gia. Áp dụng vào nội tâm, Thiền là một kinh nghiệm và một sự thực hiện, hoặc một giáo lý đem người ta đến những trạng thái này; nhưng bề ngoài Thiền chính yếu là một truyền thống và một sinh đạo (đạo sống). Vì thế, muốn hiểu Thiền một cách đúng đắn, chúng ta phải học không những chỉ giáo lý, mà cả đạo sống nữa. Ít ra, một hiểu biết thoáng qua về đời sống tự viện của các Thiền sư chắc hẳn là một sự hỗ trợ rất có giá trị để có sự hiểu biết về Thiền tốt hơn—There are many misconceptions about Zen in Zen practice. First, in Zen practice, it is important to learn not only the teaching itself, but also something about the mode of life followed by Zen students. Applied inwardly, Zen is an experience and a realization, or a teaching that brings one to these states; but outwardly Zen is mainly a tradition and a way of living. Therefore, to understand Zen properly, one should study not only its doctrine, but also its way of life. At least a passing acquaintance with the monastic life of Zen monks is a very valuable aid to a better understanding of Zen.

4) *Sao Không Tác Hưởng, Kích Mộc Vô Thanh—To Knock in the Sky, a Sound Was Heard; to Strike a Wooden Board, No Sound Was Heard*

Gõ vào hư không phát ra âm thanh; đánh lên bảng gỗ không có tiếng động, ý nói trong thiền không có sự khác biệt giữa có tiếng và không tiếng. Có tiếng cũng tức là không tiếng, và không tiếng cũng tức là có tiếng. Trong Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật bảo ngài Xá Lợi Phất: “Này Xá Lợi Phất! Thế giới hiện tượng hay sắc tướng này là không, và không quả thực là thế giới hiện tượng. Không không khác với thế giới hiện tượng hay Sắc, thế giới hiện tượng hay Sắc không khác với Không. Cái gì là thế giới hiện tượng thì cái đó là Không, cái gì Không thì cái đó là thế giới hiện tượng”—To knock in the sky, a sound was heard; to strike a wooden board, no sound was heard. The term means there is no difference between "sound" and "no sound". Sound is just the no sound, and no sound is just sound (matter is just the immaterial, the immaterial is just matter, or form is emptiness and the very emptiness is form). In the Heart Sutra, the Buddha told Sariputra: “Sariputra! This phenomenal world or form is emptiness, and emptiness is truly the phenomenal world. Emptiness is not different from the phenomenal world, the phenomenal world is not different from emptiness. What is the phenomenal world that is emptiness, what is emptiness that is the phenomenal world.”

5) *Sao Môn Ngõa Tử—A Tile is Used to Knock on a Door*

Miếng ngói dùng để gõ cửa, cửa mở rồi thì ném bỏ ngay miếng ngói đó đi. Trong thiền, từ này có nghĩa là giáo pháp không phải là cứu cánh mà chỉ là phương tiện thôi. Giáo pháp của Đức Phật cũng giống như chiếc bè, được dùng để đi qua bên kia bờ. Tất cả chúng ta đều phải lệ thuộc vào chiếc bè Phật pháp này để vượt thoát dòng sông sanh tử. Chúng ta gắng sức bằng tay chân, bằng trí tuệ để đạt đến bờ彼岸. Khi cứu cánh彼岸 đã đến, thì bè cũng phải bỏ lại sau lưng—A tile is used to knock on a door, one should throw that very tile away after the door is opened. In Zen, the term means the form of teaching is not final dogma but an expedient method. The Buddha’s teaching is likened a raft for going the other shore. All of us depend on the raft of Dharma to cross the river of birth and death. We strive with our hands, feet, and wisdom to reach the other shore. When the goal, the other shore, is reached, then the raft is left behind.

6) *Sau Khi Chết—After Death*

Theo Phật giáo, chết không phải là hết. Sau khi chết chỉ có thân xác ngừng hoạt động, còn thần thức, có người gọi là linh hồn, chuyển theo nghiệp lành hoặc nghiệp dữ mà đầu thai vào nơi thiện hoặc nơi ác, phát khởi sự tái sinh gọi là luân hồi. Thông hiểu giáo lý đạo Phật giúp cho Phật tử sắp mãn phần được bình thản, không loạn động, vững tâm tin tưởng nơi tương lai của chính mình, chỉ nương theo nghiệp đã tạo mà đi, không sợ hãi; ngược lại, người Phật tử trước khi mãn phần có thể bình tĩnh tin tưởng trong giờ phút cuối cùng của cuộc đời rằng sống thế nào thì chết như thế ấy. Trong thực tế, có rất nhiều Phật tử hay không Phật tử, không hiểu giáo lý nhà Phật lại cho rằng chết là hết, suy nghĩ về cái chết làm gì cho mệt, hãy sống cho hiện tại. Đây là lối sống của những người không biết sống đúng theo hạnh phúc an vui mà Phật đã dạy. Họ không hiểu mối tương quan nhân quả giữa các thế hệ, giữa các cuộc sống tiếp nối nhau. Khi họ còn trẻ, còn mạnh, họ có thể lướt qua được những cơn đau ốm, đến khi già yếu tiền bạc hao mòn, thân thích xa rời, sự sợ hãi, nỗi âu sầu, cảnh buồn bã, lòng luyến tiếc đối với họ quá mạnh, sự xúc động trước cảnh tử biệt, làm cho họ hối hận nhưng không còn kịp nữa. Người Phật tử phải luôn nhớ câu ngạn ngữ “Phải đào giếng trước khi khát nước” để khỏi mang tâm trạng hối hận thì đã muộn—

According to Buddhism, death is not end. After death, the heart ceases to beat, only consciousness generally identified as the soul follows its course determined by the dead's karmic forces to enter the embryo to be reborn. Such a process is called reincarnation. If we understand the Buddha's Teachings, before parting, we can remain as calm as possible; we will not fear, knowing that our next rebirth is dedicated by our own karma, not by any external power. They will have a strong faith on "the way you live is exactly the way you die." In reality, there are so many Buddhists and non-Buddhists who do not thoroughly understand the Buddha's Teachings. For them, death is the end; thinking of death only makes them tired. They just live for the present. This is the way of living for those who do not know how to live a happy and joyful life in accordance with the Buddha's Teachings. They do not understand the relationship between cause and effect, linking generations to generations or successive lives. When they are young and strong, they feel comfortable with everything, but when they become sick, or aged, isolated from kinfolk or short of money, they will be agitated, but it is too late for them to regret. Buddhists should always remember the old proverb "You need to dig the well before you are thirsty" to prevent the feeling of late regret.

7) *Săn Sàng Xả Thân Vì Pháp—Willingness to give up one's life for the sake of the Law*

Chúng ta không có những ghi chép chi tiết về Tổ Sư Tử, vị Tổ thứ XXIV của Thiền Tông Ấn Độ. Chúng ta chỉ biết Tổ Sư Tử sanh ra trong một gia đình Bà-la-môn ở Trung Ấn vào thế kỷ thứ VI. Ông là người đã truyền bá Phật giáo về phía Bắc Ấn Độ. Lịch Sử Truyền Thừa Đức Phật nói rằng khi Tổ Sư Tử đang truyền bá Phật giáo tại vùng Kế Tân thì bị vua xứ này hành quyết (chặt đầu). Và khi đầu của Sư bị chặt thì bản văn kể tiếp, sữa tuôn ra từ cổ của Sư thay vì máu. Theo Phật Tổ Truyền Thừa Ký, ngay khi hành quyết, nhà vua té quỵ xuống đất, cánh tay vẫn còn nắm thanh gươm, và bảy ngày sau đó thì nhà vua chết. Tổ Sư Tử thường được trích dẫn như là một biểu tượng của việc sẵn sàng xả thân vì Pháp—We do not have detailed records of this Patriarch, the twenty-fourth Patriarch of Indian Zen School. We only know that he was born into a Brahmin family in Central India in the sixth century. He spreaded the Buddha's Teachings in the Northern India. It is said that he was executed by the king of Kashmira. A History of the Buddha's Successors states that Aryasimha was executed (beheaded) by the king of Kashmira when he was propagating Buddhism there. And when he was beheaded, the text states, milk instead of blood flowed from his neck. According to The Record of the Lineage of the Buddha and the Patriarchs, at the moment of the execution, the king's arm, still holding the sword, fell to the ground, and he died seven days later. Aryasimha is often cited as the symbol of willingness to give up one's life for the sake of the Law.

8) *Sân Hận—Anger (Ill-will, Hatred, Rage)*

Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: "Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi." Có một người đang chèo một chiếc thuyền ngược dòng sông vào một sáng sương mù dày đặc. Bỗng nhiên, ở chiều ngược lại, anh ta chợt thấy một chiếc thuyền đang đi ngược lại, chẳng những không muốn tránh mà lại còn đâm thẳng đến thuyền của mình. Người đàn ông la lớn: "Coi chừng!" nhưng chiếc thuyền kia vẫn đâm thẳng vào và suýt làm chìm thuyền của anh ta. Người đàn ông giận dữ lên tiếng chửi rủa người bên chiếc thuyền kia. Nhưng khi anh ta nhìn kỹ lại thì anh ta thấy bên chiếc thuyền kia chẳng có một ai. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận cũng là một trong những phiền não hay căn nguyên gây ra đau khổ. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Cũng như trường hợp của tham dục, do bởi không tác ý như lý mà sân hận phát sanh, khi sân hận phát sanh nếu không được ngăn chặn sự sinh sôi nảy nở của nó, nó sẽ làm cho tâm chúng ta cùn nhụt và che lấp mất trí tuệ của chúng ta. Sân hận làm méo mó tâm và các tâm sở của nó, vì vậy nó cản trở sự tỉnh giác và đóng mắt cửa giải thoát. Bên cạnh đó, hành giả tu Thiền phải để ý thật kỹ hơi thở của mình bởi vì chắc chắn có cái gọi là đặc tính hỗ tương giữa tâm và khí (hơi thở), như thế có nghĩa là một cái tâm hay hoạt động tinh thần nào đó phải đi kèm với một hơi thở hay khí có đặc tính tương đương, đầu là thánh hay

phàm. Chẳng hạn như một tâm trạng, tình cảm hay tư tưởng đặc biệt nào đó luôn luôn có một hơi thở có đặc tính và nhịp điệu tương đương đi kèm theo, thể hiện hay phản ảnh. Vì thế, sân hận không những chỉ phát sinh một cảm nghĩ kích động, mà cả một hơi thở thô tháo nặng nề. Trái lại, khi có sự chú tâm lặng lẽ vào một vấn đề trí thức, tư tưởng và hơi thở cũng biểu hiện một sự bình tịnh như vậy—Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. Thus, according to the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it's not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: "When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive qualities of that person. To be able to do this, your anger would be reduced by its own." A man was rowing his boat upstream on a very misty morning. Suddenly, he saw another boat coming downstream, not trying to avoid him. It was coming straight at him. He shouted, "Be careful!" but the boat came right into him, and his boat was almost sunk. The man became very angry, and began to shout at the other person, to give him a piece of his mind. But when he looked closely, he saw that there was no one in the other boat. Zen practitioners should always remember that hatred is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger is also one of the mula-klesa, or root causes of suffering. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. As in the case of lust or sense-desire, it is unwise or unsystematic attention that brings about ill-will, which when not checked propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It distorts the entire mind and its properties and thus hinders awakening to truth, and blocks the path to freedom. Lust and ill-will based on ignorance, not only hamper mental growth, but act as the root cause of strife and dissension between man and man and nation and nation. Besides, Zen practitioner should always pay close attention to your breathing because there is surely a so-called reciprocal character of mind and breathing (Prana), which means that a certain type of mind or mental activity is invariably accompanied by a breathing of corresponding character, whether transcendental or mundane. For instance, a particular mood, feeling, or thought is always accompanied, manifested, or reflected by a breathing of corresponding character and rhythm. Thus anger produces not merely an inflamed thought-feeling, but also a harsh and accentuated "roughness" of breathing. On the other hand, when there is a calm concentration on an intellectual problem, the thought and the breathing exhibit a like calmness.

9) *Sân Trục Ngôn Chương—To Attach to Words and Meanings*

Chấp trước vào chữ nghĩa. Chữ nghĩa chỉ là trí tuệ phàm phu không hơn không kém; hành giả tu thiền phải nên nương vào trí tuệ trực giác chứ không nương vào trí thức phàm phu—To attach to words and meanings, which are only intellectual or normal understanding. Zen practitioners should always trust in intuitive wisdom (wisdom growing out of eternal truth) and not in normal consciousness (illusory knowledge).

10) *Siêu Hình Học Về Cuộc Đời—Metaphysical Theories of Existence*

Trong Phật giáo, đức Phật không quan tâm đến những yếu tố tạo nên con người cũng như đến những lý thuyết siêu hình về cuộc đời. Ngài chỉ quan tâm sống giây phút hiện tại như thế nào. Đó là quan điểm của ngài. Bánh mì được làm ra từ bột mì. Làm thế nào để khi được đưa vào lò, bột biến thành bánh mì là vấn đề quan trọng nhất đối với đức Phật. Làm thế nào để đạt đến giác ngộ là mối quan tâm chính của ngài. Một người giác ngộ là một con người hoàn hảo, có tánh cách được ưa thích cho chính mình và cho người khác. Đức Phật muốn giúp con người tìm ra cách phát triển tánh cách lý tưởng này, cách mà các bậc thánh ngày xưa trở thành thánh. Để hiểu được cách làm thế nào một miếng bột tròn nhỏ trở thành cái bánh mì toàn hảo, ngài đã làm đi làm lại, cho đến khi đến chỗ hoàn toàn thành công. Đó là cách tu tập của ngài—In Buddhism, Buddha was not interested in the elements comprising human beings, nor in metaphysical theories of existence. He was more concerned about how he himself existed in this moment. That was his point. Bread is made from flour. How flour becomes bread when put in the oven was for Buddha the most important thing. How we become enlightened was his main interest. The enlightened person is some perfect, desirable character, for himself and for others. Buddha wanted to find out how human beings develop this ideal character, how various sages in the past became sages. In order to find out how

dough became perfect bread, he made it over and over again, until he became quite successful. That was his practice.

11) *Siêu Nhiên Thân Bí Thiên—Supernatural and Mystic Zen*

Thiền có một khía cạnh siêu nhiên thần bí, cũng là một thành phần thiết yếu của bản chất của Thiền. Không có khía cạnh đó nó không thể là cái tôn giáo mà tự căn bản nó vẫn là, và Thiền chắc hẳn đã mất đi cái địa vị là một diễn viên khôi hài trong vở kịch Phật giáo. Trong nhiều giai thoại Thiền chúng ta có thể thấy cái phương cách Thiền thị hiện những thần thông và sự diệu cợt của nó với chúng một cách trắng trợn. Mục Châu Đạo Tung là sư phụ của Vân Môn. Chính Sư là người đã khai mở tâm thức cho Vân Môn bằng cách làm cho Vân Môn què chân. Sau này Đạo Tung trở về quê ở Mục Châu vì thân mẫu của Sư đã quá già và cần có người phụng dưỡng. Từ đó Sư sinh sống bằng nghề đan giày cỏ. Vào thời loạn Hoàng Sào bùng nổ, khi loạn quân tiến đến Mục Châu, Đạo Tung đến trước cửa thành treo lên đó một chiếc dép lớn. Khi quân Hoàng Sào đến, họ không tài nào mở cửa vào thành được. Hoàng Sào nhả nhục ra lệnh cho thuộc hạ, "Hắn phải có một vị tôn túc sống trong thành này. Chúng ta nên để yên là hơn." Nói rồi Hoàng Sào hạ lệnh rút quân, và Mục Châu thoát được nạn bị tàn phá. Trong khi đi dạo núi Thiên Thai, Sư Mục Quang Xạ gặp Thiền sư Hoàng Bá, nói chuyện với nhau như đã quen biết từ lâu. Hai người đồng hành, gặp một khe suối đầy nước chảy mạnh, sư lột mũ chống gậy đứng lại. Mục Quang Xạ thúc Hoàng Bá đồng qua. Hoàng Bá bảo: "Huynh cần qua thì tự qua." Mục Quang Xạ liền vén y, bước trên sóng như đi trên đất bằng. Qua đến bờ, Mục Quang Xạ xây lại hỏi: "Qua đây! Qua đây!" Hoàng Bá bảo: "Bậy! Việc ấy tự biết. Nếu tôi sớm biết sẽ chặt bấp đùi huynh." Mục Quang Xạ khen: "Thật là pháp khí Đại Thừa, tôi không bì kịp." Nói xong, không thấy Mục Quang Xạ đâu nữa. Mặc dầu Thiền chế diễu và không ưa những hành động làm phép lạ và thần thông, các thiền sư đã đắc pháp tuyệt nhiên không phải là không có khả năng làm những thứ đó. Họ có thể làm nếu họ cho là cần thiết cho một mục đích xứng đáng. Những thần thông này chỉ là cái pho sả tất nhiên của thực ngộ. Một người ngộ hoàn toàn phải có chúng nếu không cái ngộ của người ấy nhiều nhất chỉ có thể coi là mới được phần nào thôi. Phổ Hóa Trấn Châu Thiền Sư là một thí dụ điển hình khác về khía cạnh siêu nhiên thần bí của Thiền—Zen has a supernatural and mystic side which is an essential part of its nature. Without this it could not be the religion that basically it still is, and it would lose its position as the most humorous actor in the Buddhist play. In many Zen antics we can see the Zen way of performing miracles and its cynical manner of poking fun at them. Tao-tsung was the teacher of Yun-mên. It was he who opened the mind of Yun-mên by hurting his leg. Later Tao-tsung returned to his native town of Mu-chou, as his mother was very old and needed someone to take care of her. From then on he stayed with his mother and earned a living by making straw sandals. At that time a great rebellion broke out, led by a man called Huang-Tsao. As the insurgent army approached Mu-chou, Tao-tsung went to the city gate and hung a big sandal upon it. When Huang-Tsao's army reached the gate they could not force it open, no matter how hard they tried. Huang-Tsao remarked resignedly to his men: "There must be a great sage living in this town. We had better leave it alone." Saying so, he led his army away and Mu-chou was saved from being sacked. Zen master Mu-kuang She, name of a Chinese Zen master in the ninth century. We do not have detailed documents on this Zen Master; however, there is a dialogue between him and Zen master Huang-po in The Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume IX. While on his journey to Mount T'ien-T'ai, Mu-kuang She met Zen master Huang-Po. They talked and laugh, just as though they were old friends who had long known one another. Their eyes gleamed with delight as they then set off traveling together. Coming to the fast rapids of a stream, they removed their hats and took up staffs to walk across. Mu-kuang She tried to lead Huang-Po across, saying: "Come over! Come over!" Huang-Po said: "If Elder Brother wants to go across, then go ahead." Mu-kuang She then began walking across the top of the water, just as though it were dry land. Mu-kuang She turned to Huang-Po and said: "Come across! Come across!" Huang-Po yelled: Ah! You self-saving fellow! If I had known this before I would have chopped off your legs!" Mu-kuang She cried out: "You're truly a vessel for the Mahayana, I can't compare with you!" And so saying, he vanished. Despite all their mockery and dislike of wonder-working acts and supernatural powers, the accomplished Zen masters were by no means incapable of performing them. They could do so if they deemed it necessary for a worthwhile purpose. These miracle powers are simply the natural by-products of true Enlightenment. A perfectly enlightened being must possess them, otherwise his Enlightenment can at most be considered as only partial. The story of Zen master P'u Hua is another typical example of supernatural and mystic side of the nature of Zen.

12) *Sinh Hoạt Thiền Viện—Activities in a Monastery*

Trong tất cả các phái Phật giáo hiện nay, chỉ có Thiền ở Nhật còn giữ được phong cách sinh hoạt tu viện thật sự, được tổ chức theo những nguyên tắc mà đại thiền sư Bách Trượng Hoài Hải đã đặt ra ở Trung Hoa vào thế kỷ thứ VIII. Sinh hoạt thiền viện mang tính giản dị và thanh đạm. Nói chung, đời sống trong Thiền viện không có điểm gì quan hệ với cuộc sống hiện đại. Hầu như chúng ta có thể nói rằng bất cứ thứ gì hiện đại và thường được xem là tượng trưng cho một nếp sống hiện đại đều không thấy trong Thiền viện. Mục đích của sự đào tạo trong các tu viện không chỉ nhằm đạt tới toàn giác, mà còn nhằm phát triển những phẩm chất dũng cảm, khiêm nhường và biết ơn. Sự đào tạo về tâm linh trong một thiền viện gồm có tu tập thiền tọa tĩnh tâm hằng ngày, thực hành đều đặn sự nhiếp tâm, lao động chân tay và khát thực. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Sự Huấn Luyện của một Thiền Tăng Phật Giáo," thay vì là một cơ chế tiết kiệm lao động thì hình như sự phí phạm lao động lại được khuyến khích trong Thiền viện. Tinh thần thương mại và tự giới thiệu mình đều bị cấm. Giáo dục khoa học trí thức cũng bị cấm. Tiệc nghỉ xa xỉ, sự tử tế mềm yếu như phụ nữ cũng rõ ràng vắng mặt trong Thiền viện. Tuy nhiên, tại đây các thiền sinh có một tinh thần thành khẩn trong việc tìm cầu chân lý cao hơn, họ quyết định nỗ lực để đạt được trí tuệ siêu việt, nhằm giúp mình chấm dứt tất cả những khổ đau phiền não của kiếp nhân sinh, và cũng để đạt được các phẩm chất đạo đức căn bản, nhằm mở đường cho cho một cuộc sống an bình của thế giới một cách êm thấm, và làm thăng hoa phúc lợi chung cho tất cả nhân loại. Do đó đời sống thiền không những giúp thành thực sự phát triển tâm linh của một vị Tăng, mà còn nhằm đào tạo ra những cá nhân như là công dân tốt cho xã hội. Đời sống thiền của một thiền sinh đại khái có thể được phân tích thành những phong cách và sinh hoạt sau đây: thứ nhất là sống đời khiêm cung, thứ nhì là sống đời lao tác, thứ ba là sống đời phụng sự, thứ tư là sống đời cầu nguyện và tri ân, và thứ năm là sống đời thiền định. Sau khi được thọ nhận và Tăng đoàn, một Tăng sĩ phải được đào tạo theo các tiêu chuẩn này. Những người mới vào tu phải trải qua trung bình ba năm trong một tu viện trước khi có được trình độ cần thiết cho một vị sư để có thể làm những chức năng thầy tu trong một ngôi chùa hay tự viện. Còn phải mất nhiều năm nữa mới trở thành thiền sư. Ở Nhật ngày nay, các chùa và tu viện thường có truyền thống nói truyền trong gia đình của các vị sư, điều này đưa tới sự suy thoái của truyền thống Thiền, vì có trường hợp các thầy tu ở đó chưa đạt tới giác ngộ—Of all the Buddhist schools today, only Japanese Zen School still maintains an authentic monastic activities. It is organized on fundamental principles laid down by Pai-chang Huai-hai in China in the 8th century. Simplicity and frugality distinguish this monastic life. Generally speaking, life in a Zen monastery is something altogether out of keeping with modern life. We can almost say that anything modern and ordinarily regarded as symbolic of a modern life are absent here. The object of training in a Zen monastery is not only enlightenment, but also cultivation of fortitude, humility and gratitude. Monastic training is comprised chiefly of daily sitting meditation, periodic strict practice of collected mind, physical work, and begging for food. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "The Training of the Zen Buddhist Monk," instead of labour-saving machinery, what may appear as labour-wasting is encouraged. Commercialism and self-advertisement are banned. Scientific intellectual education is interdicted. Comfort, luxury, and womanly kindness are conspicuous for their absence. There is, however, a spirit of grim earnestness, with which higher truths are sought, there is determined devotion to the attainment of superior wisdom, which will help to put an end to all the woes and ailments of human life, and also the acquirement of the fundamental social virtues, which quietly pave the way to world-peace and the promotion of the general welfare of all humankind. The Zen life thus aims, besides maturing the monk's spiritual development, at turning out good citizens as social members as well as individuals. The Zen life may be roughly analysed into the following behaviors and activities: first, life of humility; second, life of labour; third, life of service; fourth, life of prayer and gratitude; fifth, life of meditation. After his initiation to the Brotherhood, the monk is to be trained along these lines. In the Zen school, novices must spend an average of three years in a Zen monastery before they are eligible to serve as monks in temple or monastery. such monks, however, are by no means Zen masters. Temples and monasteries in present day Japan are often hereditary within a family of monks. This can only lead to deterioration in the Zen tradition in the case where such monks lack enlightenment.

13) *Sinh Mệnh Nhất Thể—A life of Unity*

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng cách tu tập hay nhất là quên đi chính mình. Bằng cách quên chính mình, chúng ta có thể hiểu sinh mệnh của mình không phải trong hạn hẹp, giới hạn hay cô lập, mà là một sinh mệnh nhất thể và vô thượng. Cách giải thích khác để nói về quên chính mình là hành giả vượt qua quan hệ "chủ thể-khách thể" hay "ngã-nhân". Chúng ta vượt qua nhị nguyên đối đãi. Như vậy, vấn đề chính của việc tu hành là gì? Đó là vấn cứ quay về với chính mình, trở về ngay trong đời sống chính mình. Chúng ta thường nói thanh tịnh hóa

vấn đề sinh tử của chính mình. Làm sao để làm được chuyện này? Thiền sư Đạo Nguyên nói: "Quên chính mình." Hành giả tu Thiền chúng ta nên luôn tự hỏi: "Chúng ta có đang quên chính mình hay là đang cố gắng cố chính mình?" Đây là vấn đề cực kỳ quan trọng trong việc tu hành của chúng ta—Zen practitioners should always remember that the best way to practice is to forget the self. By forgetting the self, we can appreciate our life not in the narrow, restricted, isolated way that we usually live but rather as a life of unity, a life that is unsurpassable. Another way to explain what we mean by forgetting the self is that we are transcending the subject-object relationship or the "I-Other" relationship. We are transcending duality. So, what is the primary matter of our practice? It always comes back to oneself, to one's own life. We say clarify yourself. Clarify the matter of your life and death. How do we do that? Fogen Zenji says, "Forget the self." Zen practitioners should always ask yourselves: "Are we forgetting ourselves or are we reinforcing ourselves?" This is an extremely important matter in our practice.

14) Sơ Thiên Thiên—The first dhyana heaven (Pathamajjanabhumi (skt)

Cõi Sơ Thiên hay cõi Thiên Thiên thứ nhất trong tứ thiên thiên. Cõi trời sơ thiên nơi không còn vị giác hay khứu giác, không cần thực phẩm, nhưng vẫn còn bốn giác quan còn lại (Nhãn, Nhĩ, Thân, Ý). Chúng sanh trong cõi sơ thiên không còn sắc dục; tuy nhiên, họ vẫn còn những ham muốn khác. Đây là cõi hỷ lạc xa lìa cảnh gây tội tạo nghiệp. Sơ thiên thiên gồm một thế giới, một vệ tinh, một núi Tu Di, và sáu cõi trời dục giới—The first region, as large as one whole universe. The first of the four dhyana heavens, corresponding to the first stage of dhyana meditation. The first region, as large as the whole universe. The inhabitants in this region are without gustatory (tasting) or olfactory (smelling) organs, not needing food, but possess the other four of the six organs. Heaven beings in this Heaven are free from all sexual desires; nevertheless, they still have other desires. This is the ground of joy of separation from production. The first dhyana has one world with one moon, one meru, four continents and six devalokas.

15) Sơ Tổ Đông Du—First Patriarch's Going to the East

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển X, ngày nọ, Thiền sư Triệu Châu Tông Thảm (778-897) thượng đường, bảo chúng Tăng: "Đạo lý của cái này khó mà nắm được, và ngay cả một nhân vật dị thường không bị ràng buộc bởi những ý tưởng đối đãi cũng thấy khó vượt những cản trở. Khi ta ở với Tổ Quy Sơn, có một vị Tăng hỏi Tổ, 'Ý Sơ Tổ đông du là gì?' Tổ bảo, 'Đưa cái ghế lại đây.' Khi một chân sư xuất hiện, ngài đánh thẳng vào mọi người bằng kiến giải siêu việt của mình" Một vị Tăng bước tới hỏi: "Ý Tổ từ Tây là gì?" Sư nói: "Cây bách trước sân." Vị Tăng nói: "Xin thầy đừng chỉ vật bằng một sự kiện khách quan." Sư nói: "Không, ta đâu có." Vị Tăng lại hỏi: "Ý Tổ từ Tây là gì?" Sư lại đáp: "Cây bách trước sân." Điều này cũng được xem như là một công án trao cho người sơ cơ học Thiền. Một cách trừu tượng mà nói thì công án này, cho dù được hiểu theo quan điểm thông thường, cũng không thể nói là hoàn toàn không hợp lý, và vẫn còn có chỗ cho chúng ta nếu chúng ta muốn bàn luận về nó. Chẳng hạn như, có người cho rằng "cây bách" của Triệu Châu là hiển bày cụ thể đạo cao cả, mà có lẽ trong đó chúng ta nhìn ra được khuynh hướng phiếm thân luận của Phật giáo. Nhưng dùng tri kiến để hiểu công án như thế ấy thì chẳng phải là Thiền, và cái gọi là hệ thống ký hiệu siêu hình học cũng không có mặt ở đây. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn", dưới bất cứ tình huống nào Thiền cũng không được lẫn lộn với triết học; Thiền có lý do riêng của nó để tự thành hình phong cách riêng, chúng ta không thể bỏ qua sự thật này, nếu không thì toàn bộ cấu trúc của Thiền sẽ rơi xuống thành từng mảnh vụn. Cây bách mãi mãi là cây bách, không liên quan gì đến phiếm thân luận hay bất cứ chủ nghĩa nào. Dầu theo ý nghĩa đại chúng hay ý nghĩa phổ biến nhất đi nữa thì Triệu Châu không phải là một nhà triết học, mà là một Thiền sư đúng nghĩa, và ngôn ngữ của Triệu Châu nói ra từ đôi môi của ông ta đều là kinh nghiệm nội chứng trực tiếp từ bản thân của ngài. Vì vậy, ngoài thứ rất giống với "chủ nghĩa chủ thể" này, dầu rằng Thiền không theo nhị nguyên đối lập chủ thể và khách thể, tư tưởng và thế giới, thì cây bách hoàn toàn mất đi ý nghĩa của nó. Nếu công án là một lời trình bày tính biết hay khái niệm, có lẽ chúng ta sẽ cố hiểu ý nghĩa của nó qua một trình tự suy luận, và có lẽ cuối cùng chúng ta sẽ tưởng rằng mình đã giải quyết được vấn đề khó khăn; nhưng các Thiền sư khẳng quyết với các bạn rằng dầu là như vậy đi nữa, Thiền vẫn còn cách bạn những ba ngàn dặm, và tinh thần của Triệu Châu ở sau bức rèm chế giễu bạn, mà rốt rồi bạn cũng không vâng lên được. Công án là thứ phải được nuôi dưỡng ở nơi sâu thẳm nhất của tâm hồn nơi mà lý luận phân tích không thể đến được. Khi tâm thành thực đến đến cùng một nhịp điệu với cảnh giới của Triệu Châu thì ý nghĩa "cây bách" sẽ tự nó hiển bày, và không cần phải gạn hỏi gì thêm nữa bạn sẽ tự thuyết phục lấy mình rằng trong lòng bạn đã hiểu rõ tất cả—According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume X, one day, Zen master Chao-Chou entered the hall and

said to the monks, "The truth of this matter is difficult to grasp; and even an extraordinary personality who is free from the ideas of relativity finds it hard to transcend the entanglements. When I was with Kuei-shan, a monk asked him, "What is our Patriarch's idea of coming from the West?" The master said, "Pass me the chair over there." When a real master comes, he deals with people straight from his transcendental understanding." At that time a monk came forward and asked Chao-chou, "What is our Patriarch's idea of coming from the West?" Chao-chou said, "The cypress-tree in the courtyard." The monk said, "Don't try to demonstrate the matter by means of an objective fact." Chao-chou said, "No, I do not." The monk persisted, "What is our Patriarch's idea of coming from the West?" Chao-chou said again, "The cypress-tree in the courtyard." This is also considered as a koan given to a Zen beginner. Abstractly speaking, this koan cannot be said to be nonsensical even from a common-sense point of view, and if we want to reason about it, there is perhaps room enough to do so. For instance, some may regard Chao-chou's cypress-tree as a concrete manifestation of the highest principle, through which the pantheistic tendency of Buddhism may be recognized. But to understand the koan thus intellectually is not Zen, nor is such metaphysical symbolism at all present here. According to Zen master D.T. Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," under no circumstances ought Zen to be confounded with philosophy; Zen has its own reason for standing for itself, and this fact must never be lost sight of; otherwise, the entire structure of Zen falls to pieces. The "cypress-tree" is forever a cypress-tree and has nothing to do with pantheism or any other "ism". Chao-chou was not a philosopher even in its broadest and most popular sense; he was a Zen master through and through, and all that comes forth from his lips is an utterance directly ensuing from his spiritual experience. Therefore, apart from this much of "subjectivism", though really there are no such dualities in Zen as subject and object, thought and the world, the "cypress-tree" utterly loses its significance. If it is an intellectual or conceptual statement, we may endeavor to understand its meaning through the ratiocinative chain of ideas as contained in it, and we may come to imagine that we have finally solved the difficulty; but Zen masters will assure you that even then Zen is yet three thousand miles away from you, and the spirit of Chao-chou will be heard laughing at you from behind the screen, which after all you had failed to remove. The koan is intended to be nourished in those recesses of the mind where no logical analysis can ever reach. When the mind matures so that it becomes attuned to a similar frame to that of Chao-chou, the meaning of the "cypress-tree" will reveal itself; and without further questioning you will be convinced that you now know it all.

16) *Sơn Hải Không Thị—Mountain-Ocean-Space-Market Place*

Bốn nơi mà con người không thể tránh khỏi con mắt của vô thường hay sứ giả của tử thần: sơn, hải, không, và thị (nơi chợ búa). Từ trên đây tóm tắt câu chuyện về bốn anh em cố dùng phép thần thông để trốn chạy tử thần bằng cách trốn lên non, xuống biển, vào hư không, và lẫn lộn vào nơi chợ búa. Người nơi chợ búa được báo cáo là chết trước nhất. Thế mới biết tu chợ là khó—The four places which men cannot conceal from the eye of impermanence (a messenger of death): mountain, ocean, sky or Space, and market place. This phrase sums up a story of four brothers who tried to use their miraculous power to escape death by hiding in the mountains, seas, sky, and market places. The one in the market place was the first to be reported as dead. It is so difficult to stay and cultivate in the market place.

17) *Sơn Lưu Thủy Bất Lưu—Mountain Flows, Waters Do Not Flow (Sanryu-Sui-Fu-Ryu)*

Núi chảy, nước không chảy. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng thuật ngữ này diễn đạt tánh tương đối của Thiên Nhiên; và cái học về Thiên Nhiên lại là cánh cửa đi vào Phật Đạo—Mountain flows, waters do not flow. Zen practitioners should always remember that this term expresses the relativity of Nature; and the study of Nature is a gate of entry into Buddhism.

18) *Số Mệnh Và Nghiệp—Destiny and Karma*

Một vị tướng quân lỗi lạc của Nhật Bản tên là Tín Trường quyết định tấn công quân địch mặc dầu trong tay của ông chỉ có số quân bằng một phần mười so với phía đối phương. Ông biết chắc chắn là sẽ thắng, nhưng quân lính của ông còn nghi ngờ. Trên đường đi, ông dừng lại tại một ngôi đền Thần Đạo và bảo các tướng sĩ: "Sau khi giết đến, ta sẽ gieo đồng tiền để xin một quẻ. Nếu xin được hình đầu người, chúng ta sẽ thắng. Nếu không chúng ta sẽ thua. Chúng ta phải dành tuân theo số mệnh vậy." Tín Trường vào đền và lặt lấy cầu nguyện. Đoạn ông bước tới và tung đồng tiền lên. Mặt hình đầu người của đồng tiền hiện ra. Quân sĩ vô cùng phấn khởi đến nỗi họ đã đánh thắng trận một cách dễ dàng. Sau trận đánh, một người tùy tùng của ông nói: "Không ai thay đổi được số mệnh." Tín Trường nói: "Không hẳn là như vậy!" Nói xong ông đưa đồng tiền ra, nó được gấp đôi hai đồng

tiền lại để có cả hai mặt đều có hình đầu người. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nghiệp thành hình với bất cứ điều gì chúng ta làm, với thân, với khẩu và ý. Khi bạn chào đời, bạn đã mang một cái nghiệp: nghiệp của tổ tiên, ông bà, chẳng hạn. Nhưng nghiệp có thể thay đổi, trong khi cái gọi là số phận thì bất biến. Nếu bạn tu tập tọa thiền, nghiệp của bạn sẽ thay đổi hoàn toàn, và sẽ trở thành thiện nghiệp—A great Japanese warrior named Nobunaga decided to attack the enemy although he had only one-tenth the number of men the opposition commanded. He knew that he would win, but his soldiers were in doubt. On the way he stopped at a Shinto shrine and told his men: “After I visit the shrine I will toss a coin. If heads comes, we will win; if tails, we will lose. Destiny holds us in her hand.” Nobunaga entered the shrine and offered a silent prayer. He came forth and tossed a coin. Heads appeared. His soldiers were so eager to fight that they won their battle easily. After the battle, his attendant told him: “No one can change the hand of destiny.” Nobunaga said: “Indeed not!” He then showed a coin which had been doubled, with heads facing either way. Zen practitioners should always remember whatever we do with our body, speech or thought, every certainly karma is created. When you are born you have a karma: that of your forebears, your grandparents, for example. But karma can be changed, whereas the so-called fate is a constant. If you practice zazen your karma changes completely, it becomes better.”

19) Sổ Tức—Breathing Control (To Count the Breathings)

Sổ tức là kiểm soát hay đếm hơi thở, từ đó lắng đọng thân tâm vào thiền định, yếu tố thứ tư trong Du Già Đạo. Khi thực tập thiền quán, nếu cảm thấy khó theo dõi hơi thở Thiền giả có thể đếm hơi thở. Khi thở vào đếm 1, thở ra đếm 1; thở vào đếm 2, thở ra đếm 2. Đếm cho đến thứ 10 thì bắt đầu đếm lại số 1. Trong lúc thở như thế, sự đếm số là sợi dây buộc tâm vào hơi thở. Ban đầu đếm là để chú ý, kéo không thì đếm lộn. Tuy nhiên, nếu có đếm lộn, cứ đếm trở lại từ số một và cứ thế đếm tới 10. Đó là hình thức định tâm nhập môn. Cột được tâm vào sự đếm rồi, đạt đến cái định tâm sơ đẳng này thì bắt đầu bỏ sự đếm mà theo dõi hơi thở. Phương pháp đếm hơi thở được gọi là Sổ Tức. Những lúc tâm trí bị phân tán khó tập trung để quán niệm, chúng ta lại nắm lấy hơi thở. Nắm lấy hơi thở cũng là quán niệm. Hơi thở là một phương tiện thần diệu để nắm lấy tâm ý. Không được buông thả hơi thở theo loạn tưởng và hoàn cảnh để tự đánh mất mình. Phải biết dùng hơi thở để nắm lấy thân tâm, thực hiện chánh niệm, phát triển định tuệ. Đối với người Phật tử lúc nào hơi thở chúng ta cũng phải thật nhẹ nhàng, đều đặn và trôi chảy như một lạch nước nhỏ chảy trên cát. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người ngồi kế bên cũng không nghe được mình đang thở. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông uốn khúc, một con rắn nước đang vượt nước, chứ không thể như một dây núi lở chồm hay như nhíp phi nước đại của một con ngựa được. Hơi thở im lặng cực kỳ quan trọng cho Thiền giả, vì khi chúng ta có thể kiểm soát được hơi thở của mình là chúng ta có thể kiểm soát được chẳng những thân mà còn tâm mình nữa—To control or to count the breathings in order to calm mind and body for meditation, the fourth element in the path of classical Yoga. While meditation, if it is hard to follow your breath, Zen practitioners can count their breath. As you breathe in, count 1 in your mind, and as you breathe out count 1. Breathe in count 2, breathe out count 2. Continue to count through 10, then return to count 1 again. This counting is like a string which attaches your mindfulness to your breath. This exercise is the beginning point in the process of becoming continuously conscious of your breath. Without mindfulness, however, you will quickly lose count. When the count is lost, simply return to count 1 and keep trying until you can keep the count correctly. Once you can truly focus your attention on the counts, you have reached the point at which you can begin to abandon the counting method and begin to concentrate solely on the breath itself. When you are upset or dispersed and find it difficult to practice mindfulness, return to your breath: taking hold of your breath is itself mindfulness. Your breath is the wondrous method of taking hold of your consciousness. One should not lose oneself in mind-dispersion or in one’s surroundings. Learn to practice breathing in order to regain control of body and mind, to practice mindfulness, and to develop concentration and wisdom. To Buddhists, our breath should always be light, even, and flowing, like a thin stream of water running through the sand. Our breath should be quiet, so quiet that a person sitting next to us cannot hear it. Our breath should flow gracefully, like a river, like a watersnake crossing the water, and not like a chain of rugged mountains or the gallop of a horse. Quiet breathing is extremely important for any Zen practitioner, because when we are able to master our breath, we are able to control not only our bodies but also our minds.

20) Sổ Tức Quán—Contemplation by Counting the Breathing

Có nhiều phương pháp quán, nhưng quán sổ tức là dễ thực hành nhất. Sổ tức là phép quán đến hơi thở để loại trừ những tạp niệm. Bằng cách tu tập lặp đi lặp lại như vậy, hành giả dần dần trở nên thành thạo với lối đếm này, tất cả vọng tưởng sẽ bị trừ khử, và tiến trình đếm từ một đến mười sẽ được hoàn thành không gián đoạn. Hơi thở của

hành giả lúc đó sẽ trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và thuần thực. Số tức quán có nghĩa là tập trung tâm thức để đếm hơi thở vào hoặc ra, chứ không đếm cả hai cùng lúc. Trước khi bắt đầu phải thở ra hít vào khoảng 10 lần cho điều hòa. Khi thở ra nhẹ nhàng và dài, nên tưởng ‘những điều phiền não tham sân si cũng như các chất ô nhiễm đều bị tổng khứ ra ngoài hết.’ Khi hít vào cũng nhẹ nhàng và dài như lúc thở ra và tưởng ‘những chất thanh tịnh của vũ trụ đều theo hơi thở thấm vào khắp thân tâm.’ Điều cần nhớ là cần phải chuyên tâm vào hơi thở, không để tạp niệm xen vào; nếu có quên hay lầm lộn con số, đừng nên lo lắng, chỉ cần bắt đầu đếm lại rõ ràng. Có bốn cách đếm như sau: Thứ nhất là đếm hơi chẵn hay hít vào, thở ra đếm 1; hít vào thở ra đếm hai; đếm đến 10 rồi đếm lại trong khoảng thời gian 30 đến 45 phút. Thứ nhì là đếm hơi lẻ hay thở vào đếm 1, thở ra đếm 2, đếm đến mười rồi tiếp tục trở lại trong khoảng thời gian 30 đến 45 phút. Thứ ba là đếm thuận, đếm theo hai cách trên tuần tự từ 1 đến 10. Thứ tư là đếm nghịch, đếm theo hai cách trên từ 10 đến 1—There are many methods of contemplation, but the method of contemplation by counting the breathing is the easiest way to practice. A meditation of counting breathings to eliminate scattering thoughts. Through repeated practice one will gradually become well-versed in this counting exercise, all distracting thoughts will be eliminated, and the process of counting from one to ten will be completed without interruption. The breathing will then become very subtle, light, and tamed. Contemplation by counting the breathing means to focus one's mind on the count of each inhalation or exhalation, never counting both at the same time. First we inhale and exhale the air ten times for normalization. When exhaling deeply, imagine that what is impure in our body such as worry, greed, anger, and ignorance would be rejected in the atmosphere. When inhaling deeply, imagine that what is pure from the cosmos would follow the air to impregnate our body and mind. The most important detail to remember is to pay close attention to the breathing. Do not let the mind wander. If there is some error in the counting, don't worry, just do it again. There are four ways of counting: First, even counting or counting the cycle of breathing that comprises both inhaling and exhaling. Count 1 for the first cycle, count 2 for the second cycle, and so on until 10 and do it again and again for 30 or 45 minutes. This way of counting is the most commonly applied. Second, odd counting or counting 1 for the inhaling process; counting 2 for the exhaling process until 10 and repeat the same process for 30 or 45 minutes. Third, counting from 1 to 10, utilizing either one of the above two methods. Fourth, counting from 10 to 1 utilizing either one of the above two methods.

21) *Sủy Tận Gia Tư—To Devote All One's Strength*

Đốc hết vốn liếng của mình ra. Trong thiền, từ này có nghĩa là hành giả đem hết lời lẽ ra mà nói, nghĩa là bị rơi vào lối tu thiền nói, hoặc một người theo chủ nghĩa hình thức—In Zen, the term means a practitioner who tries his best to express his abilities in Zen; it is to say he's falling into a form of talking Zen, or the one who follows the formalism.

22) *Sự Khác Biệt Về Giáo Pháp Của Thân Tú Và Huệ Năng—Differences between Shen-Hsiu's teaching and that of Hui-Neng*

Sự bất đồng giữa giáo thuyết về Thiền của Thân Tú và Huệ Năng ở chỗ Thân Tú chủ trương trước phải tập định rồi sau mới phát huệ (thời thời thương phát thức, vật xử nhạ trần ai). Nhưng theo chủ trương của Huệ Năng thì Định và Huệ có mặt đồng thời. Định và Huệ chỉ là một vì theo kinh Niết Bàn nếu thừa Định mà thiếu Huệ ấy là thêm vô minh, khi thừa Huệ mà thiếu Định ấy là thêm tà kiến. Nhưng khi Định Huệ bằng nhau, người ta có thể nói là thấy trong Phật Tánh. Chính vì vậy mà trong các bài pháp, Huệ Năng luôn chứng minh quan niệm nhất thể giữa Định và Huệ của mình: “Này các bạn hữu, cái căn bản trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các bạn chớ để bị mê hoặc mà tin rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ và Huệ là Dụng của Định. Khi các bạn quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các bạn quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập. Này các bạn đang tu tập, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi chúng rồi. Những người thấy như vậy khiến pháp có hai tướng, những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Như những người miệng và lòng hợp nhau, trong ngoài như một, xem Định và Huệ đồng nhau hay như một, những người này miệng nói tâm làm cùng lúc.” Huệ Năng còn chứng minh thêm về quan niệm nhất thể này bằng cách nêu lên mối tương quan hiện hữu giữa ngọn đèn và ánh sáng của nó. Ngài nói: “Giống như cái đèn và ánh sáng của nó. Khi có đèn thì sáng. Đèn là thể của sáng và sáng là Dụng của đèn. Tên gọi khác nhau nhưng thể chỉ là một. Nên hiểu mối tương quan giữa Định và Huệ cũng theo cách như vậy.” Chúng ta thấy quan niệm của Thân Hộì (một đại đệ tử của Huệ Năng) về nhất thể trong quyển Pháp Ngữ của sư: “Ở đâu niệm chẳng khởi, trống không và vô tướng ngự trị, ở đó là chân Định. Khi niệm không khởi, trống không, không tương thích ứng với trần cảnh, khi ấy là chân

Huệ. Ở đâu được như thế thì chúng ta thấy rằng Huệ, quán trong chính nó, là Dụng của Định, không có phân biệt, nó chính là Định. Khi người ta cố quán Định thì chẳng có Định. Khi người ta cố quán Huệ, thì chẳng có Huệ. Tại sao vậy? Bởi vì tự tánh là chơn như, và chính đây là cái mà chúng ta nói Định Huệ nhất thể.”—The disagreement between Shen-Hsiu’s teaching of Zen and that of Hui Neng is due to Shen-Hsiu’s holding the view that Dhyana is to be practiced first and that it is only after its attainment that Prajna is awakened. But according to Hui-Neng’s view, the very moment Dhyana and Prajna are present at the same time. Dhyana and Prajna are the same for according to the Nirvana Sutra, when there is more of Dhyana and less of Prajna, this helps the growth of ignorance; when there is more of Prajna and less of Dhyana, this helps the growth of false views; but when Dhyana and Prajna are the same, this is called seeing into the Buddha-nature. Therefore, in his preachings, Hui-Neng always tried to prove his idea of oneness: “O good friends, in my teaching what is most fundamental is Dhyana and Prajna. And, friends, do not be deceived and let to thinking that Dhyana and Prajna are separable. They are one, and not two. Dhyana is the Body of Prajna, and Prajna is the Use of Dhyana. When Prajna is taken up, Dhyana is in Prajna; when Dhyana is taken up, Prajna is in it. When this is understood, Dhyana and Prajna go hand in hand in practice of meditation. O followers of truth, do not say that Dhyana is first attained and then Prajna awakened, or that Prajna is first attained and the Dhyana awakened; for they are separate. Those who advocate this view make a duality of the Dharma; they are those who affirm with the mouth and negate in the heart. They regard Dhyana as distinct from Prajna. But with those whose mouth and heart are in agreement, the inner and the outer are one, and Dhyana and Prajna are regarded as equal.” Hui-Neng further illustrates the idea of this oneness by the relation between the lamp and its light. He says: “It is like the lamp and its light. As there is a lamp, there is light; if no lamp, no light. The lamp is the Body of the light, and the light is the Use of the lamp. They are differently designated, but in substance they are one. The relation between Dhyana and Prajna is to be understood in like manner.” We can see Shen-Hui’s view on the oneness in his Sayings as follows: “Where no thoughts are awakened, and emptiness and nowhere-ness prevails, this is right Dhyana. When this non-awakening of thought, emptiness, and nowhere-ness suffer themselves to be the object of perception, there is right Prajna. Where this mystery takes place, we say that Dhyana, taken up by itself, is the Body of Prajna, and is not distinct from Prajna, and is Prajna itself; and further, that Prajna, taken up by itself, is the Use of Dhyana, and is not distinct from Dhyana, and is Dhyana itself. Indeed, when Dhyana is to be taken up by itself, there is no Dhyana; when Prajna is to be taken up by itself, there is no Prajna. Why? Because Self-nature is suchness, and this is what is meant by the oneness of Dhyana and Prajna.”

23) *Sự Khủng Hoảng Tam Tổ Tào Động—Third generation Schism in Japanese Sôtô Zen School*

Thế hệ thứ ba của sự ly giáo, cuộc tranh luận có tính giáo phái trong buổi sơ thời của Tông Tào Động ở Nhật Bản về việc ai là người hợp pháp trụ trì đời thứ ba tại Vĩnh An Tự. Đạo Nguyên, người sáng lập ra tự viện và là trụ trì đời thứ nhất, bổ nhiệm đệ tử của mình là Hoài Trang làm Nhị Tổ. Hoài Trang có vẻ như đã bổ nhiệm Nghĩa Giới kế tục Sư làm Tam Tổ. Nghĩa Giới nhậm chức trụ trì nhưng đối đầu với những khó khăn nghiêm trọng trong nhiệm kỳ trụ trì của mình, và cuối cùng bị buộc phải rời khỏi Vĩnh An Tự. Gien đảm trách lãnh đạo tự viện. Người ta nói rằng sự ra đi của Nghĩa Giới đã tạo ra một cuộc ly giáo trong một tông phái mới phát triển làm cho Vĩnh An Tự suy thoái trong nhiều năm. Trong những bài tường thuật truyền thống về sự ly giáo này, Nghĩa Giới được vẽ ra như là một người cấp tiến, luôn cố gắng phổ thông hóa tông Tào Động bằng cách giới thiệu những nghi thức mới, trong khi Gien tỏ ra là một người bảo thủ chỉ muốn duy trì sự tu tập Tào Động theo truyền thống mà thôi—Third generation Schism, a sectarian dispute within the early Sôtô sect in Japan over who legitimately served as the third abbot at Eihei-ji. Dôgen Kigen, founder and first abbot at Eihei-ji, appointed his disciple Ejô to serve as the second abbot. Ejô seemed to have appointed Gikai to succeed him. Gikai assumed the post but faced serious difficulties during his tenure as abbot, and was eventually forced out of Eihei-ji. Gien then assumed leadership at the monastery. Gikai's departure is said to have created a schism within the newly developed sect which left Eihei-ji in decline for many years. In traditional versions of the schism, Gikai is often portrayed as a progressive who tried to popularize Sôtô by introducing new styles of ritual, while Gien is presented as a conservative who sought to maintain the traditional Sôtô practice.

24) *Sự Liên Hệ Giữa Kinh Hoa Nghiêm và Thiền—The Relationship Between the Flower Ornament Sutra and Zen*

Nhan đề Phạn ngữ của Hoa Nghiêm là Avatamsaka, nhưng Pháp Tạng trong bản chú giải kinh Hoa Nghiêm bộ 60 quyển nói nguyên ngữ chính là Gandavyuha. Avatamsaka có nghĩa là “một tràng hoa” trong khi nơi chữ

Gandavyuha, thì ganda là “tạo hoa” hay một loại hoa thường và “vyuha” là “phân phối trật tự” hay “trang sức.” Hoa Nghiêm có nghĩa là trang hoàng bằng hoa. Hoa Nghiêm là một trong những bộ kinh thâm áo nhất của Đại Thừa, ghi lại những bài thuyết pháp của Đức Phật sau khi Ngài đã đạt giác ngộ viên mãn. Gandavyuha là tên phẩm kinh kể lại công trình cầu đạo của Bồ Tát Thiện Tài Đồng Tử. Bồ Tát Văn Thù hướng dẫn Đồng Tử đi tham vấn hết vị đạo sư này đến vị đạo sư khác, tất cả 53 vị, trụ khắp các tầng cảnh giới, mang đủ lột chúng sanh. Đây là lý thuyết căn bản của trường phái Hoa Nghiêm. Một trong những kinh điển dài nhất của Phật giáo, cũng là giáo điển cao nhất của đạo Phật, được Đức Phật thuyết giảng ngay sau khi Ngài đại ngộ. Người ta tin rằng kinh này được giảng dạy cho chư Bồ tát và những chúng hữu tình mà tâm linh đã phát triển cao. Kinh so sánh toàn vũ trụ với sự chứng đắc của Phật Tỳ Lô Giá Na. Kinh cũng nhấn mạnh rằng mọi sự vật và mọi hiện tượng đồng nhất thể với vũ trụ. Sau khi khảo sát về nội dung của Kinh Hoa Nghiêm, chúng ta thấy kinh khởi đầu bằng những bản kinh độc lập và về sau được tập hợp thành một dòng thơ, mỗi thể tài được trình bày trong các kinh đó đều được xếp loại theo từng thể và được gọi chung là Hoa Nghiêm. Mặc dầu kinh Hoa Nghiêm có ba khái niệm chính, đó là Bồ đề tâm, Bồ Tát đạo và Bồ Tát trụ xứ; tuy nhiên, kinh lại nói nhiều về “Tâm” khiến cho nó càng liên hệ mật thiết hơn với sự tu tập của các hành giả tu thiền quán. **Kinh Hoa Nghiêm nhấn mạnh ý tưởng về “Sự thâm nhập tự do lẫn nhau” của tất cả mọi sự vật. Kinh cũng dạy rằng nhưn tâm là cả một vũ trụ và đồng nhất với Phật. Do đó, tâm, Phật, và chúng sanh không sai khác.** Trường phái Thiền Hoa Nghiêm tại Trung Hoa đặc biệt nhấn mạnh đến khía cạnh này của học thuyết Đại thừa. Điều quan trọng nhất trong kinh Hoa Nghiêm mà hành giả tu thiền nên luôn nhớ là “Tâm, Phật, Cặp Chúng Sanh Thị Tam Vô Sai Biệt.” Ngoài tâm ra không có gì nữa; tâm, Phật và chúng sanh không sai khác. Đây là một giáo thuyết quan trọng trong Kinh Hoa Nghiêm. Tông Thiền Thái gọi đây là Tam Pháp Diệu. Thoạt kỳ thủy, Thiền không có sự liên kết chặt chẽ với kinh Hoa Nghiêm như các kinh Lăng Già và Kim Cang; tuy nhiên, về sau này, ảnh hưởng của kinh Hoa Nghiêm lên Thiền ngày càng tăng tại Trung Hoa, đặc biệt là dưới thời nhà Đường. Thiền sư Đại Đồng là một trong những thí dụ điển hình. Mặc dầu xuất gia với Thiền sư Mãn Bảo Đường, nhưng ít lâu sau khi đọc Kinh Hoa Nghiêm, ông đã theo làm đệ tử của Thiền sư Thúc Vi Vô Học. Trong kinh Hoa Nghiêm, sự liên hệ giữa “tối” và “sáng” như là hạn chế lẫn nhau, nhưng đồng thời ranh giới giữa sáng và tối rất rõ ràng như trong hai khái niệm “vô minh” và “giác ngộ” vậy. Động Sơn Lương Giới sanh năm 807 sau Tây Lịch, là tổ thứ nhất của phái Tào Động Trung Quốc và người đã thiết định Năm Vị hay Ngũ Sơn Tào Động. Khi Động Sơn đến với Thư Sơn Huệ Siêu. Huệ Siêu hỏi: “Ông đã trụ tại một phương, nay đến đây làm gì?” Động Sơn nói: “Tôi bị dày vò bởi một mối ngờ, không biết phải làm sao nên đến đây.” Huệ Siêu gọi lớn: “Lương Giới! (tên thật của Động Sơn)” Động Sơn cất tiếng: “Dạ!” Huệ Siêu hỏi: “Cái gì thế?” Động Sơn không biết trả lời ra sao, và Huệ Siêu nói ngay: “Phật đẹp quá, chỉ hiềm không có lửa sáng!” Theo Truyền Đăng Lục, vì không có lửa sáng nên sự vô trí không được thấp sáng, khi biết được điều này, sẽ có sự thấp sáng—The Sanskrit title is Avatamsaka, but it is Gandavyuha according to Fa-Tsang’s commentary on the sixty-fascicle Garland Sutra. Avatamsaka means a ‘garland,’ while in Gandavyuha, ganda means ‘a flower of ordinary kind,’ and vyuha ‘an orderly arrangement’ or ‘array.’ Gandavyuha means ‘flower-decoration.’ Avatamsaka is one of the profound Mahayana sutras embodying the sermons given by the Buddha immediately following his perfect enlightenment. The Gandavyuha is the Sanskrit title for a text containing the account of Sudhana, the young man, who wishing to find how to realize the ideal life of Bodhisattvahood, is directed by Manjusri the Bodhisattva to visit spiritual leaders one after another in various departments of life and in various forms of existence, altogether numbering fifty-three. This is the basic text of the Avatamsaka school. It is one of the longest and most profound sutras in the Buddhist Canon and records the highest teaching of Buddha Sakyamuni, immediately after enlightenment. It is traditionally believed that the sutra was taught to the Bodhisattvas and other high spiritual beings while the Buddha was in samadhi. The sutra has been described as the “epitome of Buddhist thought, Buddhist sentiment, and Buddhist experiences” and is quoted by all schools of Mahayana Buddhism. The sutra compares the whole Universe to the realization of Vairocana Buddha. Its basic teaching is that myriad things and phenomena are the oneness of the Universe, and the whole Universe is myriad things and phenomena. After examining the sutra, we find that there were in the beginning many independent sutras which were later compiled into one encyclopaedic collection, as the subject-matters treated in them are all classified under one head, and they came to be known as Avatamsaka. Although the Adornment Sutra has three main concepts: Bodhicitta, Bodhisattva way, and abodes of Bodhisattva; however, the sutra mentions a lot on the “Mind” which makes it relates more closely with the practices of Zen practitioners. The Sutra of the Garland of Buddhas constitutes the basis of the teachings of the Avatamsaka school (Hua-Yen), which emphasizes above all “mutually unobstructed interpenetration.” The sutra also teaches that the human mind is the universe itself and is identical with the Buddha. Indeed, the mind, Buddha and all sentient beings are one and the same. These aspects

were stressed by the Chinese Hua Yen Zen tradition. The most important thing that Zen practitioners should always remember is that “Outside the mind there is no other thing; mind, Buddha, and all the living, these three are not different.” There is no differentiating among these three because all is mind. All are of the same order. This is an important doctrine of the Hua-Yen sutra. The T’ien-T’ai called “The Mystery of the Three Things.” At the beginning, Zen had no close connection with the Adornment Sutra as did the Lankavatara Sutra and the Diamond Sutra; however, later, the influence of the Adornment Sutra on Zen kept increasing in China, especially under the T’ang Dynasty. Zen master T’a-T’ong was one of the most typical example. Even though leaving home to study under a Zen master named Man-Bao-T’ang, but sometime later T’a-T’ong read the Flower Garland Sutra and proceeded to study under Shui-Wei-Wu-Xue. In the Adornment Sutra, the relationship between “dark” and “bright” seems limit each other, but at the same time the boundary between “dark” and “bright” is very clear as in two concepts of “ignorance” and “enlightenment”. Tung-Shan-Lieng-Chieh was born in 807 A.D. He was the first Patriarch of the T’ao-Tung Sect and formulator of the Five Degrees. When Tung-Shan came to see Hui-chao of Shu-Shan, and the latter asked: “You re already master of a monastery, and what do you want here?” Tung-Shan said: “I am distressed with a doubt and do not know what to do, hence my coming here.” The master called out: “O Liang-Chieh!” which was Tung-Shan’s real name, and Liang Chieh replied at once, “Yes, sir.” Hui-Chao asked: “What is that?” Chieh failed to answer, and Hui-Chao gave this judgment, “Fine Buddha no doubt, and what a pity he has no flames.” According to the Transmission of the Lamps, as he has no flames, his ignorance is not illuminating. When he becomes conscious of the fact, there is enlightenment.

25) *Sự Phát Triển Của Tâm Thức—Mental Development*

Thiền không khuyến khích hành giả liên hệ tới việc thờ cúng hay cầu nguyện một đấng siêu nhiên nào, mà là nhìn thẳng vào chân tính của mình để thấy rằng chân tính đó cũng chính là Phật tính. Muốn đến được sự nhận thức này, chúng ta phải tu tập, chúng ta phải thực hành. Làm sao chúng ta có thể khám phá được chân tánh nếu chúng ta cứ mù quáng chấp vào kinh sách mà không chịu tự mình thực hành? Nếu chúng ta đi đến một trung tâm thiền và hỏi chuyện với một vị thiền sư, có khi ông ta chỉ trả lời câu hỏi của chúng ta bằng sự im lặng. Đây là sự im lặng của tri thức. Điều này không có nghĩa là vị thiền sư không biết câu trả lời, nhưng ông ta lại cố cho chúng ta biết có những thứ không thể giải thích được bằng lời, những việc luôn chìm trong bóng tối cho tới khi chúng ta khám phá ra bằng chính kinh nghiệm của mình. Thiền quán (sự phát triển liên tục của tâm thức về một đối tượng nào đó trong lúc trầm tư hay thiền định). Đây là một trong tam vị mà Đức Phật đã dạy tọa thiền. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Theo Kinh Duy Ma Cát, cư sĩ Duy Ma Cát đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Và chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy. Là Phật tử, chúng ta phải luôn thấy được như vậy để từ đó có thể thường xuyên thực tập thiền quán hầu thanh tịnh thân tâm. Phần hành thiền được lưu truyền từ những kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy, căn cứ trên những phương pháp mà chính Đức Phật đã áp dụng, pháp môn hành thiền đã đưa Ngài đến giác ngộ và Niết Bàn, và từ chính kinh nghiệm bản thân của Ngài trong sự phát triển tâm linh. Chữ “Thiền” thật sự không phải là từ tương đương với chữ “Bhavana” trong ngôn ngữ Nam Phạn, mà đúng theo nguyên nghĩa có nghĩa là mở mang hay phát triển, trau dồi hay làm cho trở thành, là sự nỗ lực xây dựng tâm vắng lặng và an trụ, có khả năng nhận thức rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu lậu và chứng ngộ Niết Bàn, trạng thái tâm lạnh mạnh lý tưởng. Pháp môn hành thiền mà chính Đức Phật đã chứng nghiệm gồm có hai phần: (1) an trụ tâm là gom tâm vào một điểm, hay thống nhất, tập trung tâm vào một đề mục, hay nhất điểm tâm; (2) Thiền minh sát tuệ. Một trong hai phần này là samatha hay tập trung tâm ý hay trụ tâm vào một đề mục và không hay biết gì khác ngoài đề mục. Thiền tập bắt đầu bằng sự an trụ tâm. An trụ là trạng thái tâm vững chắc, không chao động hay phóng đi nơi khác. An trụ tâm là gì? Dấu hiệu của tâm an trụ là như thế nào? Nhu cầu và sự phát triển tâm an trụ như thế nào? Bất cứ sự thống nhất nào của tâm cũng là tâm an trụ. Tứ niệm xứ là dấu hiệu của tâm an trụ. Tứ chánh cần là nhu cầu thiết yếu của tâm an trụ. Bất cứ sự thực hành hay phát triển nào, sự tăng trưởng nào của các pháp trên đều là sự phát triển của tâm an trụ. Lời dạy này chỉ một cách rõ ràng ba yếu tố của nhóm định: chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định cũng sinh hoạt và nâng đỡ

lẫn nhau. Chúng gồm chứa sự gom tâm chân thật. Phải nói rõ rằng sự phát triển của tâm an trụ được dạy trong Phật giáo không chỉ riêng Phật giáo mới có. Từ trước thời Đức Phật các đạo sĩ Du Già đã có thực hành những pháp môn “thiền định” khác nhau, như hiện nay họ vẫn còn thực hành. Xứ Ấn Độ từ bao giờ vẫn là một vùng đất huyền bí, nhưng pháp hành Du Già đã áp dụng nhiều nhất ở Ấn Độ chỉ đưa đến một mức độ nào chứ không hề vượt xa hơn. Thiền định hay sự phát triển tâm linh, hay quán chiếu về khổ, vô thường và vô ngã. Thiền định trong các trường phái Phật giáo tuy có khác nhau về hình thức và phương pháp, nhưng cùng có một mục tiêu chung là làm tinh thần tập trung, thanh thản và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về ngộ, giải thoát và đại giác. Ngoài ra, cố gắng thực tập thiền định thường xuyên nếu hành giả chưa nhập vào chân lý thì ít ra cũng sẽ giúp chúng ta xa rời nhị nguyên phân biệt. Thiền cũng là quá trình tập trung và thấm nhập nhờ đó mà tâm được yên tĩnh và nhất tâm bất loạn (qui nhất), rồi đi đến giác ngộ. Thiền định để chỉ những giáo lý thiền thuộc về Phật giáo, nhưng áp dụng đặc biệt vào Thiền Tông. Là một tông phái Phật giáo Đại Thừa, Thiền là một tôn giáo thoát khỏi giáo điều mà chỉ hướng thẳng đến sự tự chứng ngộ. Tỷ như sự tự chứng ngộ của Đức Phật Thích Ca dưới cội cây Bồ Đề sau khi nỗ lực tu tập. Thiền tông Việt Nam bao gồm các phái Lâm Tế, Tào Động, và Trúc Lâm—Zen does not encourage practitioners to involve worshipping or praying to some supernatural being, but seeing into our true nature and realizing that our true nature is Buddha-nature. To arrive at this insight we must cultivate ourselves, we must practice. How can we discover our true nature if we blindly cling to the scriptures and do not practice for ourselves? If we go to a meditation center and speak with a Zen master, sometimes he may answer our questions with silence. This is the silence of knowledge. It does not mean that the Zen master does not know how to answer; rather it means that he is trying to communicate that there are some things which cannot be explained in words, things which will ever remain in the dark until we discover them through our own experience. This is one of the three flavors taught by the Buddha. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: “Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment; and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha’s seal.” We, Buddhist followers, should always see this, so that we can practice meditation on a regular basis to purify our body and mind. The exposition of meditation as it is handed down in the early Buddhist writings is more or less based on the methods used by the Buddha for his own attainment of enlightenment and Nirvana, and on his personal experience of mental development. The word meditation really is no equivalent for the Buddhist term “bhavana” which literally means ‘development’ or ‘culture,’ that is development of the mind, culture of the mind, or ‘making-the-mind become.’ It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation as practiced and experienced by the Buddha is twofold: Concentration of the mind (samatha or samadhi) that is one-pointedness or unification of the mind, and insight (vipassana, skt—vipasyana or vidarsana). Of these two forms, samatha or concentration has the function of calming the mind, and for this reason the word samatha or samadhi, in some contexts, is rendered as calmness, tranquility or quiescence. Calming the mind implies unification or “one-pointedness” of the mind. Unification is brought about by focussing the mind on one salutary object to the exclusion of all others. Meditation begins with concentration. Concentration is a state of undistractedness. What is concentration? What is its marks, requisites and development? Whatever is unification of mind, this is concentration; the four setting-up of mindfulness are the marks of concentration; the four right efforts are the requisites for concentration; whatever is the exercise, the development, the increase of these very things, this is herein the development of concentration. This statement clearly indicates that three factors of the samadhi group, namely, right effort, right mindfulness, and right concentration function together in support of each other. They comprise real concentration. It must be mentioned that the development of concentration or calm (samath or bhavana) as taught in Buddhism, is not exclusively Buddhist. Practitioners, before the advent of the Buddha, practiced different systems of meditation as they do now. India has always been a land of mysticism, but the Yoga then prevalent in India never went beyond a certain point. Meditation or Mental development, or to meditate upon the implications or disciplines of pain, unreality, impermanence, and the non-ego. Although different in forms and methods in different Buddhist schools, but has the same goal is to concentrate the mind of

the cultivators, to calm and to clarify it as one would calm and clarify the surface of a turbulent body of water, so that the bottom of which can be seen. Once the surface of that turbulent water is pacified, one can see its bottom as when the mind is pacified, one can come to an experience or a state of awakening, liberation or enlightenment. In addition, diligent repetition of practice of meditation, if the cultivator has not yet become one with the “absolute truth,” dualistic state of mind and distinction between subject and object disappeared in that person. Zen is also a process of concentration and absorption by which the mind is first tranquilized and brought to one-pointedness, and then awakened. The term “Dhyana” connotes Buddhism and Buddhist things in general, but has special application to the Zen (Ch’an) sects. As a Mahayana Buddhist sect, Zen is a religious free of dogmas or creeds whose teachings and disciplines are directed toward self-consummation. For example, the full awakening that Sakyamuni Buddha himself experienced under the Bodhi-tree after strenuous self-discipline. In Vietnam, Zen sects comprise of Lin-Chi, T’ao-Tung, and Ch’u-Lin.

26) *Sự Phối Hợp Giữa Thiền và Tịnh Độ—The Combination between Zen and Pure Land*

Nhiều đại thiền sư Trung Quốc đã ngộ bên Thiền vẫn âm thầm hành trì và hoằng hóa pháp môn niệm Phật. Trong số các vị này, có những vị đã đạt được đại ngộ như Thiền sư Vĩnh Minh, Thiền Y Hoàì, Viên Chiếu Bản, và Tử Tân, vân vân. Đến như ngài Bách Trượng Hoàì Hải, đệ tử kế thừa pháp của Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất ở Giang Tây, người mà những tông lâm trong thiên hạ đều phải theo cách thức kiến lập thanh quy pháp chế. Từ xưa đến nay chưa có ai dám có lời thị phi hay trái với pháp chế này. Theo thanh quy của ngài, thì nghi thức tụng cầu cho những vị Tăng bệnh nặng có lời văn như sau: “Phải nhóm chúng lại, tất cả đồng tụng bài kệ tán Phật A Di Đà, rồi cao tiếng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, hoặc trăm câu, hoặc ngàn câu. Khi niệm xong, hồi hướng phục nguyện rằng ‘Nếu các duyên chưa mãn, sớm được an lành. Như hạn lớn đến kỳ, nguyện sanh về An Dưỡng Địa.’ Đây rõ ràng là bằng chứng chỉ quy Tịnh Độ vậy. Lại trong nghi thức đưa những vị Tăng đã tịch có đoạn nói: “Đại chúng đồng niệm A Di Đà Phật hồi hướng phục nguyện rằng: Thần siêu cõi Tịnh, nghiệp dứt đường trần, thượng phẩm sen nở hiện kim thân, nhưt sanh Phật trao phần quả ký.” Đến như lúc trà tỳ, trong thanh quy lại dạy: “Vị Duy Na chỉ dẫn khánh niệm ‘Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật’ mười lần, đại chúng đồng xưng họa theo. Khi xưng xong lại hồi hướng nguyện rằng ‘Trước đây xưng dương mười niệm, phụ giúp vãng sanh.’” Tất cả những thanh quy nhà Thiền vừa kể trên trong các thiền gia, chứng minh rõ ràng sự quy hướng Tịnh Độ của các ngài. Theo đại sư Diên Thọ, có bốn sự phối hợp giữa Tịnh Độ và Thiền. Trong thời Đại Sư Diên Thọ, người đời còn đang bị phân vân, ngờ vực giữa Thiền tông và Tịnh Độ, chưa biết phải tu môn nào để được kết quả chắc chắn, nên ngài Diên Thọ đã làm bài kệ “*Bốn sự phối hợp giữa Tịnh Độ và Thiền*” để so sánh Tịnh Độ với Thiền Tông. Thứ nhất là “Hữu Thiền Vô Tịnh Độ,” thập nhân cứu thác lộ. Ấm cảnh nhược hiện tiền, miết nhĩ tùy tha khứ (Có Thiền không Tịnh Độ, mười người chín lạc đường. Ấm cảnh khi hiện ra, chớp mắt đi theo nó). Thứ nhì là “Vô Thiền Hữu Tịnh Độ,” vạn tu vạn nhưt khứ. Đản đắc kiến Di Đà, hà sâu bất khai ngộ (Không Thiền có Tịnh Độ, muôn tu muôn thoát khổ. Vãng sanh thấy Di Đà, lo gì không khai ngộ). Thứ ba là “Hữu Thiền Hữu Tịnh Độ,” do nhưt đái giác hổ. Hiện thế vi nhân sư, lai sanh tác Phật Tổ (Có Thiền có Tịnh Độ, nhưt thêm sừng mãnh hổ. Hiện đời làm thầy người, về sau thành Phật Tổ). Thứ tư là “Vô Thiền Vô Tịnh Độ,” thiết sàng tinh đồng trụ. Vạn kiếp dữ Thiên sanh, một cá nhưt y hổ (Không Thiền không Tịnh Độ, giường sắt cột đồng lửa. Muôn kiếp lại ngàn đời, chẳng có nơi nương tựa)—Many great Zen masters in China, already achieved great enlightenment in Zen, quietly practiced and propagated Pure Land Teachings. Among them are found many Elder Masters of high achievement, including Masters Yung Ming, T’ien-I-Huai, Yuan-Chao-Pen, and Tzu-Shen, etc. Even Zen Master Pai-Chang-Huai-Hai, direct successor to the great Zen Master Ma-Tsu-Tao-I in Chiang-His. Zen communities throughout the world are established on his model and have adopted the “Pure Rules” for monasteries which he instituted. Since ancient times, no one has dared to criticize or violate this set of rules. According to these rules, prayers for the benefit of seriously ill monks and nuns include the following passage: “The fourfold assembly should gather together, and all shall recite verses of praise to Amitabha Buddha and chant his name from one hundred to one thousand times. At the end, the following words of transference should be read ‘If conditions have not yet come to an end, let him quickly recover. If the time of death has arrived, we pray that he will be reborn in the Pure Land.’ This is clearly pointing the way back to the Pure Land.” Moreover, the liturgy for sending off deceased monks includes this passage: “The great assembly should all recite the name of Amitabha Buddha in unison, transferring the merits and making the following vows: Let his soul be reborn in the Pure Land, his karma in the world of dust severed; let him be reborn in the upper lotus grade, with a golden body. May he also receive a prediction of Buddhahood in one lifetime.” Furthermore, at the time of burial or cremation, the Pure Rules stipulate: “The monk in charge of the service should lead the way, striking the small bell, and

recite the name of Amitabha Buddha ten times, with the great assembly following the unison. After recitation, the following words of transference should be read ‘We have just intoned the Buddha’s name ten times to assist in rebirth.’ All of the above mentioned Pure Rules clearly pointing the way back to the Pure Land. According to great master Dien Suu, there are four Combinations between Pure Land and Zen. During the time of Den Suu, many Buddhists were skeptical and unclear about the differences between Zen and Pureland, not knowing which tradition to practice to obtain guaranteed results; therefore, Den-Suu wrote a poem entitled “Four Clarifications” to make comparisons. First, “having Zen but not having Pureland,” nine out of ten cultivators will be lost. When life images flash before death, in a split second, must follow that karma. Second, “without Zen but having Pureland,” thousand cultivators, thousand find liberation. Gain rebirth, witness Amitabha Buddha, what worry is there for not becoming awakened! Third, “Having Zen and having Pureland,” is similar to giving horns to a tiger. Present life one will be the master of men; in the future one will become Buddha and Patriarch. Fourth, “without Zen and without Pureland,” iron beds and copper poles await. In tens and thousands of lifetimes, having nothing to lean on.

27) Sự Phục Hồi Hệ Thống Truyền Thừa Tào Động Tại Nhật Bản—Restoration of the Lineage System in Japan

Phục hồi hệ thống dòng truyền thừa, một phong trào cải cách của tông Tào Động Nhật Bản dưới triều đại Đức Xuyên để phục hoạt hệ thống nối Pháp nguyên thủy của Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền. Trong những thế kỷ trước thời Đức Xuyên, việc nhận ấn chứng từ năm bảy vị thầy là cách thực hành thông thường của các vị Tăng Tào Động, thường thì họ đổi dòng truyền thừa khi họ thay đổi tự viện. Nhà cải cách tông Tào Động vào thế kỷ thứ XVII, Thiền sư Viên Thông Đại Ứng đã phản đối lối thực hành này và biện luận một cách mạnh mẽ cho sự trở về với việc "Nhất Sư Ấn Chứng." Thiền sư Viên Thông Đại Ứng và Baiyû Jikushin đã đệ đơn thỉnh nguyện lên chánh phủ Nhật Bản ra huân lệnh phục hoạt việc "Nhất Sư Ấn Chứng." Vào năm 1703, đơn thỉnh nguyện của họ đã được chấp thuận và sự nối Pháp trong tông Tào Động đã được sửa lại—A reform movement within the Japanese Sôtô sect during the Tokugawa period (1600-1867) to restore Dôgen Kigen's original system of Dharma succession. In the centuries before the Tokugawa period, it became common practice for Sôtô monks to accept Dharma seals (inka) from several masters, often switching lineages when they changed temple residence. The seventeenth century Sôtô reformer Manzan Dôhaku objected to the practice and argued strenuously for a return to "isshi-inshô." Manzan and Baiyû Jikushin (1633-1707) petitioned the Japanese government to mandate the restoration of "isshi-inshô." In 1703, their petition was accepted and Dharm succession in Sôtô temple was regulated.

28) Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới—Realm of Non-Obstruction Between Phenomena and Phenomena

“Sự” theo Hoa Nghiêm liên quan đến thuật ngữ “Vatsu” trong Phạm ngữ có nghĩa là “sự việc,” “cớ sự xảy ra,” hay “một vật hiện hữu.” Tuy nhiên nghĩa thông thường của “sự” là “sự việc.” Người Phật tử chúng ta không tin tưởng vào thực tại của những hiện hữu cá nhân vì kinh nghiệm cho biết không có gì tồn tại được dù trong chốc lát. Tất cả đều biến đổi, lần hồi, chậm chậm, nên lâu ngày chầy tháng ta mới nhận ra. Cảm giác của chúng ta thường gắn liền với ý niệm về thời gian và đo bằng không gian, cho nên mọi sự việc tiếp nối diễn ra trong thời gian đều chuyển thành một chuỗi thực tại cá biệt trong không gian. Giáo lý “sự sự vô ngại pháp giới,” chỉ thấu triệt được khi ý thức của chúng ta hoàn toàn thâm nhập với dòng diễn biến vô tận của muôn sự muôn vật kể trên. Sự sự vô ngại là cách nhìn Pháp Giới như là một thế giới trong đó mỗi một vật thể riêng biệt của nó đồng nhất với mọi vật thể riêng biệt khác, mà tất cả những giới hạn phân cách giữa chúng thủy đều bị bãi bỏ. Đây là thế giới của tất cả thực tại được kết dệt lại hay được đồng nhất trong nhịp điệu toàn vẹn, nghĩa là tất cả mọi hiện tượng đều tương ứng thông dung nhau, một tức nhiều, lớn chứa nhỏ. Đây là chủ trương của tông Hoa Nghiêm, theo đó tất cả những sự thật hay thực tại dị biệt nhất thiết phải tạo thành một toàn thể nhịp nhàng do sự tương dung tương nhiếp để chứng ngộ thế giới lý tưởng là “nhất như.” Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, đem thực hành mà thích ứng lý thuyết không phải là điều khó khăn, nhưng tai hại ở chỗ là con người, kể thì quá thiên về lý thuyết, người lại quá trọng thực hành. Do đó cần phải có một giải pháp hữu lý. Lại nữa, trong thế giới thực tế, thực hành thường chống lại thực hành, sự kiện chống lại sự kiện, công tác chống lại công tác, cá thể chống lại cá thể, đẳng cấp chống lại đẳng cấp, quốc gia chống lại quốc gia. Đó là sắc thái của thế giới cá nhân chủ nghĩa, rồi từ đó toàn thể thế giới hóa ra phân chia thành mảnh vụn vật. Chủ nghĩa tập thể hay tinh thần tương trợ không ngừng, vẫn chưa đủ để ngăn chặn ác tính của đời sống. Để hòa điệu một trạng thái sinh tồn như vậy và để đưa tất cả vạn vật đến chỗ nhu hòa, thế giới tương giao tương cảm cần phải được tạo ra. Một thế giới lý tưởng

như vậy được gọi là “sự sự vô ngại pháp giới.”—According to the Avatamsaka terminology, which is a Sanskrit term “Vatsu” meaning “matter,” or “event,” or “happening,” or “an individual thing or substance.” However, its general idea is “an event.” We, Buddhists, do not believe in the reality of an individual existence, for there is nothing in our world of experience that keeps its identity even for a moment; it is subject to constant change. The changes are, however, imperceptively gradual as far as our human senses are concerned, and are not noticed until they pass through certain stages of modification. Human sensibility is bound up with the notion of time-divisions; it translates time into space; a succession of events is converted into a spatial system of individual realities. The idea of “perfectly unimpeded interpenetration Dharmadhatu (Dharma realm of non-obstruction of phenomena and phenomena)” is attained only when our consciousness is thoroughly pervaded with a feeling for a never-ending process of occurrences mentioned above. This is the idea of looking at the Dharmadhatu as a world where each one of its particular objects is identifiable with every other particular object, with whatever lines of separation there may be between them all removed. This is the world of all realities or practical facts interwoven or identified in perfect harmony. It is to say phenomena are also interdependent. The world in which phenomena interpenetrate one another without hindrances. The realm of events against events (specifics and specifics) perfectly fused in unimpeded freedom. It represents by the Hua-Yen School which teaches that all distinct facts or realities will, and ought to, form a harmonious whole by mutual penetration and mutual identification so as to realize the ideal world of “One-True.” According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, it should not be difficult to make practice adapted to theory, but such being the evil of men, some make too much of theory while others make too much of practice. So a rational solution becomes necessary. Moreover, in the world of realities (fact), practice often goes against practice, fact against fact, business, against business, individual against individual, class against class, nation against nation. Such is the feature of the world of individualism and thus the whole world goes to pieces. Mere collectivism or solidarity will not prevent the evil of life. To harmonize such a state of being and to make all things go smoothly, the world of mutual reliance or interdependence ought to be created. Such an ideal world is called “the fact and fact world perfectly harmonized.”

29) *Sự Tỉnh Thức Trọn Vẹn Trước Thực Tại—Full Awakening to Reality*

Sự tỉnh thức trọn vẹn trước thực tại có nghĩa là đạt được một định hướng có ích lợi viên mãn. Có nghĩa là không liên kết mình với thế giới để thụ nhận, bóc lột, vơ vét, hay theo kiểu mua bán, nhưng một cách sáng tạo, hoạt động. Trong tình trạng phong phú viên mãn không có những tấm màn ngăn cách “cái tôi.” Đối tượng không còn là đối tượng nữa; nó không chống lại cái tôi, mà theo tôi. Đóa hồng tôi thấy không phải là đối tượng cho tư tưởng tôi, theo cái lối khi tôi nói “tôi thấy đóa hồng” tôi chỉ phát biểu rằng cái đối tượng đóa hồng, nằm dưới phạm trù “hồng”, nhưng theo cái lối rằng “một đóa hồng là một đóa hồng.” Tình trạng phong phú viên mãn đồng thời cũng là tình trạng khách thể tính cao nhất; tôi thấy đối tượng mà không hề bị mối tham lam hay sợ hãi của mình bóp méo. Tôi thấy nó như chính nó, chứ không phải như tôi muốn nó là hay không là như vậy. Trong lối tri giác này không có những bóp méo thiếu mạch lạc. Có sự sống động hoàn toàn, và sự tổng hợp là của chủ thể tính khách thể tính. Tôi thể nghiệm mãnh liệt, thế nhưng đối tượng được để yên là cái nó là. Tôi làm nó sống động, và nó làm tôi sống động. Ngộ chỉ có vẻ thần bí đối với những ai không ý thức được rằng tri giác của người ấy về thế giới thuần túy có tính cách tinh thần, hay thiếu mạch lạc tới mức độ nào. Nếu người ta nhận thức được điều này, người ta cũng nhận thức được một nhận thức khác, một nhận thức mà chúng ta có thể gọi là một nhận thức hoàn toàn thiết thực. Có thể người ta chỉ mới thoáng thấy nó, nhưng người ta có thể tưởng tượng nó là cái gì—The full awakening to reality means to have attained fully “productive orientation.” That means not to relate oneself to the world receptively, exploitatively, hoardingly, or in a marketing fashion, but creatively and actively. In the state of full productiveness, there are no veils which separate me from “not me.” The object is not an object anymore; it does not stand against me, but is with me. The rose I see is not an object for my thought, in the manner that when I say “I see a rose” I only state that the object, a rose, falls under the category “rose,” but in the manner that “a rose is a rose.” The state of productiveness is at the same time the state of highest activity; I see the object without distortions by my greed and fear. I see it as it or he is, not as I wish it or him to be or not to be. In this mode of perception there are no parataxic distortions. There is complete aliveness, and the synthesis is of subjectivity-objectivity. I experience intensely yet the object is left to be what it is. I bring it to life, and it brings me to life. Satori appears mysterious only to the person who is not aware to what degree his perception of the world is purely mental, or parataxic. If one is aware of this, one is also aware of a different awareness, that which one can also call a fully realistic one. One may have only experienced glimpses of it, yet one can imagine what it is.

30) *Sự Vận Hành Của Hiện Tượng—Phenomenal Function*

Theo Đức Phật, thông hiểu sự vận hành của các hiện tượng rất ư là quan trọng trong tiến trình tu tập của Phật tử. Cũng theo Đức Phật, dữ kiện kinh nghiệm được chia thành hai phần, phần khách quan và phần chủ quan. Nói cách khác, đó là mọi sự mà chúng ta nhận thấy chung quanh chúng ta và chính chúng ta, người nhận thức chủ quan. Đức Phật luôn phân tích những dữ kiện kinh nghiệm thành những thành phần hay yếu tố khác nhau. Thành phần căn bản nhất của những thành phần này là ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Đức Phật phân tích kinh nghiệm ra thành từng phần giống như khi chúng ta tháo một cỗ xe ra thành bánh xe, trục xe, sườn xe, vân vân..., để từ đó chúng ta hiểu biết thêm về sự vận hành của các hiện tượng—According to the Buddha, a thorough understanding of the phenomenal function is extremely important in the Buddhist cultivation process. Also according to the Buddha, the data of experience are divided into two components, the objective component and the subjective one. In other words, the things we perceive around us, and we ourselves, the subjective perceivers. The Buddha always analyzes the facts of experience into various components or factors. The most basic of these components are the five aggregates (form, feeling, perception, volition and consciousness). He analyzes experience and breaks it down into its components just as we disassemble a chariot into the wheels, the axle, the body, and so forth... so that we can gain a better idea of how these phenomena function.

31) *Sự Vô Nhất Hưởng—Nothing Can Keep Its Original Form*

Không có vật nào giữ mãi trạng thái ban đầu của nó. Nói cách khác, đây là tánh vô thường của vạn hữu, nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Trong thiền, đây là một trong những phong cách linh hoạt nhất của thiền sư trong việc dẫn giáo đồ đệ của mình—Nothing can keep its original form. In other words, this is the impermanence of all things, that the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the above law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. In Zen, this is one of the most lively methods that Zen masters use to welcome and teach their disciples.

TA

1) *Tá Đáp—References to a Known Fact*

Trong Thiền, có loại câu hỏi gồm có những đối chiếu với một sự thực đã biết. Một nhà sư hỏi Phong Huyệt: “Biển cả có châu làm sao nhạt được?” Phong Huyệt đáp: “Lúc Vông tượng đến chói chang ánh sáng; chỗ Li lâu đi sóng vỗ trùm trời. Càng cố giữ nó càng tan, càng cố thấy nó càng tối”—In Zen, there is a kind of question which contains references to a known fact. A monk asked Feng-Hsueh: “The ocean is said to contain the precious gem; how can a man lay hands on it?” Feng-Hsueh replied: “When Wang-Hsiang comes, its brightness is dazzling; when li-lou goes, the waves roll as high as the sky. The more one tries to take hold of, the farther it vanishes; the more one attempts to see it, the darker it grows.”

2) *Tác Khách Bất Như Quy Gia—One Would Rather Go Home Than Be a Guest*

Làm khách chẳng bằng trở về nhà. Trong Thiền, từ này có nghĩa là tìm Phật ở bên ngoài chẳng bằng quay trở về tự tánh. Một khi có thể nhận ra tự tánh liền có thể tu hành thành Phật bất cứ lúc nào—In Zen, the term means practitioners would rather turn back to look inside to find their own self-nature. Once people can see their self-nature, they can cultivate to become Buddha at any time.

3) *Tác Phong Và Ngôn Ngữ—Behavior and Verbal Speech*

Các Thiền sư thường thử thách cơ trí của đệ tử. Những thử thách này mang nhiều hình thức, gồm cả "tác phong và ngôn ngữ." Tác phong hay những thử thách bằng hành động được thực thi bằng những hành vi triết để và bất ngờ, còn những thử thách bằng lời thì được thì bằng cái gọi là "cơ phong vấn đáp." Những thử thách bằng lời có lẽ là kỹ thuật phổ thông được các môn đồ nhà Thiền áp dụng rộng rãi—Zen masters always test the inner understanding of their disciples. These tests take many forms, including both the "behavioral and verbal." The behavioral tests are conducted by means of radical and unexpected actions, the verbal tests by the so-called

"crucial-verbal-contest". The verbal test or crucial-verbal-contest is perhaps the most popular technique, widely applied by all Zen Buddhists.

4) *Tác Thí (Thử Thách Về Tác Phong)—Behaviour Test*

Thiền được xem như là một nghệ thuật trong cái ý nghĩa để tự diễn tả, nó chỉ tuân theo những trực giác và nguồn cảm hứng của riêng nó, chứ không phải là những giáo điều và quy luật. Đôi khi nó cũng có vẻ nghiêm trọng và trang nghiêm, đôi khi lại tầm thường và vui vẻ, giản dị và xác thực, hoặc bí ẩn và quanh co. Khi những Thiền sư thuyết giảng không phải các ngài chỉ luôn luôn dạy bằng miệng, mà cả bằng tay chân, bằng những dấu hiệu biểu trưng, hay những hành động cụ thể. Các ngài đánh, hét, đẩy, và khi bị cật vấn các ngài bỏ chạy, hoặc chỉ ngậm miệng giả câm. Những trò khôi hài này không có chỗ đứng trong tu từ học, triết học hay tôn giáo, và chỉ có thể được diễn tả đúng nhất là "nghệ thuật Thiền". Một hôm, có một vị Tăng đến tham bái Đức Sơn. Đức Sơn đóng chặt cửa. Vị Tăng gõ cửa, Đức Sơn hỏi: "Ai đó?" Vị Tăng nói: "Sư tử con." Đức Sơn bèn mở cửa và nhẩy lên cổ vị Tăng mà cười, và hét, "Súc sinh! Bây giờ mày đi đâu?" Vị Tăng không đáp được. Trong Thiền, sự "Tác thí" luôn luôn được các Thiền sư thi hành bằng những thủ đoạn triết để và kinh dị. Trong công án này, vị Tăng tự xưng là "Sư tử nhi" một cách tự đắc, nhưng khi Đức Sơn thử thách ông bằng cách đối xử với ông như một "sư tử con" thật khi Sư cười cổ ông và hỏi ông một câu hỏi, thì vị Tăng không trả lời được. Điều này chứng tỏ vị Tăng thiếu cái tri thức chân thật mà ông khoe là ông có—Zen is considered as an art in the sense that, to express itself, it only follows its own intuition and inspirations, but not dogmas and rules. At times it appears to be very grave and solemn, at others trivial and gay, plain and direct, or enigmatic and round-about. When Zen masters preach they do not always do so with their mouths, but with their hands and legs, with symbolic signals, or with concrete action. They shout, strike, and push, and when questioned they sometimes run away, or simply keep their mouths shut and pretend to be dumb. Such antics have no place in rhetoric philosophy, or religion, and can be best described as "art". One day, a monk went to Te-shan, who closed the door in his face. The monk knocked and Te-shan asked, "Who is it?" The monk said, "The lion cub." Te-shan then opened the door and jumped on to the neck of the monk as though riding, and cried, "You beast! Now where do you go?" The monk failed to answer. In Zen, the "Behaviour test" is often conducted by Zen masters through radical and astonishing manoeuvres. In this case, the monk presumptuously called himself "the lion cub", but when Te-shan gave him a test by treating him like a real lion cub when he rode on the monk's neck, and then asked him a question; the monk failed to answer. This proved that the monk lacked the genuine understanding he claimed to possess.

5) *Tam Bảo Tương Hệ Tương Tùy—Three Treasures Are Mutually Related and Interdependent*

Một người không nhận ra Nhất Thể Tam Bảo thì không thể nào hiểu sâu ý nghĩa sự giác ngộ của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, không thể đánh giá sự quý báu vô cùng của những lời Ngài dạy, cũng như không thể áp ụ hình ảnh chư Phật như những thực thể sinh động. Lại nữa, Nhất Thể Tam Bảo sẽ không được biết đến nếu nó không được Phật Thích Ca Mâu Ni thể hiện nơi thân tâm Ngài và con đường thể hiện do Ngài triển khai cũng vậy. Cuối cùng, không có những người giác ngộ theo con đường của Phật trong thời đại chúng ta khích lệ và dẫn dắt người khác theo con đường Tự Ngộ này thì Nhất Thể Tam Bảo chỉ là một lý tưởng xa xôi. Câu chuyện lịch sử cuộc đời Đức Phật Thích Ca sẽ là câu chuyện lịch sử khô héo về những lời Phật dạy, hoặc sẽ là những chuyện trừu tượng vô hồn. Hơn nữa, khi mỗi chúng ta thể hiện Nhất Thể Tam Bảo, thì nền móng của Tam Bảo không gì khác hơn chính tự tánh của mình—The Three Treasures are mutually related and interdependent. One unrealized in the Unified Three Treasures can neither comprehend in depth the import of Sakyamuni Buddha's enlightenment, nor appreciate the infinite preciousness of his teachings, nor cherish as living images and pictures of Buddhas. Again, the Unified Three Treasures would be unknown had not it been made manifest by Sakyamuni in his own body and mind and the Way to its realization expounded by him. Lastly, without enlightened followers of the Buddhas' Way in our own time to inspire and lead others along this Path to Self-realization, the Unified Three Treasures would be a remote ideal, the saga of Sakyamuni's life desiccated history, and the Buddhas' words lifeless abstractions. More, as each of us embodies the Unified Three Treasures, the foundation of the Three Treasures is none other than one's own self.

6) *Tam Chấp Thủ—Three Kinds of Attachment*

Theo Giáo Sư Junjuro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, để chứng ngộ Nhất Thiết Không, người ta phải lia bỏ ba sự chấp thủ: Thứ nhất là chấp thủ vào giả Danh Tâm. Vạn hữu và vạn vật, vì hiện hữu như là sự kết hợp của những nhân quả được liệt vào giả danh bởi vì không có cách nào để chỉ định hiện hữu biến chuyển của

nó ngoại trừ bằng tên gọi. Ta phải nhận ra rằng thật vô dụng khi bám chặt vào một tự ngã mà thực sự nó chỉ là một tên gọi. Trước hết chúng ta phải từ bỏ sự chấp thủ vào giả danh của mình. Thứ nhì là chấp thủ vào Pháp Tâm. Các pháp là nền tảng mà tên giả danh khởi lên. Từ bỏ sự chấp thủ vào các pháp là chúng ta phải chứng nhập không tánh như trên. Thứ ba là chấp thủ vào Không Tâm. Khi chúng ta chứng ngộ không tánh của Ngã và Pháp, chúng ta tưởng chừng đã có thể đạt được Nhất Thiết Không; kỳ thật, chúng ta vẫn còn có ý thức về Không chẳng khác gì như có một sự thể nào đó đang hiện hữu. Không tâm này có thể xóa bỏ khi người ta đi vào Diệt Tận Định (Nirodha-samapatti) hay vào Niết Bàn viên mãn. Diệt tận Định, như ở nơi vị A La Hán, là một trạng thái trong đó tất cả những tham dục đều bị xả ly; và Niết Bàn viên mãn, như ở trường hợp của Đức Phật, là trạng thái trong đó tất cả những điều kiện của sự sống, tâm và vật, đều bị diệt tận bằng sự giác ngộ, giống như bóng tối bị tiêu diệt bởi ánh sáng; bởi vì Đức Phật đã đạt đến trạng thái Niết Bàn viên mãn, nơi đây không còn những phẩm tánh phân biệt, và siêu việt cả “Tứ Cú.”—According to Prof. Junjiro Takakusu in the *Essentials of Buddhist Philosophy*, to realize Total-Voidness, one must do away with the three attachments: First, attachment to the temporary name. All beings and things, since they exist as the combination of causations, are given temporary names, because there is no way to designate changing existence except by name. One must realize that it is useless to be attached to a self which is in truth only an appellation. One must first get rid of this attachment to one’s temporary name. Second, attachment to all elements. The elements are the basis on which the temporary name arises. To be rid of the attachment to the elements is to realize their voidness. Third, attachment to the Void itself. When as above, we have realized the voidness of both the individual self and of the elements, we may seem to have attained Total Voidness, but the truth there still remains the consciousness of the Void, and we are liable to be attached to the idea of the Void as much as if it were something existent. This void-consciousness can be removed when one enters into the Meditation of Extinction (nirodha-samapatti or into Perfect Nirvana. The former is, as in an Arhat, a state in which all passions we have been done away with, and the later is as in the case of the Buddha, the state in which all conditions of life, matter and mind, have been extinguished by virtue of Enlightenment as darkness is extinguished by light, because the Buddha had attained the state of Perfect Nirvana which is in itself devoid of any extinguishing qualities and he had transcended the “four argument.”

7) Tam Chủng Thiện Tri Thức—Three Kinds of Good Spiritual Advisors

Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, người đả thất chuyên tu (chuyên tu bảy ngày trong thất), phải có ba bậc thiện tri thức: Thứ nhất là Giáo Thọ Thiện Tri Thức. Giáo thọ thiện tri thức là vị thông hiểu Phật pháp và có kinh nghiệm về đường tu để thường chỉ dạy mình; hay mình đến để thỉnh giáo trước và sau khi kiết thất. Trong trường hợp nhiều người đồng đả thất, nên thỉnh vị giáo thọ này làm chủ thất, mỗi ngày đều khai thị nửa giờ hoặc mười lăm phút. Thứ nhì là Ngoại Hộ Thiện Tri Thức. Đây là một hay nhiều vị ủng hộ bên ngoài, lo việc cơm nước, quét dọn, cho hành giả được yên vui tu tập. Thông thường, vị này thường được gọi là người hộ thất. Thứ ba là Đồng Tu Thiện Tri Thức. Đây là những người đồng tu một môn với mình, để nhìn ngó sách tấn lẫn nhau. Vị đồng tu này có thể là người đồng kiết thất chung tu, hoặc có một ngôi tịnh am tu ở gần bên mình. Ngoài sự trông nhìn sách tấn, vị đồng tu còn trao đổi ý kiến hoặc kinh nghiệm, để cùng nhau tiến bước trên đường đạo. Lời tục thường nói: “Ăn cơm có canh, tu hành có bạn” là ý nghĩa này—According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, in conducting a seven-day retreat, one can either practice alone, to attain purity more easily, or with many other cultivators. There are three types of good spiritual advisors: First, Teaching Spiritual Advisor. This is someone conversant with the Dharma and experienced in cultivation. The retreat members can have him follow their progress, guiding them throughout the retreat, or they can simply seek guidance before and after the retreat. When several persons hold a retreat together, they should ask a spiritual advisor to lead the retreat and give a daily fifteen-to-thirty-minute inspirational talk. Second, Caretaking Spiritual Advisor. This refers to one or several persons assisting with outside daily chores such as preparing meals or cleaning up, so that on retreat can cultivate peacefully without distraction. Such persons are called “Retreat assistant.” Third, Common Practice Spiritual Advisor. These are persons who practice the same method as the individual(s) on retreat. They keep an eye on one another, encouraging and urging each other on. These cultivators can either be participants in the same retreat or cultivators living nearby. In addition to keeping an eye out and urging the practitioners on, they can exchange ideas or experiences for the common good. This concept has been captured in a proverb: “Rice should be eaten with soup, practice should be conducted with friends.”

8) *Tam Đạo—Three Paths*

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Phật giáo đặt nền tảng trên Tam Học (siksa): Giới, Định, Tuệ. Nghĩa là nếu không trì giới thì tâm không định, tâm không định thì không phát tuệ. Định ở đây bao gồm những kết quả vừa tư biện vừa trực quán. Tiếp đó Đạo Phật còn dạy hành giả phải đi vào Tam Đạo là Kiến đạo, Tu đạo, và Vô học đạo. Đây là ba giai đoạn mà hành giả phải trải qua khi tu tập Kiến Đạo với Tứ Diệu Đế bằng cách thực hành Bát Chánh Đạo; kế đến, hành giả tu tập Tu Đạo với Thất Giác Chi. Tu đạo ở đây lại có nghĩa là kết quả của suy tư chân chánh; và cuối cùng là thực hiện hoàn toàn bằng Vô Học Đạo. Nói cách khác, không thấy được đạo thì không tu được đạo và không thực hiện được đời sống lý tưởng. Thứ nhất là Kiến Đạo. Thấy được chân lý chấm dứt luân hồi sanh tử, như các bậc Thanh Văn và Sơ Địa Bồ Tát. Trong Tứ Diệu Đế, Đạo để với Bát Thánh Đạo mà Đức Phật dạy hàng Thánh giả phải tu tập (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh mạng, chánh định). Thứ nhì là Tu Đạo. Giai đoạn thứ hai của con đường này là con đường tu tập hay Tu Đạo theo Thất Giác Chi (trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, niệm, định, và xả). Thứ ba là Vô Học Đạo. Đã hoàn toàn thấu triệt chân lý mà không phải học nữa. Hành giả đi đến giai đoạn sau cùng, tức là con đường không còn gì để học nữa, Vô Học Đạo. Khi đó kết quả mà hành giả hưởng đến khi tu tập tứ diệu đế sẽ tự đến. Khi hành giả đạt đến giai đoạn cuối cùng này thì trở thành một vị A La Hán. Theo Tiểu Thừa, đó là quả vị giác ngộ cao nhất. Nhưng theo Đại Thừa, A La Hán chỉ mới giác ngộ được một phần mà thôi. Lý tưởng của đạo Phật là hoàn tất đức tính của con người, hay là đưa con người đến Phật quả bằng căn bản trí tuệ giới hạnh, đó là nhân cách cao nhất. Đó là những đặc điểm của đạo Phật—According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, Buddhism lays stress on the Threefold Learning (siksa) of Higher Morality, Higher Thought, and Higher Insight. That is to say, without higher morals one cannot get higher thought and without higher thought one cannot attain higher insight. Higher thought here comprises the results of both analytical investigation and meditative intuition. Buddhism further instructs the aspirants, when they are qualified, in the Threefold Way (marga) of Life-View, Life-Culture and Realization of Life-Ideal or No-More Learning. These are three stages to be passed through in the study of the Fourfold Truth by the application of the Eightfold Noble Path; in the second stage it is investigated more fully and actualized by the practice of the Seven Branches of Enlightenment, life-culture here again means the results of right meditation; and in the last stage the Truth is fully realized in the Path of No-More-Learning. In other words, without a right view of life there will be no culture, and without proper culture there will be no realization of life. First, the Path of Life-View. The way or stage of beholding the truth of no reincarnation, i.e. that of the Sravakas and the first stage of the Bodhisattvas. In the Fourfold Noble Truth, the Path to Enlightenment with the Eightfold Noble Path which the Buddha taught to be pursued by the Ariya (right view, right thought, right speech, right action, right mindfulness, right endeavor, right livelihood, right concentration). Second, the Path of Life-Culture (Cultivating the truth). The next stage of the path is the Path of Practice and is described as the Seven Branches of Enlightenment (thorough investigation of the Principle, brave effort, joyous thought, peaceful thought, mindfulness, concentration, and equanimity). Third, the Path of No-More-Learning. Completely comprehending the truth without further study. Practitioners proceed to the last stage, i.e., the Path of No-More-Learning. Then the firm conviction that they have realized the Fourfold Truth will present itself. When the Ariya reaches this stage, he becomes an arhat. According to the Hinayanistic view this is the perfect state of enlightenment, but according to the Mahayanistic view an arhat is thought to be only partially enlightened. The purpose of Buddhism is to perfect a man's character, or to let him attain Buddhahood on the basis of wisdom and right cultivation, i.e., the highest personality. Such are the characteristics of Buddhism.

9) *Tam Lượng—Three Measurements*

Theo Thiền Tông, Tam Lượng bao gồm: Thứ nhất là "Hiện Lượng" là năng lượng nhận thức có tính chất cảm tính và trực tiếp thông qua các giác quan. Dùng nhãn thức để thấy sắc, dùng nhĩ thức để nghe tiếng, vân vân. Lý luận hay lượng tri hiện thực của các pháp để biết tự tượng chứ không nhằm phân biệt. Thứ nhì là "Tỷ lượng", là khả năng nhận thức lý tính và đưa đến kết luận về thứ này và thứ kia. Tỷ là sự so sánh cái đã biết, lượng là định lượng cái không biết. Thấy cái này biết có cái kia (dùng cái đã biết mà lượng cái chưa biết), như thấy khói biết có lửa. Thứ ba là "Phi Lượng," nghĩa là không còn tỷ lượng hay là triệt tiêu khả năng nhận thức lý tính và đưa đến kết luận về thứ này và thứ kia—According to the Zen Sect, three guidelines include: First, reasoning from the manifest. Measuring by appearance or sound, etc, i.e. smoke. Whereby the eye apprehends and distinguishes colour and form, the ear sound, etc. Second, ability of comparison and inference, i.e. fire from smoke. Comparison of the known and inference of the unknown. Immediate insight into, or direct inference in a trance of all the

conditions of the alayavijnana, comparison of the known and inference of the unknown. Measuring by inference, i.e. the inference of fire from smoke. Third, without comparison and inference, which means the elimination of the ability of comparison and inference, i.e. fire from smoke. Elimination of the ability of comparison of the known and inference of the unknown.

10) Tam Muội—Meditative Absorption (Samadhi (skt)

Tam Muội là trạng thái tâm không loạn động, tập trung vào không định vì thế mà nội tâm đi vào trạng thái yên tĩnh hoàn toàn. Một nghĩa thông thường của Tam ma địa là "Định". Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng để quên chính mình, mình phải chuyên chú vào một vật nào đó. Tâm của chúng ta giống như nước ở trong thùng; khi mình di chuyển cái thùng lui tới thì nước trong thùng cũng lay động. Hãy để thùng nước yên một chỗ thì cuối cùng nước trong thùng sẽ lắng yên. Nếu trong thùng nước có bùn, nó sẽ đục nếu chúng ta quậy nó lên. Nhưng nếu chúng ta để nó yên một lát, thì bùn sẽ lắng xuống đáy và nước sẽ trở nên trong suốt. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng ngồi thiền có khi được so sánh với việc này, nhưng có một điểm khác biệt lớn giữa ổn định thân trong tọa thiền và bùn lắng xuống trong thùng nước. Sự khác biệt cốt yếu này là tâm ý thức của chúng ta hoạt động một cách tự trị. Tự nó di chuyển, tự nó khuấy động lên nước và bùn. Vậy thì làm sao hành giả có thể giữ cho tâm mình được trong suốt? Bằng cách định tĩnh. Khi chúng ta ngồi, nếu chúng ta để cho cái tâm tự trị ấy tiếp tục đi tới, nó sẽ luôn luôn đi tới và đi tới không ngừng nghỉ. Cái tâm tự trị thoải mái với cách đó bởi vì quanh nó luôn có sự biến đổi, luôn có sự phân tâm. Hành giả tu Thiền nên trở về với bất cứ cách nào có thể giúp chúng ta làm việc được với cái tâm tự trị này để chúng ta có thể giữ được định vào một vật duy nhất. Có nhiều phương án, chẳng hạn như đếm hơi thở nhằm giảm thiểu những tư tưởng nổi lên như bong bóng. Đếm hơi thở hay số tức là một trong những phương pháp cho những người mới bắt đầu tu thiền, giúp cho họ củng cố định lực. Đếm hơi thở từ một đến mười hay đến hai mươi. Chúng ta có thể đếm hơi thở ra và thở vào biệt lập, hay đếm cả hai làm một. Khi đếm hơi thở thì sự hoạt động của tâm sẽ được giảm xuống chỉ còn mười hoặc hai mươi. Đây là phương pháp làm an tâm rất công hiệu. Khi làm được việc này, định lực của chúng ta sẽ theo đó mà tăng lên. Làm tăng định lực thường là phải từ từ; không ai có thể trong một đêm mà làm được chuyện này. Việc này không chỉ đúng đối với định lực mà nó còn đúng với bất cứ loại tu tập nào trong Phật giáo. Chúng ta cứ làm đi làm lại chỉ một việc, chỉ tu tập việc cơ bản nhất ấy cho đến khi chúng ta có đầy đủ định lực. Một ý nghĩa khác của "Tam ma địa" là "bình đẳng". Nếu tâm chúng ta bình đẳng và cởi mở, chúng ta có thể tiếp nhận mọi thứ xảy ra trong tình huống như nhau. Chúng ta không bám víu vào vật này hơn vật kia. Nếu tâm chúng ta không bình đẳng và cởi mở, thì những vật mà chúng ta đang cảm nhận đều bị biến dạng. Tam ma địa cũng có nghĩa là cảm nhận sự vật bên ngoài một cách chính xác. Làm thế nào mới cảm nhận được sự vật bên ngoài một cách chính xác? Bằng cách tự mình phải quên đi chính mình hay tự mình làm mình trống rỗng, tự mình phải quên đi những tư tưởng và khái niệm về sự vật bên ngoài mà mình cảm nhận. Nói cách khác, chúng ta phải có mối quan hệ đúng đối với sự vật bên ngoài. Chúng ta thường nói về mọi sự mọi vật như thật. Có phải chúng ta thật sự nhìn mọi sự mọi vật như chúng là hay không? Nếu được như vậy là tốt. Nhưng không may là nó thường không như vậy. Ngay cả khi nhìn cùng một sự việc, mà nhiều người trong chúng ta đều nhìn mỗi người mỗi khác. Vậy thì phải làm thế nào mới có thể cảm nhận chính xác sự vật bên ngoài đây? Chỉ bằng cách phải làm mình trống rỗng đi; phải không bám víu vào khái niệm của sự vật mà chúng ta cảm nhận, đó là tất cả mà chúng ta, những hành giả tu Thiền cần phải làm. Theo Phật giáo, Tam Muội có nghĩa là tâm định tĩnh, không bị quấy rối. Sự nối kết giữa người quán tưởng và đối tượng thiền. Đây là trạng thái phi nhị nguyên, mà đặc trưng của nó là mọi sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng, bên trong và bên ngoài, tinh thần của hành giả hay chủ thể và đối tượng thiền định đều biến mất. Trong tam muội, chủ thể và đối tượng hay khách thể chỉ là một. Trong nhà Thiền, Tam Muội chẳng những ám chỉ sự quân bình, tĩnh lặng hay nhất tâm bất loạn, mà nó còn ám chỉ trạng thái tập trung mãnh liệt nhưng không hề gắng sức, mà là sự thấm nhập trọn vẹn của tâm trong chính nó hay là sự trực quan cao rộng (nhập chánh định). Tam Muội và Bồ Đề đồng nhất với nhau theo cái nhìn của tâm Bồ Đề Giác Ngộ, tuy nhiên nhìn theo giai đoạn đang phát triển thì tam muội và ngộ khác nhau. Nói khác đi, về mặt giác ngộ hoàn hảo, tam muội và đại giác là đồng nhất, tức là có cùng một bản chất. Nhưng về các giai đoạn dẫn đến đại giác, thì có một sắc thái khác nhau giữa hai quá trình ấy. Thể nghiệm tam muội là tạm thời và chỉ xảy ra trong cuộc đời của bất cứ ai vào một số hoàn cảnh nhất định nào đó; do đó, nó không hoàn toàn tương đương với đại giác—Concentration or contemplation on reality is a state of mind in which the mind is free from distraction (loạn động), is absorbed in intense, purposeless concentration, thereby entering a state of inner serenity. One common meaning of samadhi is concentration. Zen practitioners should always remember that in order to forget ourselves, we should concentrate on one single thing. Our mind is like water in a bucket. When we move the bucket around, the water moves, too. Let the bucket sit, and the water eventually calms down. If the

water is muddy, it gets cloudy when we stir it up. But leave it for a while, and the mud sinks down to the bottom and the water becomes transparent. Zen practitioners should always remember that sitting meditation is sometimes compared to this, but there is one big difference between settling the body down in sitting meditation and the muddy water settling down in the bucket. The crucial difference is our conscious mind, which functions autonomously. It moves by itself, stirring up the water and mud. So how to keep the mind transparent? By concentration. When we sit, if we let that autonomous mind go on, it goes on and on and on. it never stops. This conscious mind is comfortable that way because there is constant change, constant distraction. Zen practitioners should go back to whatever way that can help us work with this autonomous mind so that it can stay concentrated in a single thing. There are various schemes, such as counting the breath, to reduce the numerous thoughts that bubble up. Counting the breath is one of the beginning practices for Zen students as a way of strengthening their concentration. The practice is to count our breath from one to ten, or from one to twenty. We can count our inhalation separately and our exhalation separately, or we can count both as one. The activities of our mind are reduced to ten, or maybe twenty. It is a very effective way to calm ourselves down. When we do this, we raise our power of concentration. Raising samadhi power is always gradual; no one can do it overnight. This is not only true for samadhi, but for any kind of practice in Buddhism. We do the same thing over and over again, just practice the most basic thing until we have adequate concentration power. Another implication of samadhi is evenness. If our mind is even, if our mind is open, then we can accept everything that happens in the same way. We are not attached to one thing over another. If our mind is not even or open, then what we perceive will appear deformed to us. Samadhi also means to properly perceive externals. How can we properly perceive externals? By emptying ourselves, by forgetting ourselves, by forgetting our thoughts and concepts about those things we perceive as externals. In other words, have the proper relationship with externals. We often talk about everything as it is. Are we really perceiving everything as it is? If so, fine. But unfortunately, it is often not so. Even seeing the same thing, many of us perceive it differently. How can we perceive properly? By making ourselves empty; but not being attached to our concepts of the things we perceive, that's all we, Zen practitioners need to do. In Buddhism, it means the mind fixed and undisturbed or to assemble together or putting together or composing the mind, intent contemplation, perfect absorption, union of the meditator with the object of meditation. It is a non-dualistic state of mind in which there is no distinction between subject and object, inner and outer, in which, in other words, there is no 'mind' of meditator or subject that is directed toward an object of meditation or concentrated on a 'point' so called one-pointedness of mind. In samadhi, subject and object are just one. In Zen it implies not merely equilibrium, tranquility, and one-pointedness, but a state of intense yet effortless concentration, of complete absorption of the mind in itself, of heightened and expanded awareness. Samadhi and Bodhi are identical from the view of the enlightened Bodhi-mind. Seen from the developing stages leading to enlightenment-awakening; however, samadhi and enlightenment are different. In other words, from the standpoint of complete enlightenment, samadhi and enlightenment are identical, i.e., the same in nature. From the point of view of the stages that lead to enlightenment, however, samadhi and enlightenment are different; that is, a transitory experience of the state of samadhi, which can occur under certain circumstances in the life of any person, is not yet the same thing as enlightenment.

11) Tam Pháp Tướng—Three Universal Characteristics

Tam pháp tướng về sự tồn tại. Đức Phật dùng từ “Pháp tướng” hay “đặc tính” để nói đến những sự kiện về bản chất của sự sống. Ba đặc tính ấy là vô thường, khổ và vô ngã. Khi Đức Phật nói có ba đặc tính của sự sống, Ngài muốn nói rằng những đặc tính này luôn có mặt trong sự sống, và chúng giúp chúng ta hiểu phải nên làm gì với sự sống để tránh được khổ đau phiền não. Một khi chúng ta hiểu được đặc trưng của cuộc sống là vô thường, khổ và vô ngã, chúng ta sẽ không muốn luyến chấp vào bất cứ thứ gì nữa, có nghĩa là chúng ta đã loại bỏ được sự luyến chấp (ràng buộc) về sự sống. Một khi chúng ta đã loại bỏ được sự luyến chấp vào sự sống, chúng ta đã loại trừ được một trong những nguyên nhân chính đưa đến khổ đau phiền não. Điều này nói rằng dù chúng ta chưa đến Niết Bàn đi nữa thì chúng ta cũng đang ở tại cổng của nó—Three universal characteristics of existence. The Buddha uses the term “characteristic” to refer to facts about the nature of existence. The three characteristics of existence are impermanence, suffering and not-self. When the Buddha stresses that there are three characteristics of existence, He means that these characteristics are always present in existence, and that they help us understand what to do with existence to avoid sufferings and afflictions. As a result of understanding the three characteristics, we learn to develop renunciation, or detachment. Once we understand that existence is universally characterized by impermanence, suffering, and not-self, we would like to attach to nothing, that means we eliminate our attachment

to existence. Once we eliminate our attachment to existence, we've already eliminated one of the great causes of sufferings and afflictions. That is to say if we are not in the nirvana yet, we are surely at the gate of it.

12) *Tam Tánh—Three Types of Characters*

Ba tính Biến Y Viên: biến kế sở chấp tính (coi những cái không thật là thật), y tha khởi tính (coi chư pháp khởi lên từ những cái khác), và viên thành thực tính (quan điểm nhìn chư pháp bằng thực tính của chúng). Thứ nhất là Biến Kế Sở Chấp là sự phân biệt sai lầm của sự phán đoán, và xuất phát từ sự hiểu đúng bản chất của các sự vật, bên trong cũng như bên ngoài và hiểu đúng mối liên hệ giữa các sự vật như là những cá thể độc lập hay thuộc cùng một loại. Đó là nhận thức về chủ thể và khách thể, do kinh nghiệm mà chúng ta coi mình như chủ thể tách biệt với những khách thể của thế giới bên ngoài. Đây là bản tánh tưởng tượng, là loại hiện hữu mà người không giác ngộ nhận thức trong thế giới thông thường hằng ngày. Nó không hiện thực, và chỉ có hiện hữu thông thường, được phóng ra từ cái tâm không giác ngộ. Nó chỉ là sản phẩm của hoạt động sai lạc của ngôn ngữ tạo nên nhị nguyên trong dòng chảy của chư pháp lệ thuộc lẫn nhau. Những hiện tượng nhị nguyên này thật ra chỉ là tưởng tượng mà thôi. Thứ nhì là Y Tha Khởi Tánh, tánh không có tánh độc lập, chỉ nương nhau mà thành. Y tha khởi tính hay duyên khởi tính (tính chất nương tựa vào những yếu tố chung quanh mà sinh khởi nên hiện hữu, hiện tượng và sự vật). Thứ ba là Viên Thành Thực Tánh, tính chân thực của chư pháp hay chân lý tuyệt đối. Tịnh thức có thể tẩy sạch phần ô nhiễm của tạng thức và còn khai triển thế lực trí tuệ của nó. Thế giới của tưởng tượng và thế giới hỗ tương liên hệ được đưa đến chân lý chân thực, tức là viên thành thực tánh—The three points of view: the view which regards the seeming as real, the view which sees things as derived, and the view sees things in their true nature. First, Pervasively discriminated Imagined nature is known as the Parikalpita or wrong discrimination of judgment, and proceeds from rightly comprehending the nature of objects, internal as well as external, and also relationship existing between objects as independent individuals or as belonging to a genus. It is the perception of subject and object, characterized by our experience of ourselves as separate, discrete beings in opposition to an objective external world. This is the imagined nature, the kind of existence which the unenlightened person ascribes to the everyday world. It is unreal, and only has a conventional existence, which is projected by the activity of an unenlightened mind. It is the product of the falsifying activity of language which imputes duality to the mutually dependent flow of mental dharmas. These dualistic phenomena are really only imagined. Second, Characteristics of other dependence which is not having an independent nature. Not a nature of its own, but constituted of elements. Dependent on another that which arises. Third, the perfect true nature, the pure ideation can purify the tainted portion of the ideation-store (Alaya-vijnana) and further develop its power of understanding. The world of imagination and the world of interdependence will be brought to the real truth (Parinispanna).

13) *Tánh—Nature*

Tánh thường được dùng để chỉ cái nguyên lý tối hậu của sự hiện hữu của một vật hay một người hay cái mà nó vẫn còn tồn tại của một vật khi người ta lấy hết tất cả những gì thuộc về vật ấy hay người ấy đi mà tánh ấy vẫn thuộc về người ấy hay vật ấy một cách bất ngờ người ta có thể hỏi về cái mà nó có tính cách bất ngờ và cái có tánh tất yếu trong sự tạo thành một cá thể riêng biệt. Dù không nên hiểu “tánh” như là một thực thể riêng lẻ, như một hạt nhân còn lại sau khi bóc hết các lớp vỏ bên ngoài, hay như một linh hồn thoát khỏi thân xác sau khi chết. Tánh có nghĩa là cái mà nếu không có nó thì không thể có sự hiện hữu nào cả, cũng như không thể nào tưởng tượng ra nó được. Như cách cấu tạo tư dạng của nó gợi ý, nó là một trái tim hay một cái tâm sống ở bên trong một cá thể. Theo cách tượng trưng, người ta có thể gọi nó là “lực thiết yếu.”—Nature stands in most cases for the ultimate constituent, or something ultimate in the being of a thing or a person, or that which is left after all that accidentally belongs to a thing is taken away from it. It may be questioned what is accidental and what is essential in the constitution of an individual object. Though it must not be conceived as an individual entity, like a kernel or nucleus which is left when all the outer casings are removed, or like a soul which escapes from the body after death. Nature means something without which no existence is possible, or thinkable as such. As its morphological construction suggests, it is ‘a heart or mind which lives’ within an individual. Figuratively, it may be called ‘vital force.’

14) *Tánh Không Và Sự Tĩnh Lặng—Emptiness and Quietude*

Theo Thiền Sư Linh Mộc Đại Chuyết Trình Thái Lang trong bộ Thiền Luận, Tập III, Tứ Tổ Thiền tông Đạo Tín giải thích ý nghĩa của sự tĩnh lặng và tánh không như sau: "Hãy suy gẫm về sắc thân của mình, xem thử nó là gì.

Nó trống rỗng, không có thực tướng, như một cái bóng. Nó được tưởng như có thật, nhưng nơi nó, chẳng có thứ gì để nắm giữ được... Từ giữa Tánh Không khởi lên lục căn, và lục căn thuộc về Tánh Không, trong khi lục trần được nhận thức như giấc mộng hay như một huyền tượng. Điều này cũng giống như con mắt nhìn các vật; các vật không nằm trong con mắt. Hay giống như tấm gương phản chiếu hình ảnh của bạn: bạn thấy hình ảnh một cách rõ ràng; tất cả những phản ảnh ấy chỉ là tánh không, vì tấm gương không lưu giữ vật phản chiếu trong gương. Mặt người không đi vào trong thân tấm gương, và tấm gương không đi ra khỏi mình để nhập vào mặt người. Khi thấu hiểu tấm gương và khuôn mặt tương quan như thế nào với nhau, khi hiểu rằng ngay từ lúc bắt đầu, đã không có vào, không có ra, không có qua lại, không có thiết lập tương quan giữa hai bên, người ta hiểu được ý nghĩa của Chân Như và Tánh Không."—According to Zen Master D. T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Volume III*, Tao-hsin, the Fourth Ch'an Ancestor, explains what is meant by quietude and Emptiness in the following manner: "Reflect on your own body and see what it is. It is empty and devoid of reality like a shadow. It is perceived as if it actually exists, but there nothing there to take hold of... Out of the midst of Emptiness there rise the six senses and the six senses too are of Emptiness, while the six sense-objects are perceived as like a dream or a vision. It is like the eye perceiving its objects; they are not located in it. Like the mirror on which your features are reflected, they are perfectly perceived there in all clearness; the reflections are all there in the emptiness, yet the mirror itself retains not one of the objects which are reflected there. The human face has not come to enter into the body of the mirror, nor has the mirror gone out to enter into the human face. When one realizes how the mirror and the face stand to each other and that there is from the beginning no entering, no going-out, no passing, no coming into relation with each other, one comprehends the signification of Suchness and Emptiness."

15) *Tánh Túc Thị Tâm, Tâm Túc Thị Phật—The Nature Is the Mind, and Mind Is Buddha*

Tánh là tâm, tâm là Phật. Tâm và tánh là một khi “ngộ,” nhưng khi “mê” thì tâm tánh không đồng. Phật tánh vĩnh hằng nhưng tâm luôn thay đổi. Tánh như nước, tâm như băng; mê khiến nước đóng băng, khi ngộ thì băng tan chảy trở lại thành nước—Mind and nature are the same when awake and understanding, but differ when the illusion. Buddha-nature is eternal, but mind is not eternal; the nature is like water, the mind is like ice; illusion turns nature to mental ice form, awakening melts it back to its proper nature.

16) *Tào Động Tông—The Ts'ao-Tung tsung*

Ngũ Gia Thiền chỉ giáo pháp riêng biệt được giảng dạy từ những truyền thống có liên hệ tới những vị Thiền sư đặc biệt. Ba trong số năm truyền thống này: Tào Động, Vân Môn, và Pháp Nhãn, di xuống từ dòng truyền thừa được truy nguyên ngược về Thanh Nguyên Hành Tư và Thạch Đầu Hy Thiên. Hai truyền thống kia: Lâm Tế và Quy Ngưỡng, được tiếp nối từ Mã Tổ Đạo Nhất và Bách Trượng Hoài Hải. Tông Lâm Tế về sau này lại sản sanh ra hai nhánh Dương Kỳ và Hoàng Long. Khi mà hai phái sau này được thêm vào Ngũ Gia thì người ta gọi đó là Thất Tông. Tào Động là truyền thống Thiền tông Trung Hoa được ngài Động Sơn Lương Giới cùng đệ tử của ngài là Tào Sơn Bản Tịch sáng lập. Tên của tông phái lấy từ hai chữ đầu của hai vị Thiền sư này. Có nhiều thuyết nói về nguồn gốc của phái Tào Động. Một thuyết cho rằng nó xuất phát từ chữ đầu trong tên của hai Thiền sư Trung Quốc là Tào Sơn Bản Tịch và Động Sơn Lương Giới. Một thuyết khác cho rằng đây là trường phái Thiền được Lục Tổ Huệ Năng khai sáng tại Tào Khê. Ở Việt Nam thì Tào Động là một trong những phái Thiền có tầm cỡ. Những phái khác là Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Lâm Tế, Thảo Đường, vân vân. Tào Động được truyền sang Nhật Bản vào thế kỷ thứ XIII bởi thiền sư Đạo Nguyên; tông phái nhấn mạnh đến tọa thiền như là lối tu tập chính yếu để đạt được giác ngộ. Trong nửa đầu thế kỷ thứ XIII, truyền thống của phái Tào Động được một thiền sư Nhật Bản tên Đạo Nguyên đưa vào Nhật. Thiền Tào Động, cùng với thiền Lâm Tế, là những dòng duy nhất còn tồn tại hiện nay ở Nhật. Dấu mục đích của hai phái này về căn bản là giống nhau, nhưng những phương pháp đào tạo của họ lại khác nhau. Trong khi phái Tào Động đặt pháp Mặc Chiếu Thiền và phương pháp 'Chỉ Quán Đả Tọa' lên hàng đầu; thì phái Lâm Tế lại đặt lên hàng đầu Khán Thoại Thiền và phương pháp công án. Độc tham là một trong những yếu tố chính trong sự đào tạo Thiền Tào Động đã tàn lụn từ giữa thời kỳ Minh Trị. Ở Đại Hàn, đây là truyền thống Phật giáo lớn nhất, kiểm soát khoảng 90 phần trăm các tự viện tại xứ này. Nó mang tên Núi Tào Khê ở Trung Quốc, nơi mà Lục Tổ Huệ Năng của dòng Thiền Trung Quốc đã trụ. Vào thế kỷ thứ 20 Thiền tông Tào Khê của Triều Tiên chính thức kết hợp các tự viện thuộc các tông phái Phật giáo khác, với kết quả là nhiều thiền viện Tào Khê vẫn còn giữ truyền thống tu tập từ thời Chinul và cộng đồng tự viện mà ông đã sáng lập tại vùng Tây Nam Triều Tiên. Tuy nhiên, dù sự tuyên bố về sự liên hệ này được các học giả đương thời cho là mong manh, và Tào Khê Tông dường như chỉ mới trở dậy như là một truyền thống riêng biệt vào hồi đầu thế kỷ 20 mà thôi. Bộ Luận nghiên cứu Tào Động và Những Thiền Viện Thanh Quy Khác, bộ luật Thiền viện được

Thiền sư Viên Thông Đại Ứng, một nhà cải cách dưới triều đại Đức Xuyên, biên soạn giữa những năm 1680 và 1691. Viên Thông lấy căn bản tác phẩm của mình trong luật của truyền thống tông Tào Động bao gồm bộ Vinh Bình Thanh Quy của Thiền sư Đạo Nguyên, và bộ Thanh Quy của Thiền sư Oánh Sơn Thiệu Căn. Viên Thông cũng dùng những luật lệ Thiền viện dưới triều đại Đức Xuyên như bộ Undo Jôki, được biên soạn bởi thầy của Sư là Thiền sư Gesshu, và bộ Hoàng Bá Thanh Quy của tông Hoàng Bá—The Five Houses of Zen refers to separate teaching lines that evolved from the traditions associated with specific masters. Three of these traditions, Ts'ao-tung, Yun-men, and Fa-yan, descended from the transmission line traced back to Ch'ing-yuan Hsing-ssu and Shih-t'ou Hsi ch'ien. The other two, the Lin-chi and Kuei-yang, proceeded from Ma-tsu Tao-i and Pai-chang Huai-hai. The Lin-chi House later produced two offshoots, the Yang-chi and Huang-lung. When these last two were added to the Five House, together they are referred to as the Seven Schools of Zen. Ts'ao Tung Tsung, a Chinese Ch'an tradition founded by Tung-Shan Liang-Chieh (807-869) and his student Ts'ao-Shan Pen-Chi (840-901). The name of the school derives from the first Chinese characters of their names. It was one of the "five houses" of Ch'an. There are several theories as to the origin of the name Ts'ao-Tung. One is that it stems from the first character in the names of two masters in China, Ts'ao-Shan Pên-Chi, and Tung-Shan Liang-Chieh. Another theory is that Ts'ao refers to the Sixth Patriarch and the Ch'an school was founded by Hui-Neng, the sixth patriarch. In Vietnam, it is one of several dominant Zen sects. Other Zen sects include Vinitaruci, Wu-Yun-T'ung, Linn-Chih, and Shao-T'ang, etc. Ts'ao-Tung was brought to Japan by Dogen in the thirteenth century; it emphasizes zazen, or sitting meditation, as the central practice in order to attain enlightenment. In the first half of the 13th century, the tradition of Soto school was brought to Japan from China by the Japanese master Dogen Zenji; there, Soto Zen, along with Rinzai, is one of the two principal transmission lineages of Zen still active today. While the goal of training in the two schools is basically the same, Soto and Rinzai differ in their training methods. Though even here the line differentiating the two schools cannot be sharply drawn. In Soto Zen, 'Mokusho' Zen and thus 'Shikantaza' is more heavily stressed; in Rinzai, 'Kanna' Zen, and koan practice. In Soto Zen, the practice of 'dokusan', one of the most important element of Zen training, has died out since the middle of the Meiji period. In Korea, this is the largest Buddhist order, which controls around ninety percent of Korea's Buddhist temples. It takes its name from Ts'ao-Ch'i Mountain in China, where Hui-Neng, the sixth Chinese patriarch of Ch'an, is reported to have stayed. Officially a Son order, during the twentieth century, Chogye also incorporated temples belonging to other Buddhist sects, with the result that many Chogye temples still adhere to practices of a tradition which traces itself back to Chinul (1158-1210) and the monastic community he founded on Chogye Mountain in the southwest of the Korean peninsula. Despite this claim, however, the connection is considered tenuous by contemporary scholars, and Chogye only seems to have emerged as a distinguishable order in the early twentieth century. A study of Sôtô and other Zen monastic codes prepared by Manzan Dôhaku, the Tokugawa period (1600-1867) reformer, between 1680 and 1691. Manzan based his work on traditional Sôtô sect codes, including the Eihei Shingi attributed to Dôgen Kigen (1200-1253), and Keizan Shingi, attributed to Keizan Jôkin (1268-1325). He also made use of codes from the Tokugawa period, such as the Undo Jôki, composed by his master Gesshû, and the Obaku Shingi of the Obaku sect.

17) Tào Động Tông và Lâm Tế Tông—Tsao-tung and Lin-chih

Phải thành thật mà nói, pháp môn của phái Tào Động là pháp môn giản dị và cụ thể, có thể thích hợp cho nhiều người ở thế kỷ hai mươi mốt này. Việc này phần lớn là vì sự tu tập công án, cột trụ chính yếu nếu không nói là cột trụ độc nhất của lối tu tập theo phái Lâm Tế, quá khó khăn và không thích hợp đối với tâm thức hiện đại. Ngoài ra, trong khi tu tập Thiền bằng cách tham công án, chúng ta không ngừng phải nhờ vào một vị Thiền sư có thẩm quyền từ đầu đến cuối. Như thế, đối với xã hội hiện đại là một vấn đề cực kỳ khó khăn. Một trở ngại nữa cho việc tu tập công án là nó có xu hướng làm tâm trí luôn luôn căng thẳng, như thế sẽ không giảm bớt, mà chỉ làm tăng thêm, những căng thẳng tinh thần của con người trong xã hội hiện đại hôm nay. Theo Giáo sư Chang Chen-Chi trong tác phẩm "Thiền Đạo Tu Tập", trải qua nhiều thế hệ Tào Động và Lâm Tế là hai phái Thiền đối nghịch nhau, mỗi phái cung hiến, trên những phương diện nhất định nào đó, một pháp môn tu tập Thiền khác nhau. Bởi vì những pháp môn dị biệt này mà một người học Thiền độc lập có thể chọn pháp môn nào thích hợp với mình nhất và giúp ích mình nhiều nhất. Pháp môn Thiền giản dị, cụ thể và minh bạch kiểu Ấn Độ do phái Tào Động chủ trương, trở vượt hoặc được ưa chuộng hơn pháp môn rắc rối, khó hiểu, và "bí truyền" kiểu Trung Hoa do phái Lâm Tế tiêu biểu vẫn luôn luôn là một vấn đề còn tranh luận. Nói tóm lại, pháp môn tu tập của phái Tào Động là dạy môn đồ cách quán tâm mình trong tĩnh lặng. Trái lại, pháp môn của phái Lâm Tế, là bất tâm của môn đồ phải tìm cách giải quyết một vấn đề không thể giải quyết được mà chúng ta gọi là tham công án hay

thoại đầu. Có thể xem pháp môn của phái Tào Động là hiển nhiên hay công truyền, trong khi pháp môn của phái Lâm Tế là ẩn mật hay bí truyền. Khách quan mà nói, cả hai pháp môn này đều có những điểm sở trường và sở đoản, lợi và bất lợi. Nếu chúng ta muốn tránh các yếu tố khó hiểu và bí ẩn của Thiền và cố ghi lại trực tiếp một lời dạy giản dị và cụ thể thực tiễn thực sự, thì có lẽ pháp môn của phái Tào Động thích hợp hơn. Nhưng nếu chúng ta muốn thâm nhập sâu xa hơn vào cốt tủy của Thiền, và sẵn lòng chấp nhận những khó khăn và trở ngại ngay từ buổi ban đầu, thì có lẽ pháp môn của phái Lâm Tế, phái Thiền thịnh hành và phổ biến nhất ở Trung Hoa và Nhật Bản hiện nay, là thích hợp hơn—Sincerely speaking, the plain and tangible approach of the Tsao Tung sect may be much better suited to many people in this twenty-first century. This is mainly because the koan exercise, the mainstay if not the only stay of the Lin-Chih practice, is too difficult and too uncongenial for modern mind. Besides, in practicing Zen by means of the koan exercise, one must constantly rely on a competent Zen Master from the beginning to end. This again presents an extremely difficult problem in the modern society. Another problem to the koan exercise is that it tends to create a constant strain on the mind, which will not relieve, but only intensify, the mental tensions which many people suffer in nowadays society. According to Professor Chen-Chi in "The Practice of Zen", (p.55), for many generations the Tsao Tung and the Lin-Chih have been "rival" sects, each offering, in certain aspects, a different approach to the Zen practices. Because of these different approaches the individual student can choose the one that suits him best and helps him most. The superiority or preferability of the plain, tangible, explicit Indian approach to Zen, advocated by the Tsao Tung sect, over the bewildering, ungraspable, and "esoteric" Chinese Ch'an approach represented by the Lin-Chih sect, has always been a controversial subject. In short, the Tsao Tung approach to Zen practice is to teach the student how to observe his own mind in tranquility. The Lin-chih approach, on the other hand, is to put the student's mind to work on the solution of an unsolvable problem known as the koan, or hua-tou exercise. The former may be regarded as overt or exoteric, the latter as covert or esoteric. Objectively speaking, both of these approaches possess their merits and demerits, their advantages as well as their disadvantages. If one wants to by-pass the recondite and cryptic Zen elements and try to grasp directly a plain and tangible instruction that is genuinely practical, the Tsao Tung approach is probably the more suitable. But if one wants to penetrate more deeply to the core of Zen, and is willing to accept the initial hardships and frustrations, the approach of the Lin-Chih sect, the most prevalent and popular Zen sect in both China and Japan today, is probably preferable.

18) Tăng Ni Thường Nhật Sự (Công việc hằng ngày trong tự viện)—Daily Activities in a Monastery

Cuộc sống và cuộc tu hằng ngày của chư Tăng Ni phải khế hợp (thích hợp) với giới luật của nhà Phật. Mỗi ngày bắt đầu thật sớm với chư Tăng Ni. Trước khi mặt trời mọc rất lâu, họ đã tu tập và trì tụng những lời Phật dạy vào thời công phu sáng. Sau đó là thời tu tập thiền định và nghiên cứu kinh điển. Dù cuộc sống rất đơn giản, các thành viên trong Tăng đoàn đều có nhiệm vụ phải hoàn thành. Họ làm việc cật lực và cảm thấy hạnh phúc với những việc làm của họ. Ngoài ra, trong ngày họ còn phải đi vào các làng giảng dạy Phật pháp. Khi trở về chùa họ còn viết sách về Phật giáo, hoặc tạc tượng của Đức Bổn Sư. Họ chăm sóc tự viện và khu vườn của tự viện. Họ chuẩn bị lễ lạc trong tự viện. Bên cạnh đó, họ khuyến tấn các Phật tử tại gia tu tập và giúp đỡ những kế hoạch cho người cao niên và người bệnh trong cộng đồng. Ban tối, chư Tăng Ni còn có những thời tụng kinh, ngời thiền và giảng dạy Phật pháp. Họ không dùng bữa cơm tối, mà dùng thời gian này để học tập kinh điển hay tọa thiền. Đối với mọi người, nhất là các vị sa di mới vào tu, thoát tiên thật khó để thức sớm và ngời thiền, nhưng từ từ rồi họ cũng quen dần với cuộc sống hằng ngày trong tự viện. Với vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni, là người đã chối bỏ cuộc đời thế tục, vì vậy ngoại trừ một vài công việc cá nhân hằng ngày, không có việc gì quan trọng hơn là việc mà giáo hội đã giao cho mình. Nếu vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào đặt những công việc hằng ngày của mình ưu tiên hơn công việc của giáo hội, vị ấy phạm giới chúng học trong tự viện. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào đã được giáo hội giao phó một công việc, dù đặc biệt, vị ấy nên làm thông thả từ từ, chứ không được nhân đó mà xin miễn thứ cho những sinh hoạt hằng ngày khác trong tự viện. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni, không nên vì tự hào cá nhân hay sợ người khác phiến lòng mà nhận việc quá khả năng của mình—In the daily life of work and religious practice, the monks and nuns conduct themselves properly and with Buddhist discipline. Each day begins early for monks and nuns. Long before the sun rises, they attend morning ceremonies and recite parts of the Buddha's teachings. Later on, there may be a period of meditation and study. Members of the Sangha have many responsibilities to fulfill, despite leading simple lives. They work very hard and are happy with the work they do. In addition, during the day, they go about the villages to teach the Dharma. When they go back to the monastery to write Buddhist books and to make Buddha images. They take care of the temple and garden. They prepare for ceremonies in the monastery. Besides, they give advice to the laity and help with community projects for the elderly and the sick.

There are more chanting and meditation sessions, and talks on the teachings of the Buddha in the evenings. Monks and nuns may give talks. They choose not to take evening meals, but use the time instead for study or meditation. For every body, especially the novices, at first it was hard to get up early and sit in meditation, but they will gradually adapt themselves to the daily activities in a monastery. To a Bhiksu or Bhiksuni, whose own worldly life has been renounced except some daily personal tasks, there are no tasks more important than Sangha tasks. If a Bhiksu or a Bhiksuni, who gives his or her own daily personal tasks more priority than those of the Sangha tasks, he or she violates the fine manner offense in the temple. A Bhiksu or Bhiksuni, who is given a special task in the Sangha, he or she should do it with ease and freedom, and should not take advantage of it to unnecessarily excuse himself or herself from daily activities of the temple. A Bhiksu or Bhiksuni, should not, out of the self-pride or being afraid of the inconvenience of others, accept Sangha tasks that are beyond his or her capabilities.

19) Tăng Vị Vấn Phật—Before the Monk Asked about Buddha Nature

Một hôm, có một người đàn ông đến hỏi một vị Thiền sư già: “Trước khi vị Tăng hỏi về Phật tánh, trước khi Triệu Châu đáp 'Không!' Rồi về cái gì nữa?”—One day, a man asked an old Zen master, “Before the monk asked about Buddha nature, before Chao-chou answered 'Wu!' What about then?”

20) Tắt Dòng Suy Tưởng Và Làm Sáng Tỏ Tâm Tính—To Stop the Flow of Thoughts and to Clear the Mind

Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Có suy tưởng hay không có suy tưởng, hoặc là động hay tịnh là do bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ cái gì đó động thì nó động; nếu chúng ta nghĩ tịnh thì nó tịnh. Nếu chúng ta không suy nghĩ gì hết thì động không động, tịnh không tịnh. Sự định tĩnh thật sự không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ngồi trong xe lắng nghe tiếng xe cộ qua lại với cái tâm trong sáng, không có khái niệm và suy tưởng chen vào, thì lúc đó âm thanh đối với chúng ta không động, mà chỉ là âm thanh thế thôi (như thị). Như vậy chuyện dập tắt dòng suy tưởng đối với hành giả tu thiền rất ư là quan trọng. Cách tốt nhất để chấm dứt dòng suy tưởng và làm sáng tỏ tâm trí là quán sát các vọng tưởng khi chúng phát sanh và ghi nhận chúng. Chúng ta không nên phê phán, mà chỉ đơn giản trở về với hiện trạng của mình trong phút giây hiện tại. Chúng ta phải kiên nhẫn vì chúng ta sẽ phải lặp lại như vậy hàng triệu lần, và cái giá trị của sự tu tập chính là cái quá trình mà chúng ta đem tâm trở về với hiện tại hết lần nầy tới lần khác. Theo Kinh Duy Ma Cát, cư sĩ Duy Ma Cát đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông nầy ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Vả chăng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.”—The introduction of Zen to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). With thoughts or without thoughts, or noisy or quiet are made by our thinking. If we think something is noisy, it is noisy; if we think something is quiet, it is quiet. If we do not think, noisy is not noisy, quiet is not quiet. True quiet is neither quiet nor noisy. If we sit in our car listening to the traffic with a clear mind, without any concepts and thoughts, it is not noisy, it is only what it is. Therefore, to stop the flow of thoughts and to clear the mind are extremely important for any Zen practitioners. The best way to stop the flow of thoughts and to clear the mind is to notice the thoughts as they come up and to acknowledge them without judging, just return to the clear experience of the present moment. We must be patient for we might have to do this millions of times, but the value of our cultivation is the constant return of the mind into the present, over and over and over again. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: “Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha's seal.”

21) *Tâm Đích Thị Phật Pháp Tăng—Mind is Buddha, Dharma, and Sangha*

Tâm chính là Phật, Pháp và Tăng. Một hôm, Tam Tổ Tăng Xán đã nói với Nhị Tổ Huệ Khả, "Con khốn khổ vì bệnh tê thấp, xin sư phụ cho con sám hối tội lỗi." Nhị Tổ đáp, "Cho ta xem tội lỗi của con, rồi ta sẽ cho con sám hối." Sau một hồi suy nghĩ, Tăng Xán nói: "Con đã tìm, nhưng không thấy tội." Huệ Khả đáp: "Đấy, ta đã gột sạch tội lỗi cho con, nhưng từ đây về sau, con phải thành tâm nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng." Tăng Xán nói: "Ở với sư phụ, con biết thế nào là Tăng, nhưng con không biết rõ về Phật và về Pháp." Huệ Khả đáp: "Tâm là Phật. Tâm là Pháp. Cả hai là một. Tăng cũng là Tâm." Tăng Xán bèn nói: "Hôm nay con hiểu được bản tánh của tội lỗi không nằm ở bên ngoài, không nằm ở bên trong, cũng không nằm ở khoảng giữa. Điều này cũng giống như tâm vốn không phân ly với Phật và cũng không phân ly với Pháp."—One day, Zen Master Seng-Ts'an, the Third Ancestor of the Ch'an School said to Hui-k'e, the Second Ancestor, "I have rheumatism; please confess the sin for me." Hui-k'e replied, "Show me your sin and I will confess it for you." After a long period of reflection, Seng-Ts'an said, "I have looked for, but I am unable to find my sin." Hui-k'e replied, "I have thus finished confessing your sin, but still you must rely on Buddha, the Dharma, and the Sangha." Seng-Ts'an said, "Seeing you, I know what the Sangha is, but I am not clear about the Buddha and the Dharma." Hui-k'e replied, "This mind is the Buddha; this mind is the Dharma. They are not two. The Sangha is also this mind." Seng-Ts'an then said, "Today I know that the nature of sin is neither inside nor outside nor in between. It is just like the mind that is not separate from the Buddha and the Dharma."

22) *Tâm Lực—Force of the Mind*

Tâm lực là sức mạnh bởi tâm niệm của chúng ta. Bởi tâm niệm có nhiều mối nặng nhẹ khác nhau nên khi lâm chung thần thức của chúng ta theo mối nào nặng nhứt mà đi. Tâm lực, theo quan điểm Phật giáo, tâm của con người có thể ảnh hưởng đến cơ thể một cách sâu đậm. Nếu cho phép tâm buông lung với những tư tưởng xấu xa, tâm có thể gây nên những tai họa, lắm khi tổn hại đến tánh mạng. Nhưng ngược lại, một cái tâm thắm nhuần tư tưởng thiện lành có thể chữa lành một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm tập trung vào chánh tư duy và chánh tinh tấn cũng như chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) thì ảnh hưởng của nó thật sâu rộng vô cùng. Vì vậy mà một cái tâm thanh tịnh và thiện lành sẽ làm cho cuộc sống mạnh khỏe và thư giãn hơn. Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người với cùng một tâm tánh giống nhau. Tư tưởng của con người diễn đạt ra lời nói và hành động. Sự lặp đi lặp lại của lời nói và hành động khởi lên thói quen và cuối cùng thói quen lâu ngày sẽ biến thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những hành động được hưởng bởi tâm, và như vậy tâm tánh của mỗi người khác nhau. Như vậy để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống chúng ta cần phải khảo sát tường tận những hóc hiểm sâu tận trong tâm chỉ có thể hoàn tất được bằng cách duy nhất là phải nhìn trở lại sâu vào bên trong của chính mình dựa trên giới đức và đạo hạnh của thiền định. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức, là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý, như đau đớn và sung sướng, phiền muộn và hạnh phúc, thiện ác, sống chết, đều không do một nguyên lý ngoại cảnh nào mang đến, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta cũng như những hành động do chính những tư tưởng ấy mang đến. Huấn luyện tâm lực có nghĩa là hướng dẫn tâm chúng ta đi theo thiện đạo và tránh xa ác đạo. Theo giáo thuyết nhà Phật, luyện tâm không có nghĩa là hội nhập với thần linh, cũng không nhằm đạt tới những chứng nghiệm huyền bí, hay tự thôi miên, mà nhằm thành tựu sự tĩnh lặng và trí tuệ của tâm mình cho mục tiêu duy nhất là thành đạt tâm giải thoát không lay chuyển. Trong một thời gian dài chúng ta luôn nói về sự ô nhiễm của không khí, đất đai và môi trường, còn sự ô nhiễm trong tâm chúng ta thì sao? Chúng ta có nên làm một cái gì đó để tránh cho tâm chúng ta đừng đi sâu hơn vào những con đường ô nhiễm hay không? Vâng, chúng ta nên làm như vậy. Chúng ta nên vừa bảo vệ vừa thanh lọc tâm mình. Đức Phật dạy: "Từ lâu rồi tâm chúng ta đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những nợ bợn trong tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm, và chỉ có phương cách gội rửa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi." Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: "Dầu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người nơi chiến trường, người chinh phục vĩ đại nhất vẫn là người chinh phục được chính mình." Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người—Mind power or will power is the strength of the mind. Because our mind thoughts have many strengths and weaknesses which keep pulling us; therefore, when we die our consciousness will go

with the stronger force. Also called the “power of the mind.” In Buddhist point of view, man’s mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even cause one’s death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to find two men of the same mind. Man’s thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man’s mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real nature of life, one has to explore the innermost recesses of one’s mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddhist point of view is that the mind or consciousness is the core of our existence. Of all forces the force of mind is the most potent. It is the power by itself. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions. To train our “force of mind” means to try to guide our minds to follow the wholesome path and to stay away from the unwholesome path. According to Buddhism teachings, training the mind doesn’t mean to gain union with any supreme beings, nor to bring about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind and insight for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. For a long long period of time, we all talk about air, land and environment pollution, what about our mind pollution? Should we do something to prevent our minds from wandering far deep into the polluted courses? Yes, we should. We should equally protect and cleanse our mind. The Buddha once taught: “For a long time has man’s mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them.” Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said: “Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself.” This is nothing other than “training of your own monkey mind,” or “self-mastery,” or “control your own mind.” It means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, “self-mastery” is the greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery.

23) *Tâm Niệm Xứ—Mindfulness of Mind*

Tỉnh thức nơi tâm (điều tâm hay chánh niệm nơi tâm). Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uống công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín... Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà... Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm—The purpose of practicing meditation to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind (Contemplation of mind or contemplating the impermanence of the thought or mindfulness of thought). If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: “A wholesome thought has just arisen.” If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: “An unwholesome thought has just arisen.” Don’t dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind.

24) *Tâm Pháp—Mental Dharmas*

Tâm pháp hay tự tướng của thức. Tám tâm pháp đều biệt lập nhau. Năm thức đầu lập thành nhận thức giác quan, thứ sáu là ý thức (mano-vijnana), thứ bảy là mạng na thức (manas) và thứ tám là A Lại Da thức (citta). Theo tự

tánh, tất cả các thức này lệ thuộc vào một pháp khác, tức là y tha khởi tướng (paratantra-laksana) nhưng chúng không phải chỉ là tướng tướng (parikalpita-laksana). Giả thuyết về thực tại biệt lập của 8 thức này là lý thuyết riêng của Hộ Pháp và không thể tìm thấy ở đâu khác trong Phật giáo, ngay cả trong Tiểu Thừa. Chư pháp được chia làm hai loại: sắc pháp và tâm pháp. Tâm Pháp là cái gì không có chất ngại mà duyên khởi nên các pháp gọi là Tâm Pháp. Theo Lâm Tế Ngũ Lục, một hôm thiền sư Lâm Tế thượng đường dạy chúng: "Các đạo lưu, Tâm Pháp vô hình nhưng thông suốt cả mười phương. Ở mắt gọi là thấy; ở tai gọi là nghe; ở mũi gọi là ngửi; ở miệng gọi là nói; ở tay gọi là nắm bắt; ở chân gọi là chạy nhảy. Vốn là một cái tinh minh, phân thành sáu dụng hòa hợp. Một Tâm đã không, tùy chỗ mà giải thoát. Sơn Tăng nói thế, cốt ý ở đâu? Chỉ cốt mong các ngài thôi dong ruổi theo ngoại cảnh; chỉ vì lẽ đó mà cổ nhân đặt bày cơ cảnh cho các ngài. Các đạo lưu, nếu các ngài nhận được chỗ thấy của sơn Tăng đây, các ngài có thể ngồi ngay trên Báo Phật, Hóa Phật; chư Bồ Tát trọn vẹn chứng tâm Thập Địa vẫn còn như khách; hàng Đẳng Giác, Diệu Giác tựa hồ những gã mang gông; La Hán, Bích Chi vẫn còn như hằm phần; Bồ Đề, Niết Bàn như cộc trói lửa. Tại sao? Bởi vì, này các đạo lưu, chỉ vì các ngài chưa đạt đến ba a tăng kỳ không kiếp, nên mới có những chướng ngại đó. Nếu là hạng Đạo nhân chân chánh, trọn vẹn không như vậy. Chỉ những ai có thể tùy duyên làm tiêu nghiệp cũ, thì cứ mặc tình mặc áo mang quần, muốn đi là đi, muốn ngồi là ngồi, không một tâm niệm mong cầu Phật quả. Duyên đâu ra thế? Cổ nhân nói, 'Nếu muốn tác nghiệp mà cầu Phật là cái nhân lớn của sanh tử luân hồi.'"—Eight consciousnesses (mind) are all separate. The first five constitute sense-consciousness (Vijnana), the sixth is the sense-center (mano-vijnana), the seventh is the thought-center of self-consciousness (citta). By nature all of these consciousnesses are dependent on something else, i.e., cause (paratantra-laksana), but they are not mere imagination (parikalpita-laksana). The assumption of the separate reality of the eight consciousnesses is Dharmapala's special tenet and nowhere else in Buddhism can it be seen, not even in Hinayana. All things are divided into two classes: physical dharma and mental dharma. Mental dharma which is devoid of substance or resistance, or the root of all phenomena. According to Lin-chi's Sayings, one day, Zen master Lin-chi entered the hall and addressed the monks, saying, "Friends, Mental Dharma or Mind has no form, but it penetrates every corner of the universe. In the eye it sees, in the ear it hears, in the nose it smells, in the mouth it talks, in the hand it seizes, in the leg it runs. The source is just one illuminating essence, which divides itself into six functioning units. Let all interfering thoughts depart from Mind, and you experience emancipation wherever you go. What do you think is my idea of talking to you like this? I simply wish to see you stop wandering after external objects, for it is because of this hankering that the old masters play tricks on you. Friends, when you come to view things as I do, you are able to sit over the heads of the Enjoyment-and Transformation-Buddhas; the Bodhisattvas who have successfully mounted the scale of ten stages look like hirelings; those who have attained the stage of full enlightenment resemble prisoners in chains; the Arhats and Pratyeka-buddhas are cesspools; Bodhi and Nirvana are a stake to which donkeys are fastened. Why so? Because, O friends, you have not yet attained the view whereby all kalpas are reduced to Emptiness. When this is not realized, there are all such hindrances. It is not so with the true man who has an insight into Reality. He gives himself up to all manner of situations in which he finds himself in obedience to his past karma. He appears in whatever garments are ready for him to put on. As it is desired of him either to move or to sit quietly, he moves or sits. He has not a thought of running after Buddhahood. He is free from such pinings. Why is it so with him? Says an ancient sage, 'When the Buddha is sought after, he is the great cause of transmigration.'"

25) *Tâm Sở—Mental Factors (Mental Actions)*

Trong thiền, tâm sở hay yếu tố tâm lý gọi là chi thiền. Những chi thiền này giúp nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Có năm yếu tố tâm lý hay chi thiền: tầm, sát, phỉ, lạc, và nhất điểm tâm. Tâm pháp sở hữu của tâm vương hay những điều kiện tinh thần, những đóng góp của tâm, đặc biệt là những phẩm chất luân lý, tình cảm, thương yêu, hận thù, vân vân. Tất cả dục vọng ham muốn khởi lên do tâm sở hành. Khi chúng ta thấy cái gì hấp dẫn thì chúng ta khởi sinh lòng ham muốn và muốn đạt cho bằng được. Ngược lại, khi chúng ta thấy cái gì không hấp dẫn thì chúng ta sanh tâm nhằm chán không muốn, có khi còn sanh tâm oán ghét nó nữa là khác—In Zen, mental factors are also called psychic factors that help raise the practitioner from lower to higher levels of mental purity. There are five jhana factors: initial application, sustained application, rapture, happiness, and one-pointedness of mind. Mental conditions or emotions; the attributes of the mind, especially the moral qualities, emotions, love, hate, etc. All of our desires develop because of the thoughts of our mental factor intention. When we see an attractive object, we develop a wish to obtain that object. In contrary, when we see an unattractive object, we develop a wish not to obtain that object; sometimes we hate the object.

26) *Tâm Thái—State of Mind*

Tâm cảnh hay tâm thân (trạng thái tâm). Một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quấy rối thiền quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quấy nhiễu. Nếu chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống rỗng. Theo quyển Ba trụ Thiên, một hôm Thiền sư An Cốc Bạch Vân thượng đường dạy chúng: "Giả như tôi lấy áo trùm lên đầu và đưa hai tay lên trời. Nếu chỉ thấy hai tay tôi, bạn sẽ nghĩ rằng có hai vật thể. Nhưng khi tôi bỏ áo trùm đầu ra, bạn thấy rằng tôi cũng là một con người, không chỉ là hai bàn tay. Cùng thế ấy, bạn phải hiểu rằng khi bạn nhìn các sự vật như những thực thể tách rời nhau, bạn chỉ được một nửa sự thật mà thôi... Lại hãy lấy một vòng tròn và tâm điểm. Không có tâm điểm, không có vòng tròn; không có vòng tròn, không có tâm điểm. Bạn là tâm điểm, vòng tròn là vũ trụ. Nếu bạn hiện hữu, vũ trụ hiện hữu, và nếu bạn biến mất, vũ trụ cũng biến mất theo. Mọi vật đều liên quan và phụ thuộc lẫn nhau. Cái hộp này trên bàn không hiện hữu một cách độc lập. Nó hiện hữu với đôi mắt tôi trông thấy nó, khác với cách bạn trông thấy nó, và lại khác với cách trông thấy của người kế tiếp. Do đó, nếu tôi bị mù, chiếc hộp không còn hiện hữu đối với tôi. Tất cả mọi hiện hữu đều tương đãi, vậy mà mỗi người chúng ta đều tạo ra một thế giới cho riêng mình, và mỗi người nhận thức theo tâm thái của chính mình." Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: "Một kẻ với trạng thái tâm đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lia tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc."—Mental intelligence or spirit of mind. Whether something objective is troublesome or not often depends on the state of mind rather than the object itself. If we think that it is trouble, then it is trouble. If we do not think that it is trouble, then it is not trouble. Everything depends on the mind. For example, sometimes during meditation we are interrupted by outside noises. If we dwell on them and cling to them, they will disturb our meditation, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance. If we are always demanding something out of our life, then we will never be content. But if we accept life as it is, then we know contentment. Some people seek happiness through material things; other people can be happy without many material things. Why? Because happiness is also a state of mind, not a quantitative measure of possessions. If we are satisfied with what we are and have now, then we are happy. But if we are not satisfied with what we are and have now, that is where unhappiness dwells. The desire is bottomless, because no matter how much is put into it, it can never be filled up, it always remains empty. According to 'The Three Pillars of Zen', one day Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) entered the hall to teach the assembly: "Suppose I cover my head with my robe and raise my hands in the air. If you see only my hands, you are likely to think there are just two objects. But if I uncover myself, you see that I am also a person, not merely two hands. In the same way, you must realize that to view objects as separated entities is only half the truth... Again, take a circle with a nucleus. Without the nucleus there is no circle, without the circle, no nucleus. You are the nucleus, the circle is the universe. If you exist, the universe exists, and if you disappear, the universe likewise disappears. Everything is related and interdependent. This box on the table has no independent existence. It exists in reference to my eyes, which see it differently from yours and differently again from the next person's. Accordingly, if I were blind, the box would cease to exist for me... All existence is relative, yet each of us creates his own world, each perceives according to the state of his own mind." The Sutra in Forty Two Chapters taught: "Though a person with a state of mind filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy."

27) *Tâm Tông—The Intuitive Sect*

Ở Trung Hoa Thiền tông cũng còn được gọi là Tâm tông, có nghĩa là Tâm giáo, hay giáo lý về Tâm. Chữ này có lẽ là chữ tóm lược hay nhất để chỉ tất cả những gì Thiền muốn nói, vì những gì Thiền giảng dạy chính là đường lối để giác ngộ viên mãn về Tâm. Ngộ chỉ là một tên khác chỉ sự khai mở viên mãn của cái tâm "nội tại". Thật vậy, ngoài cảnh giới sâu thẳm và mệnh mông của tâm thì chẳng có gì để ngộ cả. Do đó, mục tiêu duy nhất của

Thiền là khiến chúng ta có đủ khả năng để hiểu, thực hiện và toàn thiện cái tâm của mình. Tâm là chủ đề then chốt trong cái gọi là tu tập Thiền—In China, Ch'an or Zen Buddhism is also known as "Hsin-tsung" meaning the "Mind Doctrines", or "the teaching of Mind". This term is probably the best summary of all that Zen stands for, for what it teaches is the way to a full realization of Mind. Enlightenment is merely another name for the complete unfolding of the "inner" mind. Outside the deep and vast domain of Mind there is nothing to be enlightened about. Therefore, the sole aim of Zen is to enable one to understand, realize and perfect one's own mind. Mind is the subject matter and the keystone of a so-called Zen practice.

28) Tâm Truyền Tâm—Mind-To-Mind Transmission

Tâm Truyền Tâm là một lối biệt truyền ngoài giáo điển theo truyền thống. Từ ngữ “Tâm Truyền Tâm” là thuật ngữ của nhà Thiền ám chỉ việc một thiền sư trao truyền y pháp cho đệ tử làm người kế vị Pháp của dòng Thiền. Khái niệm “Truyền từ Tâm Tinh Thần sang Tâm Tinh Thần” trở thành khái niệm trung tâm của Thiền Tông, nghĩa là sự hiểu biết được giữ gìn và truyền thụ bên trong chứ không phải là sự hiểu biết qua sách vở, mà là sự hiểu biết trực giác và trực tiếp về hiện thực thật. Hiện thực này có được nhờ ở sự thể nghiệm của cá nhân mà có được. Đó chính là mục đích của sự đào tạo thiền của một thiền sư đối với học trò của mình. Theo truyền thống Thiền tông, giáo pháp nhà Thiền được truyền trực tiếp từ tâm của vị Thầy đến tâm của đệ tử mà không phải dùng đến ngôn từ hay khái niệm. Việc này đòi hỏi người đệ tử phải chứng tỏ cho thầy mình thấy sự chứng nghiệm chân lý trực tiếp của mình—Mind-To-Mind-Transmission means a special transmission outside the teaching of textual tradition. The phrase “Transmitting Mind Through Mind” is a Ch'an expression for the authentic transmission of Buddha-Dharma from master to students and dharma successors within the lineages of transmission of the Ch'an tradition. The notion of “Transmission from heart-mind to heart-mind” became a central notion of Zen. That is to say what preserved in the lineage of the tradition and “transmitted” is not book knowledge in the form of “teachings” from sutras, but rather an immediate insight into the true nature of reality, one's own immediate experience, to which an enlightened master can lead a student through training in the way of Zen. According to Zen tradition, its teachings are passed on directly from the mind of the master to that of the disciple, without recourse to words and concepts. This requires that students demonstrate their direct experience of truth to their teachers, who serve as the arbiters who authenticate the experience.

29) Tâm Từ—Loving-Kindness

Lòng từ thiện hay tâm từ là một trong những đức tính chủ yếu của Phật giáo. Lòng từ thiện vô tư đối với tất cả mọi người. Thực tập lòng từ nhằm chiến thắng hận thù, trước là với người thân rồi sau với ngay cả người đứng, và sau cùng là hướng lòng từ đến với ngay cả kẻ thù. Tâm từ có sức mạnh đem lại hạnh phúc thế tục cho chúng ta trong kiếp này. Không có tâm từ, con người trên thế giới này sẽ đương đầu với vô vàn vấn đề như hận, thù, ganh ghét, đố kỵ, kiêu ngạo, vân vân. Phật tử nên phát triển tâm từ, nên ấp ủ yêu thương chúng sanh hơn chính mình. Thương yêu nên được ban phát một cách vô điều kiện, bất vụ lợi và bình đẳng giữa thân sơ, bạn thù—Kindness, benevolence (mind of kindness or universal love), one of the principal Buddhist virtues. Maitri is a benevolence toward all beings that is free from attachment. Maitri can be developed gradually through meditation, first toward persons who are close to us, then to others, and at last to those who are indifferent and ill-disposed to us. Love has the power of bestowing temporal happiness upon us in this lifetime. Without love, people in this world will encounter a lot of problems (anger, hatred, jealousy, envy, arrogance, etc). A Buddhist should develop love for all sentient beings and to cherish others more than oneself. Love should be given equally to everyone including relatives or strangers, friends or foes, given without any conditions, without self-interests or attachment.

30) Tâm Tức Tương Ứng—Every Mood is Accompanied by a Corresponding or Reciprocal Breathing

Trong tu tập Thiền, hành giả tu Thiền phải để ý thật kỹ hơi thở của mình bởi vì chắc chắn có cái gọi là đặc tính hỗ tương giữa tâm và hơi thở (khí), như thế có nghĩa là một cái tâm hay hoạt động tinh thần nào đó phải đi kèm với một hơi thở hay khí có đặc tính tương đương, dẫu là thánh hay phàm. Chẳng hạn như một tâm trạng, tình cảm hay tư tưởng đặc biệt nào đó luôn luôn có một hơi thở có đặc tính và nhịp điệu tương đương đi kèm theo, thể hiện hay phản ánh. Vì thế, sân hận không những chỉ phát sinh một cảm nghĩ khích động, mà cả một hơi thở thô tháo nặng nề. Trái lại, khi có sự chú tâm lặng lẽ vào một vấn đề trí thức, tư tưởng và hơi thở cũng biểu hiện một sự bình tịnh như vậy. Khi sự chú tâm ở trong một tình trạng suy tưởng sâu xa, như trong khi nỗ lực giải quyết một vấn đề tinh tế, hơi thở dừng lại một cách vô thức. Khi chúng ta sân hận, kiêu mạn, tật đố, hổ thẹn, tham lam, ái dục, vân vân, cũng khởi dậy; mà chúng ta thấy được trong mình ngay cái "hơi thở" này, trong khi nhập định không có

tư tưởng móng khởi, nên không có hơi thở rõ rệt nào cả. Vào cái giây phút mới giác ngộ, cũng là cái giây phút chuyển hóa toàn thể tâm thức bình thường, cả hơi thở cũng chuyển qua một sự chuyển hoá cách mạng. Cũng vậy, tất cả mọi tâm trạng, tư tưởng và tình cảm, dù giản dị, tinh tế hay phức tạp, đều có một hơi thở tương ứng hay hỗ tương đi theo. Trong các cảnh giới thiền định cao, sự tuần hoàn của máu chậm lại gần như ngừng hẳn, hơi thở vi tế, và hành giả thể nghiệm một mức độ tâm chiếu sáng cùng với trạng thái tâm tự do. Lúc ấy không phải chỉ có sự thay đổi tâm thức mà cả tác năng sinh lý của thân cũng thay đổi. Trong thân thể của một bậc giác ngộ viên mãn, hơi thở, mạch, hệ thống tuần hoàn và thần kinh hoàn toàn khác biệt với người thường—In Zen practice, Zen practitioner should always pay close attention to your breathing because there is surely a so-called reciprocal character of mind and breathing (Prana), which means that a certain type of mind or mental activity is invariably accompanied by a breathing of corresponding character, whether transcendental or mundane. For instance, a particular mood, feeling, or thought is always accompanied, manifested, or reflected by a breathing of corresponding character and rhythm. Thus anger produces not merely an inflamed thought-feeling, but also a harsh and accentuated "roughness" of breathing. On the other hand, when there is a calm concentration on an intellectual problem, the thought and the breathing exhibit a like calmness. When the concentration is in a state of profound thinking, as during an effort to solve a subtle problem, unconsciously the breath is held. When one is in a mood of anger, pride, envy, shame, arrogance, love, lust, and so on, simultaneously there arises the "air" or breathing of anger, pride, envy, shame, arrogance, love, lust, and so on; and this "air" can be felt immediately within oneself. At the initial moment of enlightenment, which is also the moment of the total transformation of normal consciousness, the breathing, too, undergoes a revolutionary transformation. Accordingly, every mood, thought, and feeling, whether simple, subtle, or complex, is accompanied by a corresponding or reciprocal breathing. In higher states of meditation, the circulation of the blood is slowed down almost to cessation, perceptible breathing ceases, and the practitioner experiences some degree of illumination or brightness, together with the thought-free state of mind. Then not only does a change of consciousness occur, but also a change in the physiological functioning of the body. In the body of a fully enlightened being, the breathing, the pulse, the circulatory and nerve systems are quite different from those of ordinary men.

31) *Tâm Và Vật—Mind and Things*

Nói chung, con người không bị phiền nhiễu bởi hiện tượng hay vật, mà bởi ý tưởng họ đặt ra liên quan đến hiện tượng ấy. Cái chết chẳng hạn, tự nó chẳng có gì là khủng khiếp, nhưng sự khiếp sợ về cái chết lại nằm ngay trong đầu của chúng ta. Sự luyện chấp về đời sống khơi dậy sự sợ hãi giả tạo về cái chết. Phật tử chân thuần nên luôn nhận thức rằng cái chết là điều không thể tránh khỏi, nên không sợ gì chúng ta lại đi sợ hãi cái chuyện mà chúng ta không thể nào tránh được. Nói gì thì nói, thật là cực kỳ khó khăn để chúng ta bắt chấp cái chết và vượt qua những biểu hiện bản năng tự tồn vì đó là bản chất tự nhiên của tâm mình. Tuy nhiên, Phật tử vẫn có một cách công hiệu để hàng phục tâm mình, đó là quên mình để giúp ích tha nhân, vì làm được như vậy là chúng ta chuyển sự luyện ái bên trong bản thân mình thành ra từ bi hay yêu thương tha nhân—Generally speaking, men are not disturbed by things, but by the notions they form concerning things. The death for example, is not in itself, fearful; the fear resides only in our mind. Attachment to life on earth stimulates the unnatural morbid fear of death. Devout Buddhists should always realize that death is inevitable, so there is no reason for us to be fearful with such an inevitable event. No matter what we say, it's extremely difficult for us to despise and ignore these manifestations of the instinct for self-preservation for this is the natural nature of the mind. However, Buddhists still have an effective method of overcoming it, this is to forget the self in service for other people, it is to turn our love from inwards to outwards.

32) *Tâm Viên—Mind is Like a Monkey*

Với phàm nhân, tâm (nhảy nhót loạn động) như con vượn, ý (chạy lung tung) như con ngựa. Thật vậy, tâm con người loạn động như con vượn. Có ai đó hỏi vị Thiền sư làm sao nhìn vào tự tánh của mình. Vị Thiền sư đáp: "Làm sao thấy được? Vì nếu có một cái lồng với sáu cửa sổ và một con khỉ trong đó. Nếu có ai gọi 'khỉ ơi,' con khỉ liền trả lời, và nếu có ai khác lại gọi nữa 'khỉ ơi' thì khỉ lại trả lời. Và cứ thế nó tiếp tục trả lời. Tâm con người lại cũng như thế ấy."—With ordinary people, the mind is like a monkey, the thought is like a horse. As a matter of fact, the mind is intractable as a monkey (as a restless monkey). Someone asks a Zen master on how to look into one's self-nature. The Zen master replies: "How can? For if there is a cage with six windows, in which there is a monkey. Someone calls at one window, 'O, monkey,' and he replies. Someone else calls at another window, and again he replies. And so on. Human's mind is no different from that monkey."

33) *Tâm Vương—Fundamental Consciousness*

Tác dụng của tâm trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Tất cả chúng ta đều có một cái tâm vương. Tâm vương này tức là "đệ bát thức", có thể coi như là vua của tất cả các thức. Ngoài đệ bát thức này còn có đệ thất thức, đệ lục thức, và tiền ngũ thức. Đó là năm tên giặc bên ngoài thân, nhĩ, tỷ, thiệt, thân. Đệ lục thức tức là tên giặc "ý" ở bên trong. Đệ thất thức tức là mặt nạ thức. Mặt nạ thức này tham trước kiến phần của đệ bát thức làm ngã. Dưới sự lãnh đạo của tâm vương đệ bát thức, đệ lục thức và năm thức trước tham chấp vào cái trần cảnh thuộc sắc, thanh, hương, vị, xúc, vân vân, và vì vậy tâm vương bị những thứ này trói buộc vào mê hoặc không dứt. Dem cái bát thức tâm vương này vây chặt không cho chuyển ra ngoài thân được. Chính vì vậy, hành giả tu Thiền phải mượn câu thoại đầu làm Kim Cang Vương Bảo Kiếm chém hết bọn giặc cướp đó, khiến đệ bát thức chuyển thành Đại Viên Cảnh Trí, đệ thất thức chuyển thành Bình Đẳng Tánh Trí, đệ lục thức chuyển thành Diệu Quán Sát Trí, và năm thức trước chuyển thành Thành Sở Tác Trí. Nhưng quan trọng nhất là phải chuyển đệ thất (mặt nạ thức) và đệ lục thức (ý thức) trước, vì chính chúng có tác dụng lãnh đạo và ảnh hưởng lên những thức còn lại. Nhiệm vụ của chúng phân biệt, tạo ra khác biệt, làm nên khái niệm, và chế tạo ra đủ thứ. Theo Thiền sư Hư Vân trong Hư Vân Ngữ Lục, bây giờ mấy ông làm kệ làm thơ, thấy không, thấy ánh sáng, ấy chính là lúc hai thức mặt nạ và ý khởi lên tác dụng. Hành giả tu Thiền phải mượn cái thoại đầu này để biến "Phân Biệt Thức" thành ra "Diệu Quán Sát Trí", biến cái tâm kế lượng nhân ngã thành ra Bình Đẳng Tánh Trí. Đó gọi là chuyển thức thành trí, chuyển phàm thành thánh. Hành giả phải cố gắng dụng công tham thoại đầu sao cho bọn giặc xưa nay vẫn tham trước sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp không còn xâm phạm được nữa—The mind, the will the directive or controlling mind or the functioning mind as a whole in daily life. All of us have the so-called "Fundamental Consciousness". This Eighth Consciousness, which is comparable to the king of all consciousnesses. This king of all consciousnesses surrounded by the Seventh, the Sixth, and all the other Five consciousnesses of seeing, hearing, smelling, tasting and touching. These are the five outer thieves. The Sixth Consciousness is the mind, the inner thief. The Seventh clings to the cognizant faculty of the Chief, of Eighth Consciousness as its own great ego. Under its leadership the Sixth and other five consciousnesses attach themselves to colors, sounds, smells, tastes, and touches, etc.; and thus the Chief Consciousness is entwined tightly by them and has no chance to turn its head around. The "head phrase" that Zen practitioners are working on right now is like a sharp sword with which we may slaughter all these harassing thieves and thus transform the Eighth Consciousness into the Wisdom of the Great Mirror, the Seventh Consciousness into the Wisdom of Equality, the Sixth into the Wisdom of Observation, and the five senses into the Wisdom of Performance. But the most important thing is to transform the Sixth and the Seventh Consciousnesses first, because it is these two faculties that take the lead and impose their influence on the rest. Their function is to distinguish, to differentiate, to conceptualize, and to fabricate. According to Zen Master Hsu-Yun in Hsu-Yun's Records of Teachings, now the poems and stanzas that you have composed, and the light and the Void, etc., that you have perceived, were all the fabrication of these two consciousnesses. Zen practitioners should forget all these things and stick to your "head phrase". Also you should know that there is another pitfall into which a Zen practitioner may easily fall, that is to meditate idly and make his mind deadily dull in utter torpidity. This is the worst error of all...

34) *Tâm—Investigation*

Không có từ nào trong Anh ngữ tương đương với thuật ngữ Nam Phạn "Dhamma-vicaya-sambojjhanga;" tuy nhiên, từ tương đương gần nhất trong Anh ngữ là từ "Investigation" có nghĩa là Sự truy tầm nghiên cứu (sự suy nghĩ lý luận). Chúng ta nói rằng tâm chúng ta bị bao bọc bởi tối tăm mờ mịt, và ngay khi ánh sáng lùa vào là trí tuệ phát sinh. Ánh sáng làm hiển lộ các hiện tượng danh sắc nhờ đó mà tâm có thể thấy chúng một cách rõ ràng. Cũng như khi đi vào một phòng tối nếu bạn được đưa cho một cái đèn chiếu, là bạn bắt đầu thấy những gì ở trong phòng. Hình ảnh này diễn tả "trạch pháp," chi thứ nhì trong thất giác chi. Trong thiền tập, "trạch pháp" không có nghĩa là tìm tòi, nghiên cứu, suy nghĩ hay thẩm định. Nó là trực giác, một loại nhận biết bằng trí tuệ để phân biệt mọi đặc tính của các hiện tượng. Thuật ngữ "Vicaya" trong Nam Phạn thường được dịch ra "trạch pháp;" nó còn đồng nghĩa với "trí tuệ" hay "sự sáng suốt." Vì vậy trong thiền tập không có cái gì gọi là "trạch pháp" nhằm phát hiện cái gì cả. Một khi Vicaya có mặt thì trạch pháp và trí tuệ cùng hiện khởi. Như vậy trạch pháp là gì? Chúng ta phải làm gì để thấy nó? Trạch pháp là thấy các pháp; ở đây là thấy các hiện tượng của thân và tâm. Đây là thuật ngữ được dùng với nhiều nghĩa có thể được chứng nghiệm bởi từng người. Thông thường khi chúng ta nói "pháp" chúng ta muốn nói đến các hiện tượng của thân và tâm. Chúng ta cũng muốn nói rằng chúng ta thấy luật điều hành các hiện tượng đó, thấy những đặc tính riêng, cũng như những đặc tính chung của các đối tượng. Khi "Pháp"

được viết hoa, người ta muốn chỉ đến giáo pháp của Đức Phật, bậc đã chứng nghiệm được chân tánh của pháp và giúp người khác đi theo con đường mà Ngài đã vạch ra. Những nhà bình luận giải thích rằng trong “trạch pháp” thì chữ “pháp” còn có nghĩa đặc biệt khác nữa. Chữ pháp này chỉ những trạng thái hay phẩm chất cá nhân hay đặc tánh riêng chỉ hiện hữu trong từng đề mục một, cũng như đặc tánh chung của từng đề mục có thể chia sẻ với những đề mục khác. Vì vậy, hai đặc tính chung và riêng là những gì mà hành giả phải kinh nghiệm trong khi tu tập thiền định. Trong Thiền, “tâm” là một khía cạnh của định tâm, tâm hướng về đối tượng, dính trên đối tượng và đặt trên đối tượng. Tâm và Tư đưa đến sự phát triển toàn vẹn của tầng thiền định đầu tiên. Trong kinh điển Phật Giáo, danh từ “tâm” được dùng lỏng lẻo với nghĩa “suy nghĩ,” nhưng trong A Tỳ Đạt Ma Luận thì danh từ “tâm” được dùng như một thuật ngữ có nghĩa đặc biệt. Đó là cái gì hướng những trạng thái cùng phát sanh đồng thời về một đối tượng. Như người cận thần được vua yêu chuộng hướng dẫn một dân làng đi vào cung điện, cùng thế ấy, “tâm” hướng dẫn tâm đến đề mục. Tâm không thiện, mà cũng không bất thiện; khi liên hợp với thiện thì “tâm” là thiện; khi liên hợp với bất thiện, thì “tâm” trở nên bất thiện. Trong thực tập thiền “tâm” tạm thời khắc phục trạng thái hôn trầm và thụ miên. Tâm hay trạng thái tâm trong giai đoạn đầu thiền định. Theo Keith trong Trung Anh Phật Học Từ Điển, Tỳ Đạt Ca có nghĩa là “Tâm”, hay tìm hiểu một cách hời hợt; đối lại với “Tư” có nghĩa là quan sát kỹ lưỡng—There is no equivalent for the Pali term “Dhamma-vicaya-sambojjhanga” in English; however, the nearest equivalent term in English is “investigation” which means “applied thought” or “directed thought” (discursive thought). We say that our mind is enveloped by darkness, and as soon as insight or wisdom arises, we say that the light has come. This light reveals physical and mental phenomena so that the mind can see them clearly. It is as if you were in a dark room and were given a flashlight. You can begin to see what is present in the room. The image illustrates “investigation,” the second enlightenment factor in the Bojjhanga. In meditation, investigation is not carried out by means of the thinking process. It is intuitive, a sort of discerning insight that distinguishes the characteristics of phenomena. The word Vicaya in Pali is the word usually translated as “investigation;” it is also a synonym for “wisdom” or “insight.” Thus in meditation practice there is no such thing as a proper investigation which uncovers nothing. When Vicaya is present, investigation and insight coincide. They are the same thing. So what is it we investigate? What do we see into? We see into Dharma. This is a word with many meanings that can be experienced personally. Generally when we say “dharma” we mean phenomena, mind and matter. We also mean the laws that govern the behavior of phenomena. When “Dharma” is capitalized, it refers more specifically to the teaching of the Buddha, who realized the true nature of “dharma” and helped others to follow in his path. The commentaries explain that in the context of investigation, the word “dharma” has an additional, specific meaning. It refers to the individual states or qualities uniquely present in each object, as well as the common traits each object may share with other objects. Thus, individual and common traits are what we should be discovering in our practice. In meditation, vitakka is the mental factor by which one’s attention is applied to the chosen meditation object. Vitakka and its companion factor vicara (correct examination) reach full maturity upon the development of the first level of jhana. In the Buddhist sutras, the words “vitakka” is often used in the loose sense of “thought,” but in the Abhidharma it is used in a precise technical sense to mean the mental factor that mounts or directs the mind onto the object. Just as a king’s favourite might conduct a villager to the palace, even so “vitakka” directs the mind onto the object. “Vitakka” is neither wholesome nor unwholesome; when “vitakka” associates with wholesome deeds, vitakka becomes wholesome; when “vitakka” associates with unwholesome deeds, it becomes unwholesome. In the practice for attaining jhana, vitakka has the special task of inhibiting the hindrance of sloth and torpor. Applied attention, interpreted as pondering, investigating; the state of mind in the early stage of dhyana meditation. According to Keith in The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms, Vitarka means initial attention, or cognition in initial application, search, or inquiry; in contrasted with Spying out, or careful examination.

35) *Tâm Kinh Chú Giải Tỳ Đạt Ma Giải!—To Quote the Scriptures and Explain to Prove Your Understanding, You're a Being Among Ghosts!*

Trong Thiền, tìm từng chương, vạch từng câu trong kinh điển để giải thích chỗ sở ngộ của mình, dấu có mạch lạc thế mấy đi nữa cũng chỉ là cái trò của ma mà thôi. Hành giả tu Thiền phải quay vào và hỏi chính mình để biết rõ chỗ sở ngộ thật sự của mình. Hãy tự thành thật với chính mình, cẩn trọng!—In Zen, to quote the scriptures and explain or elaborate to prove your understanding. No matter how well you may put things together, you are but trying to find a living being among ghosts! We, Zen practitioners, should penetrate to the bottom of our mind and ask ourselves our real understanding. Let's be honest with ourselves, be careful!

36) Tận Diệt Tà Kiến—Eradication of Wrong Views

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng những tà chấp có thể khắc phục được bằng cách quán tánh không thực của ngã và pháp, cũng như quán thực tánh của nghiệp và niết bàn. Để khai phá hai tà chấp không hữu nên quán tánh không thực của “ngã” và “pháp.” Đồng thời quán thực tánh của nghiệp và niết bàn—Zen practitioners should always remember that wrong views can be overcome by the meditating on the unreality of the ego and phenomena, and the reality of karma and nirvana. Meditating on the unreality of the ego and phenomena, and the reality of karma and nirvana, which is used to practice to overcome the false tenets or views of real and unreal.

37) Tận Đại Địa, Nhân Nhất Khẩu Thôn Tận—To Open the Mouth to Swallow the Whole World

Há miệng nuốt hết đại địa, chỉ cho hành giả có kiến thức, năng lực, và cảnh giới triết ngộ hơn người. Hành vi của họ người thường không bao giờ hiểu nổi, giống như mọi người trong trời đất đều bị nuốt mất trong sự cười nói hay nín lặng của người ấy—The term indicates some practitioners who have outstanding comprehension, ability, and realm of enlightenment. Ordinary people can never understand their behavior.

38) Tận Sở Hữu Trí (Trí hiểu biết hết thấy các hiện hữu)—Cognition of All Existents

Toàn trí của Phật có hai phương diện, một gọi là Như Sở Hữu Trí, và một gọi là Tận Sở Hữu Trí. Như sở hữu trí có thể được hiểu là 'Tung thâm trí huệ' và 'Tận sở hữu trí' có thể được hiểu là 'Hoàn diện trí tuệ'. Tận sở hữu trí được biểu lộ rõ rệt bởi ngay chính tên của nó. Nó biểu thị phương diện toàn trí của Phật trí, có khả năng hiểu biết tất cả nên có phần khó được con người hiện đại hôm nay chấp nhận. Nhưng hành giả nên luôn nhớ rằng phàm trí của chúng ta thì có bờ có bến, còn cái biết của chư Phật là không bờ không bến; vì vậy, lấy cái có bờ bến mà theo đuổi cái không bờ bến, quả là vô vọng! Chính vì vậy mà đối với nhiều người Tận sở hữu trí có vẻ là một sự tình siêu nhiên và tâm trí con người không thể nào đạt đến được. Tuy nhiên, Phật giáo lại xác quyết rằng mỗi chúng sanh là một vị Phật sẽ thành, có khả năng đạt đến Phật quả, bao hàm cả cái tận sở hữu trí này, nếu người ấy tinh tấn nỗ lực một cách đứng đắn để đạt đến một trình độ nơi mà người ấy có thể chuyển biến những phương thức sai lầm mà cho đến nay tâm trí anh ta vẫn tư tưởng theo đó thành những hình thức mới, nâng tâm trí lên những cảnh giới mới và giải thoát nó khỏi tất cả những 'chấp trước'—The perfect Wisdom of Buddha has two facets, one called 'The Wisdom of Knowing the Thing as It Is', and the other called 'The Wisdom of Knowing All'. The former may be understood as 'Vertical Wisdom' and the latter as 'Horizontal Wisdom'. The wisdom of knowing all is clearly indicated by the term itself. It denotes the omniscient aspect of Buddha's Wisdom, which is capable of knowing everything and is therefore rather difficult for modern people to accept. But, Zen practitioners should always remember that our ordinary knowledge is finite while Buddhas' knowledge is infinite; to pursue infinite knowledge with this finite knowledge is indeed hopeless! That is why to many people it seems that the Wisdom of Knowing All is something supernatural and beyond the reach of the human mind. However, Buddhism asserts that every sentient being is a potential Buddha, capable of reaching Buddhahood, which includes this Wisdom of Knowing All, if he makes a correct and sufficient effort to reach a level where he can transform all faulty patterns of thinking within which his mind has so far functioned into new forms, elevating the mind to new horizons and freeing it from all its former 'attachments'.

39) Tận Tín Thư Bất Như Vô Thư—Reading of Sutras with Blind Acceptance

Thà là đừng đọc kinh sách còn hơn đọc là đọc vài quyển mà một mực mù quáng tin vào những điều được viết trong ấy (Tận tín thư bất như vô thư hay đọc kinh sách thì phải suy xét cho thật kỹ càng trước khi tin thọ). Đây là một trong tam vị—It is better to read no sutras than to read a few and then blindly accept everything contained in them. This is one of the three flavors.

40) Tập Khí—Latent Karmic Imprints

Tập khí là thói quen cũ. Tập khí còn có nghĩa là sự tích lũy ý nghĩ, tình cảm, việc làm và những dục vọng trong quá khứ hay năng lực của thói quen. Mọi hành động mà một người làm ra đều có dấu ấn được lưu trữ trong mạng na thức. Về sau nảy những dấu ấn ngủ ngầm nảy tự diễn bằng cách rời bỏ mạng na thức để đi vào a lại da thức khi được khuấy động bởi kinh nghiệm bên ngoài. Ngoài ra, tập khí còn có nghĩa là những ấn tượng của bất cứ hành động và kinh nghiệm quá khứ được ghi lại trong tâm chúng ta một cách vô ý thức, những tri giác quá khứ mà trong hiện tại chúng ta hồi tưởng lại, hay kiến thức quá khứ được lưu trữ trong ký ức, những chất chồng của nghiệp, thiện và bất thiện từ những thói quen hay thực tập trong tiền kiếp. Sự khởi dậy của tư tưởng, dục vọng, hay ảo tưởng sau khi chúng đã được chế ngự. Ai có thể dứt trừ hết Tập Khí? Dù hành giả đã dứt hẳn dục vọng

phiền não nhưng tàn dư tập khí hay thói quen vẫn còn, chỉ có Phật mới có khả năng dứt sạch chúng mà thôi (theo Đại Trí Độ Luận, các vị A La Hán, Bích Chi, Duyên Giác, tuy đã phá được ba món độc, nhưng phần tập khí của chúng còn chưa hết, ví như hương ở trong lò, tuy đã cháy hết rồi nhưng khói vẫn còn lại, hay củi dù đã cháy hết nhưng vẫn còn tro than chưa nguội). Ba món độc chỉ có Đức Phật mới vĩnh viễn dứt trừ hết sạch, không còn tàn dư). Người tu thiền cốt yếu phải nhận định cho rõ rệt một vấn đề căn bản là ‘Tập khí’. Ngồi thiền là để loại trừ tập khí, hay những thói xấu, để thanh lọc tâm tư, để giải trừ những thói xấu đó ký với những ai hơn mình. Hãy gạt bỏ hết những tâm tư đó ký và phiền não. Có như vậy, chân tâm sẽ tỏ lộ, trí tuệ sẽ hiển bày—Latent karmic imprints mean old habit, habit energy, or former habit. Latent karmic imprints also mean the accumulation of the past thoughts, affections, deeds, and passions, or capability of the recollection of the past. Every action that a person does has an imprint which is stored in the mana consciousness. These latencies express themselves later by leaving the mana consciousness and entering the alaya consciousness upon being stimulated by external experience. Besides, latent karmic imprints also mean the impression of any past action or experience remaining unconsciously in the mind, the present consciousness of past perceptions, or past knowledge derived from memory, good or evil karma from habits or practice in a former existence. The uprising or recurrence of thoughts, passions or delusions after the passion or delusion has itself been overcome, the remainder or remaining influence of illusion. Who has the ability to eliminate all the Latent Karmic Imprints? The remnants of habits which persist after passion has been subdued, only the Buddha can eliminate or uproot them all. Zen practitioner should be clear about the basic problem of the ‘vasana’ (old habits). We practice meditation to eliminate those bad habits and faults, to wash the mind so it can have clean and pure thoughts, to purge ourselves of jealousy towards worthy and capable individuals, to banish forever all thoughts of envy and obstructiveness, of ignorance and afflictions. If we can do this, then our true mind, our wisdom, will manifest.

41) *Tất Cánh Không—Fundamental Void*

Chư pháp (hữu vi và vô vi) cuối cùng đều là không. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập III, trong bản dịch Kinh Bát Nhã của Ngài Huyền Trang, đây là một trong 18 hình thức của “Không”. Tất cánh không nhấn mạnh tất cả các pháp đều không một cách tuyệt đối. “Cứu Cánh” tức tuyệt đối. Phủ nhận thực tại tính khách quan nơi chư pháp ở đây được chủ trương một cách đương nhiên, không điều kiện thối mắc. “Không của Không,” trên thực tế, cũng chỉ cho một cái như nhau. Phòng được quét sạch là nhờ chổi, nhưng nếu còn chổi thì không phải là Không tuyệt đối. Thực vậy, phải gạt sang một bên cái chổi, cùng với người quét, mới mong đạt tới ý niệm về “Tất Cánh Không.” Còn giữ lại dù chỉ một pháp, một vật hay một người, là còn có điểm chấp để từ đó sản xuất một thế giới của những sai biệt, rồi kéo theo những ước muốn và đau khổ. Tánh Không vượt ngoài mọi quyết định tính có thể có, vượt ngoài chuỗi quan hệ bất tận; đó là Niết Bàn—Fundamentally unreal, or void. According to Zen Master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Book III*, in Hsuan-Chuang’s version of the Mahaprajnaparamita, this is one of the eighteen forms of emptiness. Atiyanta-sunyata emphasizes the idea of all ‘things’ being absolutely empty. ‘Ultimate’ means ‘absolute.’ The denial of objective reality to all things is here unconditionally upheld. The ‘emptiness’ means practically the same thing. The room is swept clean by the aid of a broom; but when the broom is retained it is not absolute emptiness. Neither the broom, nor the sweeper should be retained in order to reach the idea of Atiyanta-sunyata. As long as there is even on dharma left, a thing or a person or a thought, there is a point of attachment from which a world of pluralities, and, therefore, of woes and sorrows, can be fabricated. Emptiness beyond every possible qualification, beyond an infinite chain of dependence, this is Nirvana.

42) *Tật Đố—Jealousy*

Ganh ghét hay ganh tỵ là tật đố nghĩ rằng người khác có tài hơn mình hay ganh ghét với tài sản của người khác. Tánh của tật đố hay ganh tỵ là ganh ghét đó ký những gì mà người ta hơn mình hay sự thành công của người khác. Nguyên nhân đưa đến tật đố là không muốn thấy sự thành công của người khác. Ganh tỵ có thể là ngọn lửa thiêu đốt tâm ta. Đây là trạng thái khổ đau. Trong thiền quán, nếu chúng ta muốn đối trị ganh tỵ chúng ta cần nhìn thấy và cảm nhận nó mà không phê bình hay lên án vì phê bình và lên án chỉ làm tăng trưởng lòng ganh tỵ trong ta mà thôi—Jealousy means to be jealous of another person thinking he or she has more talent than we do (to become envious of the who surpass us in one way or other), or envy of other’s possessions. Envy has the characteristic of being jealous of other’s success. Its function is to be dissatisfied with other’s success. It is manifested as aversion towards that. Its proximate cause is other’s success. Jealousy can be a consuming fire in our mind, a state of

suffering. In meditation, if we want to eliminate jealousy, we should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind.

43) *Tây Lai Ý—The Meaning of Coming Out of the West*

Trước khi nhập Niết Bàn, đức Phật đã tiên đoán rằng đến đời Tổ thứ hai mươi tám, nên truyền Phật pháp Đại Thừa đến Trung Hoa. Do vậy mà Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma đã đến Đông Độ. Theo Hòa Thượng Tuyên Hóa trong quyển “Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma,” lúc bấy giờ Phật pháp tại Trung Hoa hình như có, mà cũng hình như không. Tại sao nói vậy? Bởi vì đương thời tuy có Phật pháp, nhưng ở đó họ chỉ thực hành bề ngoài. Có một số tụng kinh, nghiên cứu kinh điển, hay giảng kinh, thậm chí đến sám hối cũng không có. Học giả thế tục thì xem Phật giáo như là một môn học để nghiên cứu và thảo luận. Những nguyên lý trong kinh điển phải được dùng để tu hành. Tuy nhiên, đâu có ai chịu tu hành. Tại sao lại không chịu tu? Vì sợ đau khổ nên nên không ai thật sự tu tập thiền. Ngoại trừ Hòa Thượng Chí Công đã dụng công tu thiền và đắc được Ngũ Nhãn. Nhưng đa phần người ta sợ đau sợ khổ nên không chịu tu hành. Không một ai chịu nghiêm chỉnh tham thiền và tọa thiền, cũng như quý vị hiện nay, ngồi một chút thì thấy chân đau, bèn muốn bung chân, nhúc nhích lắc lư, rồi dúi cái gối xoa bóp một hồi. Bởi vì con người thì dầu sao cũng chỉ là con người nên đều sợ khổ. Tình trạng thời đó và bây giờ cũng không có gì khác nhau. Cho nên mới gọi là: hình như có Phật pháp, mà thật ra thì không có Phật pháp--Hình như có, hình như không. Ý chỉ Thiền pháp của Tổ Bồ Đề Đạt Ma (người đến từ Tây Trúc), nói đến việc tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa, và theo nghĩa sâu sắc, tới nguyên lý che dấu Pháp của Phật mà ngài đã mang tới xứ này. Vấn đề nghĩa của việc đến từ phương Tây thường thấy trong văn học Thiền; nó là biểu hiện của việc tầm cầu chân lý cốt yếu của Thiền, và nói lên sự mong muốn của người đặt ra câu hỏi đó được tiến hành một cuộc pháp luận hay vấn đáp về chủ đề này. Theo Bích Nham Lục, tác 20, một hôm, Long Nha hỏi Thúc Vi: “Việc trưởng lão đến từ Tây phương có ý nghĩa như thế nào?” Thúc Vi đáp: “Đưa cho ta tám ván.” Long Nha đưa tám ván cho Thúc Vi. Thúc Vi cầm lấy tám ván và đánh Long Nha. Long Nha nói: “Ta bị đánh là vì đáng đánh; nói cách khác, việc trưởng lão đến từ phương Tây chẳng có ý nghĩa gì cả.” Trước đó cũng có một vị Tăng hỏi Thiền sư Đại Mai: “Việc trưởng lão đến từ Tây phương có ý nghĩa như thế nào?” Đại Mai đáp: “Việc trưởng lão đến từ phương Tây chẳng có ý nghĩa gì cả.” Diêm Quan nghe bèn nói: “Một cái quan tài hai cái xác chết.” Huyền Sa nói: “Ngài Diêm Quan là bậc tác gia.” Tuyết Đậu nói: “Có đến ba tử thi.” Vị Tăng này hỏi ý Tổ sư Tây sang, đầu Đại Mai nói Tây lai không ý. Nếu hành giả hiểu như thế, sẽ rơi trong chỗ vô sự. Vì thế nói cần tham câu sống, chứ nên tham câu chết. Câu sống sống tiến được đến vĩnh kiếp chẳng quên, câu chết tự cứu cũng không xong. Khi Long Nha nói thế ấy hẳn là đã cố hết sức mình. Xưa Động Sơn nói: “Sự gắn kết liên tục là rất khó.” Xưa kia Thúc Vi và Lâm Tế một lời thốt ra đều làm mẫu mực, trước sau soi nhau, có quyền có thật, có chiếu có dụng, khách chủ rõ ràng, cùng nhau xoay ngang xoay dọc. Nếu hành giả cần biện chỗ thấu triệt, Long Nha tuy chẳng lầm tông thừa, mà chịu rơi vào mé thứ hai. Đương thời hai vị tôn túc đòi thiền bản, bồ đoàn, Long Nha chẳng phải không biết ý kia, song cần dùng được việc trong hông ngực của mình. Tuy là như thế, quả là dùng được quá tuyệt. Long Nha hỏi thế ấy, hai vị tôn túc đáp thế ấy, vì sao lại không có ý Tổ sư từ Tây sang? Khi tới chỗ này hành giả phải biết có một cái gì đó hết sức đặc biệt. Tuyết Đậu thấy được nên bày ra cho người:

"Long Nha sơn lý long vô nhãn
Tử thủy hà tăng chấn cổ phong
Thiền bản bồ đoàn bất năng dụng
Chỉ ứng phân phó dữ Lô Công."
(Long Nha trong núi rồng không mắt
Nước chết đầu từng chấn cổ phong
Thiền bản bồ đoàn không thể dụng
Chỉ nên phân phó lão Lô Công).

Trong khi đó Thiền sư Mục Châu Đạo Tung thì đáp: “Lão Tăng không có câu trả lời.” Thiền sư Lương Sơn Duyên Quán đáp: “Đừng nói chuyện vô lý!” Thiền sư Cửu Phong Phổ Mãn đáp: “Lợi ích gì khi đi hỏi người khác?” Thiền sư Báo Minh Đạo Thành đáp: “Lão Tăng chưa từng đến Tây Thiên.” Thiền sư Nam Nhạc Tư đáp: “Ở đây có một người nữa lại bước theo đường mòn cũ.” Thiền sư Bản Giác Thủ Nhất đáp: “Như kẻ bán nước bên bờ sông.” Thiền sư Bảo Ninh Nhân Dũng đáp: “Như thêm sương vào tuyết.” Thiền sư Long Nha Cư Độn đáp: “Đây là câu hỏi khó trả lời nhất.” Thiền sư Thạch Đầu Hy Thiên đáp: “Hỏi cây cột đang đứng đặng kia!” Thiền sư Kính Sơn Đạo Khâm đáp: “Câu hỏi của ông không đúng chỗ.” Một khi vị Tăng đến hỏi không hiểu những việc này, vị thầy sẽ nói: “Lão Tăng còn mù tịt hơn cả ông nữa.” Một vài vị thầy khác sẽ nói: “Đợi sau khi lão Tăng chết sẽ nói cho ông biết.” Vân vân, và vân vân. Tuyết Đậu giải quyết vấn đề bằng sự kiện. Dầu ngài làm kệ như vậy, chúng ta

hãy xem ý nghĩa ở chỗ nào? Rỗng thiếu mất ở chỗ nào? Chỗ nào trong nước chết? Tại chỗ này hành giả tu Thiền phải biến thông mới nhận thức được. Vì vậy mà nói: "Đắm trong trời không có chỗ cho rỗng xanh cuộn. Nước chết chưa từng có bọt long." Hành giả có từng nghe: "Nước chết chưa từng chứa rỗng." Nếu là rỗng sống thì nó phải tìm đến nơi có nước dậy mênh mông sóng cao ngập trời. Ở đây nói Long Nha chạy vào chỗ nước chết bị người đánh, Sư lại nói đánh thì mặc đánh, cốt không có ý Tổ sư Tây sang. Điều này khiến Tuyết Đậu mạnh mẽ nói: "Nước chết chưa từng bày ra được cổ lộ." Mặc dầu là thế, hãy xem coi Tuyết Đậu có tri kéo Long Nha hay làm giảm đi oai danh của Sư không? Nhiều người thường hiểu lầm nói: "Vì sao chỉ nên phân phó lão Lô Công?" Còn lâu họ mới biết rằng Long Nha thật sự đã phân phó cho người khác. Bất cứ khi nào hành giả tham thỉnh với các Thiền sư, phải biện biệt được hành trạng của các ngài thì mới thấy được chỗ cổ nhân thấy nhau. Thúy Vi nói: "Nếu không xài được thiền bản bồ đoàn thì chuyển lại cho lão Tăng," và Long Nha đã đem thiền bản lại cho Thúy Vi, chuyện này có phải là làm kế sống trong nước chết hay không? Rõ ràng Long Nha đã cho ngựa giải vì không biết cỡi, là vì Sư không thể sử dụng nó vậy. Câu "Chỉ nên phân phó lão Lô Công," người ta thường hiểu lão Lô Công là Lục Tổ, nhưng ở đây chẳng phải như vậy. Trước đây Tuyết Đậu tự gọi mình là Lô Công trong bài "Hối Tịch Tự Di":

"Đồ họa đương niên ái Động đình
Ba tâm thất thập nhị phong thanh
Nhi kim cao ngọa tư tiền sự
Thiền đắc Lô Công ý thạch bình."
(Bức vẽ năm kia thích Động đình
Bảy mươi tuổi lẽ thích non xanh
Như nay nằm thẳng suy việc trước
Thêm được Lô Công tựa thạch bình).

Tuyết Đậu muốn chạy trên đầu Long Nha, lại sợ e người hiểu lầm. Vì thế riêng tụng cốt cắt hết nghi giải cho người. Tuyết Đậu lại làm kệ:

"Lô Công phó liễu diệc hà bằng
Tọa ý hưu tương kế Tổ đặng
Kham đối mộ vân qui vị hiệp
Viễn sơn vô hạn bích tầng tầng."
(Lô Công giao phó cũng nào bằng
Ngồi dựa thôi đem nối Tổ đặng
Cam đối mây chiều về chưa hiệp
Núi xa vô hạn vách tầng tầng).

Câu "Lô Công giao phó cũng nào bằng" tức là có bằng cơ gì. Tại đây hành giả tu Thiền phải hiểu sự vật trực tiếp bằng cách này; chớ dừng ôm cây đợi thỏ. Ngay lập tức đập tan cái gì phía trước đầu lâu của mình, để không còn chút quan ngại nào trong lồng ngực. Hãy buông hết thấy để trở nên thanh sạch và dễ chịu. Rồi thì còn cái gì nữa để mà nương vào? Hoặc ngồi hoặc tựa, điều đó không đáng xem là nguyên lý Phật Pháp. Vì thế Tuyết Đậu nói: "Đem sự ngưng nghỉ của ngôi tựa để nối đèn Tổ." Ngay tức khắc, Tuyết Đậu đã đưa vấn đề ra một cách trọn vẹn; Sư có một nơi để chuyển thân, và sau rốt tự bày ra cảnh trí nơi có chút nào đó là một chỗ tốt. Sư nói: "Thật đáng nương tựa: mây chiều chưa về hiệp." húng ta hãy xem ý của Tuyết Đậu ở chỗ nào? Khi chiều về khi sắp sửa hiệp mà chẳng hiệp; rồi hãy xem là thế nào? "Núi xa vô hạn vách tầng tầng." Như trước đây nhẩy vào trong hang quỷ. Đến trong đây, được mất, phải quấy tức thì cắt đứt, thanh sạch và dễ chịu, chỉ là được đôi phần mà thôi. Có phải cảnh giới "Núi xa vô hạn vách tầng tầng" là cảnh giới của Văn Thù? Có phải cảnh giới "Núi xa vô hạn vách tầng tầng" là cảnh giới của Phổ Hiền? Có phải cảnh giới "Núi xa vô hạn vách tầng tầng" là cảnh giới của Quán Thế Âm? Khi các bạn, những hành giả tu Thiền, đạt đến chỗ đó, thì đây là phần việc của ai?—Before entering the Parinirvana, the Buddha made a prediction that from the Twenty-eighth Patriarch on, the Great Vehicle teaching should go to China. Thus the Patriarch Bodhidharma came to China. According to Most Venerable Hsuan-hua in "The Intention of Patriarch Bodhidharma's Coming From the West," at that time, the Buddhadharma seemed to exist in China, but it really did not. It was as if it were and yet weren't there. That is because the work being done was superficial. There were few who recited Sutras, investigated Sutra texts, or explained the Sutras, and virtually no one bowed repentance ceremonies. Ordinary scholars regarded Buddhism as a field of study and engaged in debates and discussions about it. But the principles in the Sutras should be cultivated! However, nobody was cultivating. Why not? People were afraid of suffering. No one truly meditated. Except Venerable Patriarch Chikung, who practiced meditation and attained the Five Eyes. But most people feared suffering and didn't cultivate.

No one seriously investigated Zen and sat in meditation, just like you people now who sit in meditation for a while until your legs begin to hurt. When their legs began to ache, they would wince and fidget then gently unbend and rub them. People are just people and everyone avoids suffering as much as possible. That's the way it was then; that the way it is now. That's called Buddhadharma seeming to be there but not really being there. Instructions of Zen methods from the First Patriarch Bodhidharma (who came from India). The meaning of coming out of the west, an expression that refers to the coming of Bodhidharma from India to China and to the profound meaning, the innermost principle, of the Buddha-dharma transmitted by him. The question concerning coming out of the west, which comes up again and again in Zen literature, is a question concerning the one truth of Zen and represents a challenge to a mondo (questions and answers) or a dharma dueling (hossen). According to the Pi Yen Lu, example 20, one day, Lung Ya asked Shui-Wei, "What is the meaning of the patriarch's coming from the west?" Shui-Wei said, "Give me the Zen board." Lung Ya handed Shui-Wei the Zen board. Shui-Wei took it and hit him. Lung-Ya said, "If you hit me, I'll let you hit me. In short, the patriarch's coming from the west has no meaning." Previously, a monk asked Ta Mei, "What is the meaning of the patriarch's coming from the west?" Ta Mei said, "The patriarch's coming from the west has no meaning." Yen-kuan Ch'i-an (750-842) heard of this and said, "One coffin, two dead men." Hsuan Sha heard of this then said, "Yen-kuan is indeed an adept." To which Hsueh Tou said, "There are even three dead men." The monk asked about the meaning of the Patriarch's coming from the West; though Ta Mei told him that the coming from the West has no meaning, if you understand in this way, you fall into the realm of unconcern. Therefore, Te-shan said you must study the living word; don't study the dead word. If you can understand at the living word, you will never forget it; if you understand the dead word, you won't even be able to save yourself. When Lung Ya spoke this way, he had undeniably done his best. The Ancient Tung Shan said, "Continuity is very difficult." The other Ancients, Ts'ui Wei and Lin Chi, were not acting at random with their one word, one phrase; before and after mutually illuminating, with temporal and true, with both illumination and function, guest and host obvious, interchanging vertically and horizontally. If you want to discern the inside story, since Lung Ya was not ignorant of the vehicle of our sect, how could he have fallen into second place? At the time when the two venerable adepts asked for the meditation brace and cushion, Lung Ya could not have but known their intention. It was just that he wanted to make use of that which was within his own breast. Although he was right, nevertheless his use of it was too extreme. Since Lung Ya asked this way, and the two old ones answered this way, why then is there no meaning of the Patriarch's coming from the West? When you get here you must know that there's something else extraordinary. Hsueh Tou picks it to show people:

"In Dragon Tusk Mountain the dragon has no eyes;
When has dead water ever displayed the ancient way?
If you can't use the meditation brace and cushion,
You should just give them over to Mount Lu."

While Zen master Mu Chou Tao Tsung said: "I have no answer to give." Zen master Liang Shan Yuan Kuan said: "Don't talk nonsense!" Zen master Chiu Feng Fu Man said: "What is the use of asking others?" Zen master Pao Ming Tao Ch'eng said: "I have never been to the Western world." Zen master Nan Yuen Ssu said: "Here goes another one walking the same old way." Zen master Pen Chueh Shou I said: "It is like selling water by the riverside." Zen master Pao Ming Jen Yung said: "It is like adding frost to snow." Zen master Lung Ya Chu Tun said: "This is the hardest question to answer." Zen master Shi Tou Hsi T'ien said: "Ask the post standing there!" Zen master Ching Shan Tao Ch'in said: "Your question is not to the point." When all these things were not comprehended by the inquiring monk, the master would say, "My ignorance is worse than yours." Some masters would say, "I will tell you when I am dead." And so on, and so on. Hsueh Tou settles the case according to the facts. Though he versifies this way, let see, where is his meaning? Where does the dragon lack eyes? Where is he in dead water? At this point Zen practitioners must have the power to transform before realizing. That is why it is said, "In a clear pool there's no place for the blue dragon to coil up." Has there ever been a fierce dragon in stagnant water? Haven't you heard it said, 'Stagnant water cannot conceal a dragon'? If it is a live dragon, it must go to where vast swelling billows of foamy waves flood the heavens. This is to say that Lung Ya went into the dead water and was hit by the others. Yet he did say, "Since you hit me I let you hit me, in essence, though, there is no meaning of the Patriarch's coming from the West." This prompted Hsueh Tou to say, "When has dead water ever displayed the ancient way?" Although this is so, let see if Hsueh Tou were upholding Lung Ya, or was he diminishing his dignity? People often misunderstand and ask, "Why did Hsueh Tou say, 'You should just give them over to Mr. Lu'?" They are far from knowing that Lung Ya did indeed give them to the others. Whenever you visit masters to ask for instructions, you must discriminate in the midst of the action; only then will you see where

those Ancient met. Ts'ui Wei said, "If you can't use the meditation brace and cushion, pass me the meditation brace," and Lung Ya gave it to him; isn't this making a living within dead water? Clearly Lung Ya has been given a fine steed; it's just that he doesn't know how to ride it, that he is unable to make use of it. "You should just give them to Mr. Lu." People frequently say that Mr. Lu is the Sixth Patriarch; this is wrong. Hsueh Tou has called himself Mr. Lu previously in a verse called "Anonymous Bequest":

"I saw its picture that year and loved Tung T'ing;
In the waves, seventy-two peaks of blue.
Now, resting on high, I think back to what was before,
To the picture, I've added Mr. Lu learning against a wall."

Hsueh Tou wanted to walk on Lung Ya's head, but he still feared that people would misunderstand, so he made up another verse to cut away people's doubtful interpretations. Again he picks it up and say:

"Since this old fellow couldn't yet put an end to
it, again he makes a verse:
Once Mr. Lu has accepted them, why depend on them?
Sitting, learning - cease taking these to
succeed to the lamp of the Patriarchs!
It's worth replying: the evening clouds,
returning, have not yet come together;
Distant mountains without end, layer upon layer of blue."

"Once Mr. Lu has accepted them, why depend on them?" What is there to depend on? Here you must understand things directly this way; don't go on guarding a stump waiting for a rabbit. Smash what's before your skull all at once, so that there isn't the slightest bit of concern within your breast. Let go and become clean and at ease. Then what more need is there for something to rely on? Whether sitting on the cushion or leaning on the brace, it's not worth considering it the principle of the Buddha Dharma. That is why Hsueh Tou said, "Sitting, leaning - cease to take these to succeed to the lamp of the Patriarchs." At once, Hsueh Tou has brought it up completely; he has a place to turn around in, and at the end reveals this scene where there's a bit of a nice place. He says, "It's worth relying: the evening clouds, returning, have not yet come together." Let see where is Hsueh Tou's meaning? When the evening clouds have returned and are about to join together but have not yet done so; let see how is it then? "Distant mountains without end, layer upon layer of blue." As before he's gone into the ghost cave. When you get here, when gain and loss, right and wrong, are cut off all at once, and you are clean and at ease, only then do you amount to something. Is this "Distant mountains without end, layer upon layer of blue" Manjusri's realm? Is this "Distant mountains without end, layer upon layer of blue" Samantabhadra's realm? Is this "Distant mountains without end, layer upon layer of blue" Avalokitesvara's realm? When you, Zen practitioners, get there, whose affair is this?

44) *Tây Phương Cực Lạc—The Western Paradise*

Tây phương Cực lạc vượt ngoài tam giới luân hồi. Đây là một trong những đất chính của Phật được trường phái Đại Thừa thừa nhận. Đức Phật A Di Đà lập ra Tây Phương Cực Lạc nhờ chính ngay công đức tu tập của Ngài. Trường phái Tịnh độ tin rằng việc trì niệm hồng danh của Ngài cho phép tín đồ vãng sanh về Tịnh Độ sống đời an lạc cho đến khi nhập Niết bàn. Có một lần, một người đàn bà nọ, không ai biết tên, đến buổi nghe thuyết giảng của thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc. Trong bài thuyết giảng, thiền sư nói: "Đức Phật nơi cõi Tây Phương Cực Lạc vốn tồn tại trong lòng mỗi người. Mỗi khi đức Phật hiển hiện, mọi sự trên thế gian đều bừng sáng. Nếu như có người hiểu được điều này, phát tâm hành trì nhất tâm bất loạn, người đó sẽ chứng đắc được cõi cực lạc tự tâm." Thế nào là nhất niệm nội quán? Vốn là cõi Phật Vô Lượng Quang, hào quang ấy phát ra như thế nào? Vốn là Phật tự tâm, vậy tánh của Phật là gì? Khi nghe xong những lời này, người đàn bà ấy trầm nghĩ: "Xem ra pháp tu quán này cũng chẳng khó khăn lắm." Trở về nhà, bà ta bắt đầu chuyên tâm hành trì nội quán cả ngày lẫn đêm, khi thức cũng như khi ngủ. Rồi một ngày nọ, bà ta chợt thấy tâm địa bừng sáng khi đang rửa nôi, bà tung chiếc nôi sang một bên, rồi đi tìm thiền sư Bạch Ẩn. Bà nói: "Tôi đã thấy Phật ngay trong tâm mình! Tôi đã thấy rồi! Hào quang khắp nơi. Thật là sáng ngời! Kỳ diệu thay! Kỳ diệu thay!" Bà ta vui mừng đến độ nhảy múa quay cuồng mà không hay biết. Thiền sư Bạch Ẩn nói: "Đây chỉ là lời nói của bà mà thôi, còn hố xí thì sao? Nó cũng tỏa sáng đấy chứ?" Người đàn bà đi lên và tát cho Bạch Ẩn một cái. "Hóa ra lão trọc đầu này cũng chưa từng thấy qua!" Thiền sư Bạch Ẩn bật cười ha hả—Sukhavati means the Western Land of Amitabha Buddha, the highest joy, name of the Pure Land of Amitabha Buddha in the west. The Western Paradise which is outside the triple realm

and beyond samsara and retrogression. The Western Paradise is one of the most important of the Buddha-fields to appear in the Mahayana. Amitabha Buddha created the Pure Land by his karmic merit. The Pure Land sect believes that through faithful devotion to Amitabha and through recitation of his name, one can be reborn there and lead a blissful life until entering Nirvana. Once a certain woman, whose name no one knows, attended a lecture by Hakuin. In his talk, the Zen master said, "The purely mental Pure Land, the Buddha in one's own being: once the Buddha appears, everything in the world radiates great light. If people want to perceive this, just turn to your own heart and seek single-mindedly. Since it is a purely mental Pure Land, how is the Pure Land arrayed? Since it is the Buddha in one's own being, what characteristics and refinements does the Buddha have?" Hearing this, the woman thought, "That is not too hard." Returning home, she began to look into this day and night, bringing it to mind whether awake or asleep. Then one day, as she was washing a pot, she suddenly broke through. Tossing aside the pot, she went to see Hakuin. She said, "I have come across the Buddha in my own body. Everything radiates with light. Marvelous! Marvelous!" She was so happy that she was dancing with joy. Hakuin said, "This is what you say, but what about a cesspool? Does that radiate light?" The woman went up and slapped Hakuin. "This old fellow isn't through yet," she said. Hakuin roared with laughter.

TE

1) *Tế Hạ Tam Bình—Comparing Three Students of Lin-Chi*

Ba vị đại đệ tử nổi trội nhất của Thiền sư Lâm Tế Nghĩa Huyền: Bảo Thọ, Tam Thánh và Hưng Hóa. Các vị Thiền sư này nổi tiếng với việc áp dụng cây gậy trong việc giáo hóa đồ chúng—Three most eminent disciples of Zen master Lin Chi I-Hsuan: Pao-shou Yen-chao, San-shêng-Hui-jan, and Hsing-hua Ts'un-chiang. These Zen Masters were famous in applying the staff to teach and transform disciples.

THA

1) *Tha Nê Đái Thủy—Filthy, Stagnant Water*

Thủ Sơn (926-993) đã cứu dòng thiền Lâm Tế khỏi sự tàn rụi. Do không tìm được một nhà sư nào trong tự viện xứng đáng kế vị mình, Phong Huyệt sợ pháp của 'ông cố trong thiền' của mình là đại sư Lâm Tế Nghĩa Huyền bị biến mất, đầu Thủ Sơn gia nhập muộn màng vào nhóm môn đồ của dòng Lâm Tế nhưng lại tỏ ra xứng đáng được truyền thụ truyền thống của dòng; tuy nhiên, Thủ Sơn đã 'biến mất và không để lại dấu vết, và che dấu ánh sáng của mình'. Ông đợi cho những rối loạn chính trị gắn liền với sự suy vong của nhà Đường lắng dịu, và khi tình hình ổn định với sự lên ngôi của nhà Tống, mới bộc lộ phẩm chất thiền sư của mình và chấp nhận hướng dẫn học trò theo con đường thiền. Nổi tiếng nhất trong 16 người nối pháp của ông là Phần Dương, nhờ người nối pháp này mà tông Lâm Tế được cải cách và trở thành phái thiền chánh của Phật giáo Trung Hoa thời Tống. Về sau này, Thiền sư Hư Đường đưa ra lời bình: "Thủ Sơn nói đã nhận chân truyền từ Pháp Lâm Tế, nhưng kỳ thật ông ấy chỉ kêu khóc tiếng kêu của loài chồn hoang và làm cho người học khắp nơi bị ngấm trong nước đọng ao tù mà thôi."—It was Shou-shan who preserved the Lin-chi lineage of Zen from extinction. His master Feng-hsueh was fearful that the dharma transmission of his 'great-grandfather in Zen' the great master Lin-chi I-hsuan, would die with him, because he had found no suitable dharma successor in his monastery. Then Shou-shan, who was a latecomer to the circle of his students, proved himself a worthy heir. After receiving the seal of confirmation from Feng-hsueh, he 'effaced his traces and hid his light.' Only after a chaotic situation in the country caused by the demise of the T'ang Dynasty had stabilized again under the Sung did he show himself as a Zen master and begin to guide students on the way of Zen. Of his sixteen dharma successors, it was mainly Fen-yang through whom Rinzai Zen again revived and came to be the leading school of Buddhism in the Sung period. Later, Zen master Hsu-T'ang commented, "Shou-Shan claimed to have received the true transmission of Lin-Chi's Dharma, but actually he was just uttering wild fox cries and causing students everywhere to be doused with filthy, stagnant water."

2) *Thái Cực Quyền Thiền—Primordial Movement Zen*

Định là một trạng thái tâm mà hành giả có thể đạt được bằng nhiều phương pháp mà trong đó, đa phần là nhờ vào những phương pháp "Tĩnh". Nhưng đó không phải là cách độc nhất để đạt được "định". Một vài lối vận động đặc biệt nào đó cũng có thể đưa đến nhập định, chẳng hạn như Thái Cực Quyền. Thái Cực Quyền là môn võ đạo, được một đạo sĩ vĩ đại của Trung Hoa, Trương Tam Phong sáng chế dưới thời nhà Minh. Thái Cực Quyền là môn luyện tập rất ôn nhu được phát minh một cách tinh xảo để đem các nguồn lực tiêu cực và tích cực trong thân thể đến chỗ hài hòa viên mãn, do đó tự động điều phục tâm điều phục, kiểm soát hơi thở, và đưa hành giả đến "định"

một cách trực tiếp. Môn Thái Cực Quyền này ngày nay đã trở thành một trong các môn thể dục phổ cập nhất, được người Hoa và người Việt luyện tập một cách rộng rãi trong mọi ngõ đường của đời sống. Tuy nhiên, hành giả tu Thiền phải luôn nhớ rằng đức Phật không bao giờ nhấn mạnh đến bất cứ việc "Động" trong tu tập Thiền—"Samadhi" is a state of mind that can be attained by a number of methods of which, on the majority, the most direct is the "Still" methods. But these are by no means the only ways of reaching "Samadhi", for instance, the Primordial Movement (Tai Chi Hsuan Zen). Primordiality is an art of fighting, invented during the Ming dynasty by the great Taoist practitioner, Chang San Fêng. The Primordial Movement is a very gentle exercise ingeniously devised to bring the negative and positive forces in the body into perfect harmony, thus automatically taming the mind, controlling the breath, and even bringing one directly to the state of "Samadhi". This Primordial Movement has now become one of the most popular gymnastic exercises, widely practiced by Chinese and Vietnamese people in all walks of life. However, Zen practitioners should always remember that the Buddha never emphasizes on any "Movement" in practicing Zen.

3) *Thái Liêm Tiềm Sinh (Thật vi tế thay!)—How Diffuse!*

Theo Bích Nham Lục, tấc 3, với người xưa, một cơ, một cảnh, một lời một câu vẫn mong có chỗ vào. Trên da thịt lành mạnh muốn khoét thành thương tích thành ổ hang. Đại Dụng hiện tiền chẳng còn phép tắc, lại mong có việc hưởng thượng che trời che đất, dò tìm chẳng được. Thế ấy cũng được, chẳng thế ấy cũng được, thật vi tế thay. Thế ấy cũng chẳng được, chẳng thế ấy cũng chẳng được, thật cao chót vót thay. Chẳng kẹt hai bên làm sao mới phải đây? Chính vì vậy mà hành giả nên luôn nhớ rằng con đường hưởng thượng ngàn thánh chẳng truyền, mà chúng ta lại nhọc hình như khỉ bắt bóng. Với người xưa, một cơ, một cảnh, một lời một câu vẫn mong có chỗ vào. Hành giả tu thiền phải lui về với chính mình và xem xét cho kỹ trước khi chúng ta muốn tìm xem Mã Tổ muốn nói gì. Tuy nhiên, trước khi làm chuyện này, chúng ta hãy lắng nghe lời khuyên của thiền sư Tuyết Đậu qua hình ảnh 'hai mươi năm đặng cày dụng công tu hành' của chính ông thay vì bỏ thì giờ đi tìm ý nghĩa của công án này—According to the Pi-Yen-Lu, example 3, for the ancients, one device, one object, one word, one phrase, the intent is that you'll have a place to enter; still this is gouging a wound in healthy flesh; it can become a nest or a den. The Great Function appears without abiding by fixed principles; the intent is that you'll realize there is something transcendental; it covers the sky and covers the earth, yet it cannot be grasped. This way will do, not this way will do too; this is too diffuse. This way don't do, not this way don't do either; this is too cut off. Without treading these two paths, what would be right? This way don't do, not this way don't do either; this is too cut off. Without treading these two paths, what would be right? Therefore, Zen practitioners should always remember that the single road of transcendence has not been transmitted by a thousand sages; we trouble ourselves with forms like monkeys grasping at reflections. For the ancients, one device, one object, one word, one phrase, the intent is that you'll have a place to enter. Zen practitioners should take a step back on our own and look before we try to find what Master Ma was about. However, before doing this, let's listen to Zen master Hsueh-Tou's advice through the image of his twenty years of diligent cultivation instead of spending time to find the meaning of this phrase.

4) *Tham Công Án—Practicing Zen Through the Koan Exercise*

Tham công án thường ngụ ý là cố giải quyết một vấn đề Thiền như "Ý Tổ Đạt Ma từ Tây Trúc qua là thế nào?"; hay "Cây trúc bá ngoài sân!"; hay "Tất cả các pháp qui về một, cái một ấy qui về đâu?"; hay chỉ một chữ "Vô", vân vân. Nhiều công án, đối tượng của những cuộc vấn đáp giữa thầy và trò, vạch lại những sự biến của lần 'đọc tham' trong quá khứ. Theo truyền thống thiền, việc dùng lối giảng riêng cho từng người có từ những bài học bí truyền của chính đức Phật Thích Ca Mâu Ni; cách này hiện vẫn còn được giữ trong các phái Thiền, cách làm này đã biến mất trong phái Tào Động, nhưng vẫn còn trong phái Lâm Tế. Ở Trung Hoa môn đồ Thiền ít khi dùng chữ "Tham Công Án"; thay vào đó, họ dùng chữ "Tham Thoại Đầu", có nghĩa là theo đuổi một thoại đầu. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng các công án là cách diễn đạt trực tiếp sự thể nghiệm của các thiền sư ngày xưa, một sự thể nghiệm không thể nhận ra, không thể hiểu được theo lối duy lý. Bản chất của công án là dựa vào nghịch lý, nghĩa là dựa vào những gì vượt ra ngoài khái niệm (hay ở bên kia cái có thể nhận ra được). Vì vậy, các văn bản công án thuộc về những văn bản khó dịch nhất trong toàn bộ văn học thế giới. Ngay cả những ai đã đạt được mức độ thông thạo nào đó về Hoa ngữ hay Nhật ngữ vẫn chưa thể cung cấp một bản dịch thích hợp của các công án, nghĩa là một bản văn có thể được dùng trong việc tu tập thiền nếu mình không có sự thể nghiệm thiền sâu sắc. Trong nhà Thiền công án là một định thức, bằng ngôn ngữ đánh lừa, chỉ thẳng chân lý tối hậu. Công án không thể được giải đáp bằng cách sử dụng lý luận hợp lý, mà chỉ bằng cách làm tâm giác ngộ đến một mức sâu hơn, cũng

như vượt qua lý trí biện biệt. Người tham công án hay người đọc các văn bản về công án về những công án đánh lạc hướng dừng bao giờ quên rằng những văn bản này, theo định nghĩa của chúng, là khó hiểu, không thể dùng trí tuệ phàm tục để hiểu được. Mục đích của chúng là kích thích hành giả vượt qua những giới hạn của lý luận và tư duy duy lý. Hành giả nên luôn nhớ rằng những lời giải về công án ngay cả những giải thích tự nó chiếu sáng, rõ ràng là sai lầm theo quan điểm Thiền nếu chúng được tìm ra bằng cách lập luận và diễn dịch mà bất cứ một bậc thầy chân chánh nào đều dễ dàng nhận ra. Về mặt tâm lý mà nói, tiến trình tham công án này rất nổi tiếng, và các thiền sư từ kinh nghiệm của họ thường đưa ra các lời khuyên với mục đích tạo ra cái gì đó gọi là tâm thức thiền. Thiền sư Bát Nhã nhấn nhũ các môn đồ của ông như sau: "Khi tâm ông đã trụ vững chắc và mãnh liệt không gián đoạn vào công án, ông sẽ bắt đầu không chú ý tới sự hiện hữu thân xác của mình, trong khi công án chiếm trung tâm của ý thức ông. Tuy nhiên, ở mức độ này ông phải cẩn thận, không được chạy theo vô thức, bởi vì đôi khi ông có xu hướng đi lạc như trong mơ và tạo ra một trạng thái điên loạn. Dừng bao giờ buông bỏ công án, hãy để công án luôn luôn hiện diện trong tâm thức của ông. Rồi sẽ có lúc tất cả mọi thứ cùng với công án sẽ biến mất khỏi tâm ông kể cả chính tâm ông. Vào khoảnh khắc ấy, giống như hạt đậu nảy ra từ tro lạnh, rồi ông sẽ hiểu tại sao Trương Tam uống mà Lý Tứ lại say." Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong quyển "Sự Huấn Luyện của Một Thiền Tăng", các phép tu tập công án mà ngày nay là phương pháp chính yếu để hiểu Thiền đòi hỏi nhiều năm ứng dụng cặn kẽ. Dĩ nhiên là không có nhiều người trở thành thiền sư sau nhiều năm tháng tu tập tại thiền viện, và đây chính là bản chất của Thiền; bởi vì Thiền là để dành cho hạng người lỗi lạc, tức là cho những người có thiên tố tư thông tuệ, chứ không phải cho quần chúng. Đây là quan niệm đã có từ xưa, nhưng lại đặc biệt đúng cho thời hiện đại này khi khái niệm dân chủ là tinh thần thống trị trong tất cả lãnh vực của đời sống con người. Sự tiêu chuẩn hóa diễn ra khắp mọi nơi có nghĩa là san bằng hay nâng lên cho bằng các bất bình đẳng và các "phân chi giai cấp". Nếu một hình thức quý tộc nào đó không chấp nhận và khuyến khích đến một mức độ nhất định, thì các xung lực nghệ thuật bị dồn nén và không một trí tuệ tôn giáo nào phát sinh được cả. Các định chế như thiền đường đang trở thành nghịch thời và lỗi thời; truyền thống của nó bị mai một, và cái tinh thần điều khiển giới luật của Tăng chúng hàng mấy trăm năm nay đã không còn chống đỡ được với sự công kích của tinh thần hiện đại nữa. Dĩ nhiên, vẫn còn các Tăng sĩ và thiền sư trong các thiền viện khắp Nhật Bản, thế nhưng có mấy ai trong số họ có thể đáp ứng một cách hữu hiệu cho các nhu yếu tâm linh của tuổi trẻ hiện đại và thích nghi bản thân với cái khung cảnh không ngừng thay đổi được tạo ra bởi khoa học và máy móc? Khi các bình chứa bị vỡ, những gì bên trong sẽ bị đổ ra. Bằng cách nào đó chân lý thiền cần phải được trì giữ trong cái phẳng lặng tâm thường và cảm tính nông cạn của đời sống hiện nay. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng những bản văn về công án là những thứ hỗ trợ cho sự đào tạo thiền và dừng bao giờ xem chúng như khuôn vàng thước ngọc mà hành giả tu thiền phải tuân theo. Hành giả tu thiền từ một công án tuyệt nhiên không tìm cách để biết xem một thiền sư nào đó đã sống như thế nào trong quá khứ, hay có thể nói ra những lời gì; điều mà hành giả quan tâm là chính bản thân mình hiểu và thực hiện chân lý sống trong công án ngay ở đây và bây giờ. Hành giả tu thiền cũng nên nhớ rằng nhiều công án chỉ hiện lên những giai thoại nông cạn và vui đùa từ sự hài hước sâu sắc của các thiền sư ngày xưa. Tuy nhiên, nói gì thì nói, chúng ta phải đồng ý rằng những công án này có công năng giúp các thiền sư ngày xưa đạt được đại giác—The koan exercise implies working on the solution of a Zen problem such as "What is the meaning of Bodhidharma's coming from the West?"; or "The cypress tree in the courtyard!"; or "All things are reducible to one; to what is the one reducible?"; or just a single word "Mu", and so on. Many koans have as their content, mondo (questions and answers) between master and student and thus give us information about dokusans in the past. The practice of giving individual instruction in this manner began, according to Zen tradition, with the secret teachings of Sakyamuni Buddha and has been preserved in this school of the Buddha-mind ever since. Although it was formerly customary in all Zen lineages, the practice has nearly died out today in the Soto school and is basically still only cultivated by the Rinzai school. In China, Zen Buddhists seldom use the term "koan exercise"; instead, they use the term "working on a head phrase". Zen practitioners should always remember that koans originated as an immediate expression of the Zen realization of the ancient masters, realization that is not conceptually graspable, not understandable. Its nature is paradoxical, i.e., beyond concept. Thus, Zen texts are among the most difficult to translate in world literature. Even for someone who has achieved perfect mastery of Chinese or Japanese, it is just about impossible for one who does not have a profound realization of Zen to come up with an appropriate translation, i.e., one usable for Zen training of a koan. In Zen a koan is a formulation, in baffling language, pointing to the ultimate truth. Koans cannot be solved by recourse to logical reasoning, but only by awakening a deeper level of the mind beyond the discursive intellect. A person who works on the koan exercise or the reader of Zen texts who finds koans strange or alienating, must always keep in mind that koans are by definition ununderstandable, inaccessible to the reasoning mind precisely because they are challenges to

transcend logical-conceptual mind. Zen practitioners should always remember that even in cases where illuminating interpretations of koans present themselves, from the standpoint of Zen they are false if they are thought out and will be quickly exposed as such by any Zen masters. Psychologically speaking, the process of "Practicing Zen through the Koan Exercise" is well-known, and the Zen masters out of their own experience give advices purporting to create what may be called the Zen state of consciousness. The master Pan-jo (Hannya) has this for his monks: "When your mind is steadily and intensely and without interruptions on the koan, you will begin to be unconscious of your bodily existence, while koan occupies the centre of your consciousness. At this stage, however, you have to be careful not to give up yourself to consciousness, for you are sometimes apt to go astray as in a dream and induce a state of insanity. Do you never let your hold go off the koan, let the latter be present all the time in your consciousness. The time will come when together with the koan everything vanishes out of your mind including the mind itself. At this very instant, as when a bean pops out of the cold ashes, you realize that while Chang is drinking Li becomes tipsy." According to Zen master D.T. Suzuki in "The Training of the Zen Buddhist Monk" (p.114), The koan exercises which are the prevailing method at present of mastering Zen involves many years of close application. Naturally, there are not many graduates of the Zendo life, and this is indeed in the very nature of Zen; for Zen is meant for the elite, for specialty gifted minds, and not for the masses. This has been the case since olden days, but especially it is true in this modern age when democracy is the ruling spirit in all the departments of human life. Standardization so called goes on everywhere, which means the levelling-down or the averaging-up of inequalities and "class-distinctions." Unless aristocracy in one form or another is admitted and to a certain extent encouraged, the artistic impulses are suppressed and no religious geniuses will be forthcoming. Institutions like the Zendo are becoming anachronistic and obsolete; its tradition is wearing out, and the spirit that has been controlling the discipline of the monks for so many hundred years is no more holding itself against the onslaught of modernism. Of course, there are still monks and masters in the monasteries all over Japan, and yet how many of them are able effectively to respond to the spiritual needs of modern youth and to adjust themselves to the ever-changing environment created by science and machine? When the vessels are broken, the contents too will be split out. The truth of Zen must somehow be preserved in the midst of the prosaic flatness and shallow sensationalism of present-day life. Zen practitioners should always remember that texts of koans are aids in Zen training and they should not be considered as a model that practitioners must strictly followed. For Zen practitioners with a koan, it is absolutely not the point to be informed about what a certain Zen master experienced or said in the past; but rather to realize themselves right here and right now the living truth toward which the koan points. Zen practitioners should also remember that many of the koans only appear superficially as amusing anecdotes, not rarely ancient Zen masters have a profound sense of humor. However, no matter what we say, we must agree that the power of these koans can help ancient Zen masters attain enlightenment.

5) *Tham Dự Viên—Participant*

Theo Phật giáo, cảnh và tâm không thể tách rời. người Phật tử không bao giờ quan sát bất cứ thứ gì một cách khách quan được. Nghĩa là tâm không thể tách rời khỏi cảnh. Vì thế mà Phật tử ngày nay đề nghị từ "Tham dự viên" thay vì chỉ là "quan sát viên." Vì khi là quan sát viên, hành giả bị giới hạn trong sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng, nhưng khi đã là một "tham dự viên" thì sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng biến mất, nhường chỗ cho kinh nghiệm trực tiếp. Ý niệm "tham dự viên" đưa hành giả đến gần sự thực tập thiền quán. Khi chúng ta quán thân trên thân, theo kinh Niệm Xứ, hành giả biết mình quán niệm thân trên thân. Nghĩa là hành giả không coi thân mình như một đối tượng biệt lập với tâm quán niệm của mình. Thiền quán không là sự đo lường hay suy tư trên đối tượng quán niệm mà là một kinh nghiệm trực tiếp về đối tượng ấy. Cái kinh nghiệm trực tiếp này được gọi là nhận thức "vô phân biệt."—According to Buddhism, the object of mind and the mind itself cannot be separated. Buddhists never observe anything with complete objectivity. That is to say, "mind cannot be separated from the objects." Thus, nowadays Buddhists suggest people to utilize the term "participant" for "observer." For if there is an observer, there must be a strict boundary between subject and object, but with a participant, the distinction between subject and disappears, and direct experience is possible. The notion of a participant is close to meditation practice. When we meditate on our body, according to the Satipatthana Sutra, we meditate on "the body in the body" emphasis added. This means that we do not consider our body as a separate object, independent of our mind which is observing it. Meditation is not measuring or reflecting on the object of the mind, but directly perceiving it. This is called "perception without discrimination."

6) *Tham Đồng Khế—The Identity of Relative and Absolute*

"Hòa hợp giữa sự khác nhau và sự giống nhau" hay sự đồng nhất giữa tương đối và tuyệt đối, hoặc "Tham Đồng Khế," được trước tác bởi Thiền sư Trung Hoa Thạch Đầu Hy Thiên. Sư sanh năm 700 sau tây lịch, đã tham vấn Lục Tổ Huệ Năng và Thanh Nguyên Hành Tư. Về sau Sư đến vùng Hoành Nhạc tại Nam Tự cất am tranh gần một đồi đá. Sư thường ngồi trên một mỏm đá lớn và bằng phẳng nên được gọi là Hòa Thượng Thạch Đầu. Sau nối pháp Thanh Nguyên Hành Tư, Hy Thiên là đệ tử nối pháp đời thứ hai của Lục Tổ Huệ Năng. Bài kệ "Tham Đồng Khế" được viết trước bài "Bảo Kính Tam Muội," một trước tác của đệ tử nối pháp đời thứ ba của Thiền sư Hy Thiên là Thiền sư Lương Giới Động Sơn. Cả hai bài này đã tạo thành giáo lý văn tự bí truyền của Thiền tông Tào Động Nhật Bản, được truyền từ đời này sang đời khác trong dòng Thiền Tào Động như những yếu tố quan trọng của việc truyền pháp. Do vậy, chúng là biểu hiện của tâm thức của một bậc giác ngộ. Cả hai đều bàn về năm mối quan hệ giữa cái tuyệt đối và cái tương đối. Sự nghiên cứu về năm mối quan hệ này từ lâu đã được xem như là một trong những nghiên cứu có ý nghĩa nhất trong hành trì Thiền. Bạch Ẩn Huệ Hạc, người đã hệ thống hóa các công án Thiền trong thế kỷ thứ XVIII, đã đưa nghiên cứu này gần cuối hệ thống công án của ông, như một công cụ đánh giá cơ bản về tham cứu công án. Trong "Tham Đồng Khế," từ "tham" nói về cảnh giới của những khác biệt, cái tương đối. Từ "đồng" có nghĩa là như nhau hoặc bằng nhau. "Khế" nghĩa là sự khế hợp, sự hợp nhất giữa cái giống nhau với cái khác biệt, và được liên hệ với hình ảnh bắt tay nhau. Khi chúng ta bắt tay nhau, các bàn tay là hai hay là một? Chúng không phải là hai mà cũng không phải là một. Do vậy, "khế" tức là sự hợp nhất cái tuyệt đối với cái tương đối như thể hai tay bắt nhau. "Tham Đồng Khế" là sự hòa hợp của cái tuyệt đối và cái tương đối, trong đó sự hòa hợp không có nghĩa là tương tự theo nghĩa đen, mà thay vào đó nghĩa là cái đồng và cái khác là không phải một, mà cũng không phải hai—The "Coincidence of Difference and Sameness," was written by Chinese Zen master Shih-t'ou Hsi-ch'ien. He was born in 700 A.D. He first sought instruction from the Sixth Patriarch, Hui-neng, then from Zen master Ch'ing-yuan Hsing-ssu. Later, he came to Hung-yueh region and built a thatched hut on a stonehead at Nan-Ssu. He used to sit on a big, flat stone and therefore wound up with the name Shih-t'ou, which means stone-head. Through his teacher Ch'ing-yuan Hsing-ssu, Hsi-ch'ien is the Dharma-grandson of the Sixth Patriarch, Hui-neng. The "Identity of Relative and Absolute" was written before the time of the Song of Jewel-Mirror Awareness (Hokkyozammai), which is ascribed to Zen master Liang-chieh, Hsi-ch'ien's dharma great grandson. Both of these two poems comprise the written esoteric teachings of the Japanese Soto Sect that have been handed down from teacher within the Soto lineage as important aspects of Dharma transmission. They, therefore, are embodiments of the mind of the Enlightened One. Both express and discuss the five relationships between the absolute and the relative. The intricate study of these five relationships has long been considered to be one of the most significant studies in Zen practice. In fact, Hakuin Ekaku, who systematized Zen kōans in the eighteenth century, put this study near the end of his kōan system to serve as a basic review of kōan study. The title "Ts'an-t'ung-ch'i," the word "San" refers to the realm of differences, the relative; the word "t'ung" is "sameness" or "equality." "Ch'i" has to do with unifying sameness and difference, and is associated with the image of shaking hands. When we shake hands, are the hands two or one? They are not-one, not-two. Thus, "ch'i" is the unifying of absolute and relative seen as two hands shaking. "Ts'an-t'ung-ch'i" is the identity of relative and absolute where identity does not mean literal equivalence, but rather that sameness and difference are not-one, not-two.

7) *Tham Phỏng—Travel-For-Study Visits*

Để tìm một vị thầy có thể giúp mình hữu hiệu nhất, những người mới bắt đầu thường thăm viếng nhiều bậc thầy khác nhau và ở lại học với họ. Vì thế, Thiền sinh Phật giáo lập ra một truyền thống gọi là "Tham Phỏng" để làm cho dễ dàng và thăng tiến xa hơn trong sự tiến bộ của Thiền sinh. Sau khi luyện tập căn bản ở tự viện, những người mới bắt đầu thường được khuyến khích bắt đầu thời kỳ tham phỏng của họ—In order for beginners to find the Master who may help them most, they usually visit different teachers and study under them are necessary for all Zen students. Zen Buddhists, therefore, established a tradition and system called "Travel-for-study-visits" to facilitate and further the Zen students' progress. After basic training in the monastery, the beginners are encouraged to begin their travel-for-study period.

8) *Tham Thoại Đầu—Working on a Head Phrase*

Tham thoại đầu có nghĩa là quan sát thoại đầu ngày đêm sáu thời như dòng nước chảy, không được để gián đoạn. Tâm trí phải luôn luôn linh minh bất muội, liễu liễu thường tri. Tất cả những tình cảm phàm, kiến giải thánh, đều

chặt đứt. Ở Trung Hoa các môn đồ Thiền ít khi dùng chữ "Tham công án"; thay vào đó, họ dùng chữ "Tham thoại đầu". Thoại đầu có nghĩa gì? Thoại đầu có nghĩa là các đầu của một câu văn. Thí dụ, "Ai là người niệm Phật?" Thoại đầu này trở nên, và vẫn còn là thoại đầu phổ cập nhất. Nhưng vẫn có nhiều người vẫn chưa hiểu phải tham thoại đầu như thế nào. Vài người lại đem câu thoại đầu "Ai niệm Phật" này mà niệm đi niệm lại. Tu tập thoại đầu không phải là chuyện đem câu thoại đầu mà lặp đi lặp lại. Tham thoại đầu là nhìn thấu vào hay tập trung vào nó. Nó có nghĩa là xuyên thấu và quan sát. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đây là một câu văn mà đầu thứ nhất của nó là chữ "Ai". Đặt tâm trí vào chỉ một chữ "ai" này, và cố tìm cách giải cho câu hỏi đó, là một thí dụ điển hình của việc "Tham thoại đầu." Tuy nhiên, "công án" được dùng trong một ý nghĩa rộng hơn "Thoại đầu", vì công án ám chỉ toàn thể trạng huống hoặc biến cố, trong khi thoại đầu chỉ có nghĩa là các đầu cùng, hoặc chuyên biệt hơn, các chữ hoặc điểm quyết định của vấn đề. Thí dụ, một vị Tăng hỏi Triệu Châu, "Con chó có Phật tánh hay không?" Triệu Châu đáp, "Vô". Toàn thể mẩu đối thoại này được gọi là công án, nhưng hành giả đang tham công án không được nghĩ đến cả câu hỏi lẫn câu trả lời. Thay vào đó, người ấy phải dốc hết tâm trí vào chỉ một chữ "Vô". Cái chữ "Vô" độc nhất này được gọi là "Thoại đầu". Những câu chuyện từ đó các công án được lấy ra, được dùng như là đề mục của thiền tập trong truyền thống Thiền. Người ta nghĩ có thể lấy ra ngay cái cốt lõi của chân lý và bọc nó vào trong vỏ ngay lúc lời nói tự nó chấm dứt, đưa đến không còn khái niệm và trực chứng chân tướng. Trong Nhật ngữ, từ để chỉ 'thoại đầu' là 'wato', nghĩa là 'điểm của công án,' tổng kết chủ ý của cái ngược lại với cái mà công án đề ra. Hoa đầu là từ giải công án được coi như là phương tiện rèn luyện tâm linh. Các công án có thể có một hay nhiều thoại đầu, cũng như thoại đầu có thể gồm một từ duy nhất hay một câu dài hơn. Thiền sư Cao Phong Diệu Tổ nói: "Người học tu tập Thiền, có thể ví như đem một miếng ngói ném xuống hồ sâu, nó chìm mãi tới đáy mới thôi" (học nhân dụng công hảo tử tương nhất ngôa phiến phao ư thâm đàm trực trầm đáy để vi chí). Nói cách khác, khi chúng ta khán thoại đầu chúng ta phải khán cho đến khi nhìn thấu thoại đầu ấy mới thôi. Ngài Cao Phong Diệu Tổ còn phát nguyện: "Nếu như có một người cử một thoại đầu, mà không khởi lấy một niệm thứ hai, trong bảy ngày mà không ngộ đạo, tôi chịu đọa địa ngục cắt lưỡi mãi mãi." Nói tóm lại, mục đích của thoại đầu là thiết lập một sự tập trung tư tưởng một cách quyết liệt vào câu hỏi một chữ có khả năng chẳng những loại bỏ bất cứ câu trả lời nào mà còn không cho phép câu trả lời nào cả. Như Thiền sư Hoàng Bá đã dạy:

"Học đạo do như thủ cấm thành.
 Khẩn thủ thành đầu chiến nhất trường!
 Bất thụ nhất phiến hàn triệt cốt,
 Chấm đắc mai hoa phác tị hương?"
 (Học đạo cũng như thủ cấm thành.
 Giữ thành một trận đánh cho oai!
 Nếu không một bận thấu xương lạnh,
 Sao được trước mũi ngát hương mai?)

Theo Thiền sư Hư Vân, khi ngồi thiền dừng nên ưỡn ngực ra quá. Khi thở không nên đưa khí lên, cũng không dẫn nó xuống. Hãy để cho hơi thở của mình lên xuống một cách tự nhiên. Nhưng các bạn phải thu nhiếp lực căn, gạt bỏ mọi thứ có thể khởi lên trong tâm. Không nghĩ gì cả mà chỉ nên quan sát câu thoại đầu. Không nên quá cứng nhắc hay nặng nề với cái tâm của mình, vì làm như thì tâm vẫn lang thang, và chúng ta không bao giờ có thể giữ cho nó trầm tĩnh được; nhưng cũng không để cho tâm mình trở nên trì độn và biếng nhác, vì như vậy ắt sẽ trở nên hôn trầm và kết quả là mình sẽ rơi vào cái "ngoan không". Nếu lúc nào bạn cũng gắn chặt vào câu thoại đầu thì tự nhiên công phu thuần thực dễ dàng. Do đó mà các tập khí sẽ tự nhiên được khuấy phục. Đối với những người sơ cơ, không dễ gì tham thoại đầu cho tốt được, nhưng bạn không nên sợ hãi hay thối chí; cũng không nên bám víu vào bất cứ ý tưởng đạt ngộ nào, bởi vì các bạn đang tu tập thiền định, mục đích của thiền định là đưa đến giác ngộ. Thế nên có thêm một ý tưởng đạt ngộ nào nữa đều không cần thiết và ngu xuẩn như việc mình muốn có thêm một cái đầu trong khi mình đã có một cái rồi! Các bạn không nên lo lắng nếu như ngay từ đầu mình không làm tốt trong việc tham thoại đầu, cái mà các bạn nên làm là luôn nhớ và liên tục tham câu thoại đầu này. Nếu vọng tưởng có khởi lên, đừng chạy theo nó, mà chỉ nhận ra coi nó là cái gì. Có một câu ngôn ngữ:

"Bất phạ niệm khởi,
 Chỉ phạ giác trì."

là rất đúng vậy. Lúc ban đầu mọi người đều cảm thấy vọng tưởng liên tục khởi lên và mình không thể nào nhớ nổi câu thoại đầu; nhưng từ từ chúng ta sẽ học được cách để khởi câu thoại đầu một cách dễ dàng hơn. Đến lúc đó các bạn có thể đề khởi câu thoại đầu hàng giờ chẳng vụt. Rồi thì các bạn không còn cảm thấy khó khăn nữa trong việc tham thoại đầu. Chúng ta có thể tiếp tục nói và nói mãi những lời trống rỗng này. Nhưng cách hay nhất

ngay lúc này là chúng ta nên cố sức dụng công thiền định và tham câu thoại đầu của mình. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng mục đích của tu Thiền là phải thành Phật, là liễu sanh thoát tử, mà theo cách giải thích này thì thoại đầu là con đường mà hành giả tu Thiền phải đi, muốn liễu sanh thoát tử phải mượn câu thoại đầu này làm vương kiếm, ma đến chém ma, Phật đến cũng chém Phật, chẳng giữ lại một tình, chẳng lập một pháp. Nói gì thì nói, tham thoại đầu không phải là cách duy nhất để tu tập Thiền. Thế nhưng ngày nay, khi nói đến tu tập Thiền, người ta lập tức nghĩ đến việc tham thoại đầu như thể là không còn lối tu tập Thiền nào khác. Thật là không còn gì sai lầm bằng lối suy nghĩ như vậy. Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng mãi đến gần cuối đời Tống, tức là vào thế kỷ thứ XI thì lối tham thoại đầu mới được phổ biến. Từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Huệ Năng, và từ Huệ Năng đến Lâm Tế và Động Sơn, một thời gian dài với tổng cộng khoảng bốn trăm năm, mà chúng ta chẳng truy ra được một hệ thống tham thiền thoại đầu nào vững chắc cả. Những thiền sư xuất chúng trong thời kỳ này phải là những nghệ sĩ vĩ đại; các ngài rất linh động và uyển chuyển trong giáo lý của mình, và chẳng bao giờ bị giam hãm trong bất cứ hệ thống nào cả. Chúng ta phải nói phần lớn là nhờ vào thiền sư Tông Cáo Đại Huệ mà pháp tu tập tham thoại đầu mới trở nên một phương tiện phổ biến nhất, nếu không muốn nói là duy nhất, mà những môn đồ Thiền đã tu tập trong suốt tám thế kỷ qua. Nhưng cái gì đã xảy ra trước thời Tông Cáo, nghĩa là trước khi việc tham câu thoại đầu được phổ biến và tiêu chuẩn hóa, các môn đồ ngày xưa đã tu tập như thế nào? Chính các bậc thầy vĩ đại như Huệ Năng, Mã Tổ, Hoàng Bá và Lâm Tế, đã tu tập như thế nào? Chúng ta không cần phải giải thích chi tiết thêm nữa, chắc hẳn họ đã phải dùng lối tu 'mặc chiếu' thiền mà ngày nay vẫn còn được dùng bởi tông Tào Động—To work on the head phrase is to look into it continuously without a single moment of interruption. Like a river ever flowing on, the mind should always be lucid and aware. All Samsaric and Nirvanic ideas and conceptions should be wiped out! In China, Zen Buddhists seldom use the term "koan exercise"; instead, they say "working on a head phrase." So what is the meaning of "head phrase"? Head phrase means the "ends", applicable either in the sense of the beginning or the ending of a complete or incomplete sentence in talking. For example, "Who is the one who recites the name of Buddha?" This "head phrase" (hua-tou) then became, and still remains, the most popular of all. But there are still many people who do not understand how to practice it. Some try to recite repeatedly the sentence itself! This "head phrase" (hua-tou) practice is not a matter of reciting. It is to look into or to concentrate on it. It is to look into penetratingly and to observe. Zen practitioners should always remember that this is a sentence, the first end of which is the single word "Who". To put one's mind into this single word "who" and try to find solution of the original question, is a typical example of the "working on a head phrase." "Koan", however, is used in a much wider sense than "working on a head phrase", for "koan" is referring to the whole situation or event, while "head phrase" simply means the ends or, more specifically, the critical words or point of the question. For example, a monk asked Chao-chou, "Does a dog have the Buddha-nature?" Chao-chou replied, "Mu" (No). The whole dialogue is called a "koan", but the Zen practitioner who is working on this koan should not think of both the question and the answer. Instead he should put all his mind into the single word "Mu". This one word "Mu" is called the "head phrase". The stories from which "Kung-an" (koan) are derived, used as a topic of meditation in the Zen tradition. The stories are thought to get to the very essence of truth and to encapsulate the moment at which speech exhausts itself, leading to non-conceptual, direct realization of reality. In Japanese, a term for 'head phrase' is 'wato', meaning 'the point of koan, which sums up the intent of the paradox that it poses. 'word-head' is the word or phrase in which the koan resolves itself when one struggles with it as a means of spiritual training. A koan can have only one, or several head-phrase, and the head-phrase can consist of a single word or can be a long expression. Zen Master Yuan Miao of Kao Feng said, "When one practices Zen he should do so as though he were throwing a piece of tile into a deep pond; it sinks until it reaches the bottom." In other words, in our "looking (working) on the head phrase" exercise we should look into the very bottom of the head phrase until we completely break through it. Zen Master Yuan Miao of Kao Feng went farther, and made a vow: "If anyone takes up one head phrase without a second thought arising in seven days, and does not attain Enlightenment, I shall fall for ever to the bottom of the Tongue-cutting Hell!" In short, the purpose of a head-phrase is establishing an intense concentration on a question-word which defies any answer and allows no answer at all. As the great Zen Master, Huang Po taught:

"Practice the Tao

As you would defend the Royal Palace

Guarding it close and fighting hard for it.

If the freezing cold has not struck to the bone

How can plum blossoms fragrant be!"

According to Zen master Hsu-yun, when you sit in meditation do not lift your chest too far upward by artificially swelling it. In breathing, do not pull the air up, nor press it down. Let your breath rise and fall in its natural rhythm. But you should collect all your six senses and put aside everything that may be in your mind. Thinking of nothing, but observe your head-phrase (hua-tou). Your mind should never be rough or forceful, otherwise it will keep wandering, and can never calm down; but neither should you allow your mind to become dull and slothful, for then you will become drowsy, and as a consequence you will fall into the snare of the "dead-void". If you can always adhere to your head-phrase, you will naturally and easily master the work. Thus, all your habitual thoughts will automatically be subdued. It is not easy for beginners to work well on the head-phrase, but you should never become afraid or discouraged; neither should you cling to any thought of attaining Enlightenment, because you are now practicing meditation, whose very purpose is to produce Enlightenment. Therefore any additional thought of attaining Enlightenment is as unnecessary and as foolish as to think of adding a head to the one you already have! You should not worry about it if at first you cannot work well on the head-phrase, what you should do is just to keep remembering and observing it continuously. If any distracting thoughts arise, do not follow them up, but just recognize them for what they are. The proverb says well:

"Do not worry about the rising of thoughts,

But beware if you recognition of them comes too late."

In the beginning everyone feels the distraction of continuously arising errant thoughts, and cannot remember the head-phrase very well; but gradually, as time goes on, you will learn to take up the head-phrase more easily. When that time comes you can take it up with ease and it will not escape you once during the entire hour. Then you will find the work is not difficult at all. We can talk a lot of nonsense on and on. But the best way right now is that all of us had better go and work hard on our meditation and the head-phrase. Zen practitioners should always remember that the purpose of Zen practice is to become Buddha, and to end the cycle of birth and death; and according to this kind of interpretation, working on the head phrase is the only way that Zen practitioners must follow, to be able to end the cycle of birth and death Zen practitioners must look into the head phrase which is like a royal sword. With it you kill the Buddha when Buddha comes, with it you slaughter the devil when the devil comes. Under this sword not a single idea is allowed to remain, not a solitary dharma is permitted to exist. No matter what people say, "working on the head phrase" is not the only way in Zen practice. However, nowadays, when Zen practice is mentioned, people immediately think of the head phrase or koan exercise as though there were no other way of practicing Zen. Nothing could be more mistaken than this kind of thinking. Zen practitioners should remember that the head phrase or koan exercise did not become popular until the latter part of the Sung Dynasty in the eleventh century. From Bodhidharma to Hui-neng, and from Hui-neng all the way through Lin-chi and Tung-shan, a long period with the total of approximately four hundred years, but no established system of head phrase or koan exercises can be traced. The outstanding Zen Master of this period were great artists; they were very flexible and versatile in their teaching, and never confined themselves to any one system. We should say that it was mainly through the eloquent Master Tsung-kao (1089-1163) that the head phrase or koan exercise became the most popular, if not the only, means by which Zen students have practiced during the past eight centuries. But what happened before? How did those great masters Hui-neng, Ma-tsu, Huang-po, and Lin-chi practice Zen? We do not need to elaborate any further, they must have used the 'serene reflection' type of meditation still practiced by the Tsao-tung school—See *Công Ân*.

9) *Tham Vấn (Xin lời hướng dẫn)—To Seek Instruction*

Trong kỳ ẩn tu, hành giả nên tham vấn thường xuyên chừng nào tốt chừng ấy, lý tưởng nhất là mỗi ngày. Sau khi hành giả trình bày những kinh nghiệm của mình, vị thầy có thể hỏi những câu hỏi liên quan đến những chi tiết trước khi phê phán hay chỉ giáo. Tiến trình tham vấn hoàn toàn đơn giản. Hành giả phải thông đạt những cốt lõi về tu tập của mình trong vòng 10 phút. Phải tự báo cáo về những gì xảy ra cho chính mình trong lúc thiền tập. Trước hết hành giả phải báo cáo trong vòng 24 giờ qua mình đã tọa thiền và kinh hành bao nhiêu giờ. Nếu hành giả thực tâm về việc này, thì việc tham vấn sẽ biểu lộ thật sự về việc tu tập của mình. Kế đến là diễn tả về tọa thiền. Không cần phải diễn tả chi tiết về thiền tọa. Nếu những lần tọa thiền giống nhau, hành giả chỉ cần phối hợp những yếu tố chính. Hành giả phải cố gắng dùng những chi tiết rõ ràng nhất ghi nhận được trong các buổi tọa thiền. Bắt đầu diễn tả đề mục thiền tập chính, sự phồng xẹp của bụng, rồi thêm vào những đề mục khác của lục nhập. Sau khi diễn tả thiền tọa, thì đi vào kinh hành. Hành giả chỉ nên diễn tả kinh nghiệm trực tiếp liên hệ tới những chuyển động khi đi kinh hành, chứ không nên bao gồm một dục những đề mục như đã được báo cáo trong tọa thiền. Hành giả phải cố gắng diễn tả những kinh nghiệm mà mình có được trong từng chuyển động: đỡ chân

lên, đưa chân tới, và đặt chân xuống đất trong khi đi kinh hành. Khi một vị hành cước Tăng được trình diện thấy lần đầu tiên, vị thầy có thể hỏi vị Tăng mới đến về tên tuổi, quê quán, trình độ học vấn, vân vân. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Sự Huấn Luyện của một Thiền Tăng Phật Giáo," cuộc tham vấn thứ nhất có thể chấm dứt sau một cuộc đối thoại như thế, bởi vì vị Tăng là một người nhập môn lý tưởng để học Thiền. Tuy nhiên, thời xưa, ngay cả lần tham vấn đầu tiên giữa vị Tăng mới đến và vị thiền sư cũng đi thẳng vào vấn đề và một mẫu đối thoại tương tự như sau đây có thể xảy ra: "Tuyết Phong hỏi một vị Tăng: 'Tên ông là gì?' Vị Tăng đáp: 'Con tên là Huyền Cơ (khung cửi huyền bí).' Tuyết Phong nói: 'Mỗi ngày ông dệt được bao nhiêu vải?' Vị Tăng nói: 'Chẳng có mảnh vải nào trên người cả.' Tuyết Phong nói: 'Đi về thiền đường đi.' Vị Tăng vừa bước đi vài bước, Tuyết Phong đã gọi: 'Áo cà sa của ông rơi xuống đất kia!' Vị Tăng quay lại, Tuyết Phong bèn nói: 'May mà ông không có mảnh vải nào trên người!'" Ngoài ra, tham vấn hằng ngày hay là hội kiến mỗi ngày với vị thiền sư được tiến hành trong những thời thiền quyết liệt. Những câu trao đổi ngắn gọn và vào trọng tâm với vị thiền sư không những chỉ làm bật dậy tuệ quán của thiền sinh mà còn tạo điều kiện để vị thiền sư gần gũi và đánh giá những kinh nghiệm hành thiền của đệ tử mình. Mối liên hệ trực tiếp và sâu sắc như vậy cũng nhằm giúp việc truyền tâm ấn giữa thầy và trò—During an intense meditation retreat, personal interviews are held as often as possible, ideally every day. After the practitioner presents his or her experiences, the teacher may ask questions relating to particular details before giving comments or instructions. The interview process is quite simple. Practitioner should be able to communicate the essence of his or her practice in about ten minutes. Consider that he or she is reporting on his or her report onto him or herself, which is what meditation actually is. First, practitioners should report how many hours of sitting he or she did and how many of walking in the most recent twenty-four hours period. If he or she is quite truthful and honest about this, it will show the sincerity of his or her practice. Next, describe sitting practice. It is not necessary to describe each sitting in detail. If sittings are similar, he or she may combine their traits together in a general report. Try using details from the clearest sitting or sittings. Begin description with the primary object of meditation, the rise and fall of the abdomen, then add other objects that arose at any of the six sense doors. After describing the sitting, go into the walking practice. Practitioners should only describe experiences directly connected with walking movements, do not include a range of objects as reported in a sitting. Practitioners should try to describe experiences they had in each movement: lifting the foot, moving and placing in walking meditation. When a travelling monk is first presented to the master, the master is likely to ask the monk concerning his name, native place, education, etc. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "The Training of the Zen Buddhist Monk," the first interview may end with this kind of conversation, since the monk is a perfect novice in Zen. Anciently, however, even the initial interview between a new arrival and the master went directly into the heart of the matter, and something like the following took place: "Hsueh-feng asked a monk, 'What is your name?' The monk said, 'My name is Hsuan-chi (mysterious loom).' Hsueh-feng said, 'How much cloth do you weave today?' The monk said, 'Not a piece of cloth I have on me.' Hsueh-feng said, 'Go back to your Zendo.' Before the monk took a few steps to leave the master's presence, the latter called out: 'Your kasaya is dropping on the ground!' The monk turned his head, whereupon Hsueh-feng said, 'Fine that you have not a piece of cloth over you!'" Besides, daily consultation with the teacher is conducted during periods of intense meditation. Brief but to-the-point discussion with the spiritual master can not only trigger insight in the student, but also gives the teacher the opportunity to access and validate the student's experiences in meditation. Having a direct and profound personal relationship also provides for the mind-to-mind transmission of Dharma experience from teacher to student.

10) Tham Vấn Hằng Ngày—Daily Consultation

Tham vấn hằng ngày tức là hội kiến mỗi ngày với vị thiền sư được tiến hành trong những thời thiền quyết liệt. Những câu trao đổi ngắn gọn và vào trọng tâm với vị thiền sư không những chỉ làm bật dậy tuệ quán của thiền sinh mà còn tạo điều kiện để vị thiền sư gần gũi và đánh giá những kinh nghiệm hành thiền của đệ tử mình. Mối liên hệ trực tiếp và sâu sắc như vậy cũng nhằm giúp việc truyền tâm ấn giữa thầy và trò—Daily consultation with the teacher is conducted during periods of intense meditation. Brief but to-the-point discussion with the spiritual master can not only trigger insight in the student, but also gives the teacher the opportunity to access and validate the student's experiences in meditation. Having a direct and profound personal relationship also provides for the mind-to-mind transmission of Dharma experience from teacher to student.

11) Tham Vấn Hương—Consultation incense (Interview incense)

Khi một vị hành cước Tăng được trình diện thầy lần đầu tiên, chuyện này thường xảy ra một vài ngày sau khi anh ta đến thiền viện. Một buổi sáng, anh ta được cho biết hãy sẵn sàng "hương tham vấn" để dâng lên Thầy. Hương được dùng cho nhiều việc trong thiền viện. Trong trường hợp này, dâng hương là một kiểu hứa rằng vị hành cước Tăng mới được nhập môn này bằng lòng chấp nhận thiền sư là người dạy thiền cho mình. Vị Tăng mới này trải tọa cụ ở ngưỡng cửa phòng của thiền sư rồi lễ ba lạy. Trong lúc đó, thì vị thầy khoanh hai tay đứng trước anh ta. Lễ ẩm trà được cả hai tham dự, mỗi người uống tách trà của mình. Vị thầy có thể hỏi vị Tăng mới đến về tên tuổi, quê quán, trình độ học vấn, vân vân—When a travelling monk is first presented to the master, this usually takes place a few days after his arrival at the monastery. One morning he is told to have his "interview incense" in readiness which is to be offered to the master (roshi). Incense is used for various purposes in the monastery. In this case, incense-offering is a kind of pledge that this new admitted one takes in good faith the present master for his instructor in Zen. At the threshold of the master's room, the novice monk spreads his "seat-cloth" (zagu) and on it bows three times. In the meantime the master folds his hands before him. "Tea-ceremony" is partaken by both, which consists in just drinking tea each out of his cup. The master is likely to ask the monk concerning his name, native place, education, etc.

12) *Thám Can, Ảnh Thảo—Exploring Staff*

Thám Thảo hay cây trúc dò dẫm, bóng cỏ. Từ này chỉ cho bậc thầy có kinh nghiệm dò xét đệ tử bằng cách sử dụng tiếng hét để thử nghiệm trình độ của người học—An experienced Zen master who utilizes a 'loud sharp cry' to try his student's levels.

13) *Thanh Động Pháp Cổ—Sound the Dharma Drum*

Pháp Cổ là tiếng trống thúc quân được đem ví với tiếng Phật thuyết pháp khuyến răn đại chúng tiến lên làm việc công đức. Tiếng trống Pháp vang lên thì thiên long và chư thần đều qui tụ. Nếu Pháp nhãn của mình không trong sáng thì thiên long và chư thần sẽ thấy một làn khói đen phát ra từ miệng mình. Làm thế nào mà mình không kinh vì cho được?—The drum of the law which stirring all to advance in virtue. Sound of the Dharma drum and the heavenly dragons and deities will gather. If our Dharma eye is not clear, the dragons and deities will see black smoke issuing from our mouth. How can we not be afraid?

14) *Thanh Thanh Thúy Trúc, Tận Thị Chân Như—Greenish Bamboo Groves Display the Real Nature of Everything*

Nguyên câu là Thanh thanh thúy trúc, tận thị chân như; uất uất hoàng hoa, vô phi Bát Nhã. Trúc biếc xanh xanh, thấy đều là thật tướng chân như, hoa vàng rực rỡ không gì chẳng phải là trí huệ bát nhã. Ý nói chân như Phật tánh tồn tại ở khắp mọi nơi, khi hành giả trừ sạch mọi vọng tâm phân biệt—The whole sentence should read: Greenish bamboo groves display the real nature of everything; among the gorgeous yellow flowers, again nothing is not the real nature of everything. The term indicates that when practitioners get rid of their deluded and discriminated mind, Buddha-nature exists everywhere.

15) *Thanh Tịnh Đạo—The Path of Purification*

Trong Phật giáo, thanh tịnh có nghĩa là dứt bỏ mọi sai phạm tà ác và nhiễm trược. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về "Thanh Tịnh Đạo" trong Kinh Pháp Cú: Các hành đều vô thường; khi đem trí tuệ soi xét được như thế thì sẽ nhàm lìa thống khổ để đi đến giải thoát. Đó là Đạo thanh tịnh (277). Các hành đều là khổ; khi đem trí tuệ soi xét được như thế thì sẽ nhàm lìa thống khổ để được giải thoát. Đó là Đạo thanh tịnh (278). Hết thấy pháp đều vô ngã; khi đem trí tuệ soi xét như thế thì sẽ nhàm lìa thống khổ để được giải thoát. Đó là Đạo thanh tịnh (279)—In Buddhism, purity means free from evil and defilement. Zen practitioner should always remember about the Buddha's teachings on the "Way of Purification" in the Dhammapada Sutta: All conditioned, or created things are transient. One who perceives this with wisdom, ceases grief and achieves liberation. This is the path to purity (277). All conditioned things are suffering. One who perceives this with wisdom, ceases grief and achieves liberation. This is the path of purity (278). All conditioned things are without a real self. One who perceives this with wisdom, ceases grief and achieves liberation. This is the path of purity (279).

16) *Thanh Tịnh Giới Đức—To Purify Morality*

Giới đức là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong thiền định, nên hành giả tu thiền chốn thuận nhất định phải có giới hạnh trang nghiêm. Thước đo của sự tiến bộ trong thiền định là cách cư xử của hành giả với những người chung quanh. Nhờ thanh tịnh giới đức và đạo hạnh mà hành giả tu thiền lúc nào cũng sống hòa ái và khoan dung với mọi người, chứ không cần thiết phải lui vào rừng sâu núi thẳm, xa lánh mọi người. Thật vậy, lúc chung sống trong cộng đồng, chúng ta mới có cơ hội và điều kiện tu sửa giới hạnh của chính mình. Như vậy, người sơ cơ tu tập thiền định trước hết phải có khả năng sống tốt đẹp với mọi người trước khi rút vào nơi vắng vẻ để tu tập thiền định thâm sâu hơn. Nghĩa là bên cạnh tu tập tọa thiền, chúng ta phải luôn cố gắng sống tốt đẹp và hòa ái với mọi người trong cuộc sống hằng ngày. Có người nói ‘tu thiền chẳng cần hành thiện tránh ác’. Những ai dám nói như vậy, quả thật họ chẳng phải là Phật tử chân thuần. Ngược lại, có rất nhiều tế hạnh mà chúng ta phải chuẩn bị trước cũng như trong khi tu tập thiền định. Cái mà chúng ta gọi là tế hạnh, nhưng kỳ thật những thứ này ảnh hưởng rất lớn trên đường tu tập của chúng ta. Khi chứng kiến sự thành công của người khác, chúng ta khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người khác khổ đau, chúng ta khởi tâm thương xót và cảm thông. Khi thành công, mình phải luôn giữ tâm khiêm cung—Morality is one of the most important factors in meditation, so, a devout zen practitioner must be a good virtue one. One’s meditation progress is valued from his or her behavior toward people around. Through the purification of morality and behavior, zen practitioners always live peacefully and tolerantly with people, not necessarily retreat in deep jungle to be away from people. In fact, while living in the community, we have chances and conditions to improve our morality. Therefore, a zen beginner must be able to live together with everyone before turning into solitude life for deep meditation. That is to say, beside practicing meditation, we use the rest of our time to live nicely and kindly to people. Some people say that they do not need to do good deeds, nor do they need to prevent unwholesome deeds. Those who dare to say so, they are really not devout Buddhists. In the contrary, there are a lot of small virtues need be prepared before and during we practice meditation. The so-called ‘small virtues’ are, in fact, play a big role on our way of cultivation. We would be happy with other’s success and sympathy with other’s miseries. We will keep ourselves modest when achieving success.

17) Thanh Tịnh Thân Tâm—To Purify Body and Mind

Có lẽ khi vài người thấy chúng ta ngồi thiền, họ sẽ hỏi tại sao chúng ta lại phí thời giờ như vậy. Đối với họ thiền quán không có nghĩa lý gì cả; nhưng với chúng ta là những người tu tập thiền quán, thì thiền quán là cốt yếu và rất có ý nghĩa trong đời sống của mình. Suốt cả ngày, rồi mỗi ngày trong tuần, mỗi tuần trong tháng, mỗi tháng trong năm... chúng ta bận rộn lu bù với công việc. Theo Phật giáo, tâm của chúng ta hành xử như con vượn chuyền cây, không chịu ở yên và luôn nhảy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là ‘tâm viên’. Đây là những lý do khiến tại sao chúng ta phải tham thiền. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hưởng ngoại cảnh hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua thiền quán, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên này đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Như vậy điều quan trọng nhất trong thiền tập là giữ cho tâm mình được yên tịnh, một việc có lẽ dễ hiểu nhưng không dễ làm chút nào cả. Thế nhưng thực hành là quan trọng hơn cả; cái hiểu biết tự nó không có giá trị gì cả nếu chúng ta không chịu đem cái hiểu biết ra mà thực hành. Phương pháp thiền tập là một phương pháp có khoa học, chúng ta học bằng cách thực hành và bằng kinh nghiệm của chính chúng ta. Tại sao chúng ta phải tu tập thiền quán? Một lý do khác khiến tại sao chúng ta nên tu tập thiền quán là vì thiền quán là đỉnh cao nhất trong tu tập Phật giáo. Nhờ thiền quán mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ thiền quán mà chúng ta có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, từ đó khởi lòng từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân—Ease of body and mind or tranquility of body and mind. Perhaps when some people see us sitting in meditation, they ask us why we are wasting our time. To them meditation is meaningless; but to us who practice meditation, it is an essential and very meaningful part of our lives. All day long, every day of the week, every week of the month, and every month of the year, we are so busy with our business or occupation. According to Buddhism, our mind behaves like a monkey, restless and always jumping; it is therefore called a ‘monkey-mind’. These are reasons why we have to meditate. To give balance to our lives it is necessary to sit quietly, to learn to accept and experience rather than to look outward for forms, we look within in order to understand ourselves better. Through meditation we try to keep that monkey-mind still, to keep it calm, quiet and pure. When our mind is still, we will realize that the Buddha is inside us, that the whole universe is inside us and that our true nature is one with the Buddha nature. So the most important task is to keep our minds quiet, a task which may be simple to understand but is not simple to practice at all. Yet practice is all important; knowing by itself has no value at all if we do not put our knowledge into practice. The

method of Zen is the scientific method, that is to say we learn by doing, by our own experience. Another reason to cause us to practice meditation and contemplation is that meditation is a 'peak' of practice in Buddhism. Through meditation, we can not only purify our body and mind, but also attain wisdom of emancipation. Furthermore, through meditation we can see things as they really are, and we can generate inside ourselves compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on.

18) Thánh Phàm Khoa Cũ—Patterns for the Sages and Ordinary People

Khuôn mẫu Thánh phàm. Chỉ cho cái thấy của người thế tục thường hay phân biệt Thánh với phàm. Nhà Thiền cho rằng đây là biểu hiện của vọng tâm phân biệt—Worldly people discriminate the differences between the sages and ordinary ones. In Zen, the term indicates a deluded and discriminated mind.

19) Thành Tựu Khoa Học Và Hạnh Phúc Con Người—Scientific Achievements and Human Happiness

Con người trong thời cận đại hình như đang tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài thay vì từ bên trong mình. Tuy nhiên, hạnh phúc không tùy thuộc nơi thế giới bên ngoài. Khoa học và kỹ thuật hiện đại hình như hứa hẹn sẽ biến thế giới này thành một thiên đường. Chính vì thế mà người ta không ngừng làm việc mong biến cho thế gian này trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Các nhà khoa học theo đuổi những phương thức cũng như thí nghiệm với nỗ lực và quyết tâm không ngừng nghỉ. Sự cố gắng của con người nhằm vén lên bức màn bí mật bao trùm thiên nhiên vẫn còn tiếp tục không khoan nhượng với thiên nhiên. Những khám phá và những phương tiện truyền thông hiện đại đã tạo nên những thành quả ly kỳ. Tất cả những cái thiện trên dù có mang lại thành quả lợi ích, đều hoàn toàn mang tính vật chất và thuộc về ngoại cảnh. Cho dù có những thành quả khoa học như vậy, con người vẫn chưa kiểm soát được tâm mình. Bên trong dòng chảy của thân và tâm, có những kỳ diệu mà có lẽ các nhà khoa học còn phải cần đến nhiều năm nữa để khảo sát—Modern man seems to seek happiness outside instead of seeking it within. However, happiness does not depend on the external world. Science and technology seem to promise that they can turn this world into a paradise. Therefore, there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigour and determination. Man's quest to unravel the hidden secrets of nature continued unabated. Modern discoveries and methods of communication have produced startling results. All these improvements, thought they have their advantages and rewards, are entirely material and external. In spite of all this, man cannot yet control his own mind, he is not better for all his scientific progress. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to keep men of science occupied for many years.

20) Thân Khổ—Physical Suffering

Trong Phật giáo, có hai loại khổ: khổ về thể chất và khổ về tinh thần. Khổ về thể chất từ bên trong như bệnh hoạn sâu đau. Khổ về thể chất gồm có sanh, lão, bệnh, tử. Vâng, thật vậy, sanh ra đời là khổ vì cái đau đớn của bà mẹ và của đứa trẻ lúc mới sanh ra là không thể tránh được. Vì sanh ra mà những hình thức khác của khổ như già, bệnh, chết..., theo sau không thể tránh khỏi. Sự khổ đau về thể xác có nhiều hình thức. Trong đời ít nhất một vài lần con người đã nhìn thấy cảnh người thân già nua của mình đau đớn về thể xác. Phần lớn các khớp xương của họ đau đớn khiến họ đi lại khó khăn. Càng lớn tuổi, cuộc sống của người già càng thêm khó khăn vì họ không còn thấy rõ, không nghe rõ và ăn uống khó khăn hơn. Còn nỗi đau đớn vì bệnh hoạn thì cả già lẫn trẻ đều không chịu nổi. Đau đớn vì cái chết và ngay cả lúc sanh ra, cả mẹ lẫn con đều đau đớn. Sự thật là nỗi khổ đau về sanh, lão, bệnh, tử là không thể tránh được. Có người may mắn có cuộc sống hạnh phúc, nhưng đó chỉ là vấn đề thời gian trước khi họ phải kinh qua đau khổ mà thôi. Điều tệ hại nhất là không ai có thể chia sẻ nỗi đau khổ với người đang bị khổ đau. Tỷ như, một người đang lo lắng cho tuổi già của mẹ mình. Tuy nhiên, người ấy không thể nào thể chỗ và chịu đựng khổ đau thế cho mẹ mình được. Cũng như vậy, nếu một đứa trẻ lâm bệnh, bà mẹ không thể nào kinh qua được những khó chịu của bệnh hoạn của đứa nhỏ. Cuối cùng là cả mẹ lẫn con, không ai có thể giúp được ai trong giờ phút lâm chung cả—In Buddhism, there are two categories of sufferings: physical and mental sufferings. Sufferings from within such as sickness or sorrow. Physical sufferings include the suffering of birth, old age, sickness and death. Yes, indeed, birth is inevitably suffering for both the mother and the infant, and because it is from birth, other forms of suffering, such as old age, sickness and death inevitably follow. Physical suffering takes many forms. People must have observed at one time or another, how their aged relatives suffer. Most of them suffer aches and pains in their joints and many find it hard to move about by themselves. With advancing age, the elderly find life difficult because they cannot see, hear or eat properly. The pain of disease, which strikes young and old alike, can be unbearable. The pain of death brings much suffering. Even the moment of birth gives

pain, both to the mother and the child who is born. The truth is that the suffering of birth, old age, sickness and death are unavoidable. Some fortunate people may now be enjoying happy and carefree lives, but it is only a matter of time before they too will experience suffering. What is worse, nobody else can share this suffering with the one that suffers. For example, a man may be very concerned that his mother is growing old. Yet he cannot take her place and suffer the pain of aging on her behalf. Also, if a boy falls very ill, his mother cannot experience the discomfort of his illness for him. Finally, neither mother nor son can help each other when the moment of death comes.

21) *Thân Như Bọt Tụ, Tâm Như Gió, Không Có Thật Tánh—The Body Is Like a Bubble, the Mind Is Like the Wind, Without Origin or True Nature*

Chúng sanh thường chấp sắc thân này là ta, tâm thức có hiểu biết, có buồn giận thương vui là ta. Nhưng thật ra, sắc thân này giả dối, ngày kia khi chết đi nó sẽ tan về với đất bụi, nên thân tứ đại không phải là ta. Tâm thức cũng thế, nó chỉ là thể tổng hợp về cái biết của sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Ví dụ như một người trước kia dốt, nay theo học chữ Việt, tiếng Anh, khi học thành, có cái biết về chữ Việt tiếng Anh. Lại như một kẻ chưa biết Ba Lê, sau có dịp sang Pháp du ngoạn, thu thập hình ảnh của thành phố ấy vào tâm. Khi trở về bản xứ có ai nói đến Ba Lê, nơi tâm thức hiện rõ quang cảnh của đô thị ấy. Cái biết đó trước kia không, khi lịch cảnh thu nhận vào nên tạm có, sau bỏ lãng không nghĩ đến, lần lần nó sẽ phai lạt đến tan mất hẳn rồi trở về không. Cái biết của ta khi có khi không, hình ảnh này tiêu hình ảnh khác hiện, tùy theo trần cảnh thay đổi luôn luôn, hư giả không thật, nên chẳng phải là ta. Cổ đức đã bảo: “Thân như bọt tụ, tâm như gió. Huyền hiện vô căn, không tánh thật.” Nếu giác ngộ thân tâm như huyền, không chấp trước, lần lần sẽ đi vào cảnh giới “nhơn không” chẳng còn ngã tướng. Cái ta của ta đã không, thì cái ta của người khác cũng không, nên không có “nhơn tướng.” Cái ta của mình và người đã không, tất cái ta của vô lượng chúng sanh cũng không, nên không có “chúng sanh tướng.” Cái ta đã không, nên không có bản ngã bền lâu, không thật có ai chứng đắc, cho đến cảnh chứng thường trụ vĩnh cửu của Niết Bàn cũng không, nên không có “thọ giả tướng.” Đây cần nên nhận rõ, cũng không phải không có thật thể chân ngã của tánh chân như thường trụ, nhưng vì Thánh giả không chấp trước, nên thể ấy thành không. Nhơn đã không thì pháp cũng không, vì sự cảnh luôn luôn thay đổi sanh diệt, không có tự thể. Đây lại cần nên nhận rõ chẳng phải các pháp khi hoại diệt mới thành không, mà vì nó hư huyền, nên đương thể chính là không, cả “nhơn” cũng thế. Cho nên cổ đức đã bảo: “Cần chi đợi hoa rụng, mới biết sắc là không.” (Hà tu đãi hoa lạc, nhiên hậu thí tri không). Hành giả khi đã giác ngộ “Nhơn” và “Pháp” đều không, thì giữ lòng thanh tịnh trong sáng không chấp trước mà niệm Phật. Dùng lòng giác ngộ như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề Tâm—Sentient beings are used to grasping at this body as “me,” at this discriminating mind-consciousness which is subject to sadness and anger, love and happiness, as “me.” However, this flesh-and-blood body is illusory; tomorrow, when it dies, it will return to dust. Therefore, this body, a composite of the four elements (earth, water, fire, and air) is not “me.” The same is true with our mind-consciousness, which is merely the synthesis of our perception of the six “Dusts” (form, sound, fragrance, taste, touch, and dharmas). For example, a person who formerly could not read or write, but is now studying Vietnamese or English. When his studies are completed, he will have knowledge of Vietnamese or English. Another example is a person who had not known Paris, but who later on had the opportunity to visit France and absorb the sights and sounds of that city. Upon his return, if someone were to mention Paris, the sights of that metropolis would appear clearly in his mind. That knowledge formerly did not exist; when the sights and sounds entered his subconscious, they “existed.” If these memories were not rekindled from time to time, they would gradually fade away and disappear, returning to the void. This knowledge of ours, sometimes existing, sometimes not existing, some images disappearing, other images arising, always changing following the outside world, is illusory, not real. Therefore, the mind-consciousness is not “me.” The ancients have said: “The body is like a bubble, the mind is like the wind; they are illusions, without origin or True Nature.” If we truly realize that body and mind are illusory, and do not cling to them, we will gradually enter the realm of “no-self,” escaping the mark of self. The self of our self being thus void, the self of others is also void, and therefore, there is no mark of others. Our self and the self of others being void, the selves of countless sentient beings are also void, and therefore, there is no mark of sentient beings. The self being void, there is no lasting ego; there is really no one who has “attained Enlightenment.” This is also true of Nirvana, ever-dwelling, everlasting. Therefore, there is no mark of lifespan. Here we should clearly understand: it is not that eternally dwelling “True Thusness” has no real nature or true self; it is because the sages have no attachment to that nature that it becomes void. Sentient beings being void, objects (dharmas) are also void, because objects always change, are born and die away, with no self-nature. We should clearly realize that this is not because objects, upon disintegration, become void and non-

existent; but, rather, because, being illusory, their True Nature is empty and void. Sentient beings, too, are like that. Therefore, ancient have said: “Why wait until flowers fall to understand that form is empty.” The practitioner, having clearly understood that beings and dharmas are empty, can proceed to recite the Buddha’s name with a pure, clear and bright mind, free from all attachments. Only when he cultivates in such an enlightened frame of mind he be said to have “develop the Bodhi Mind.”

22) *Thân Niệm Xứ—Mindfulness of Body*

Quán và toàn chứng được thân này bất tịnh. Bản chất của thân tâm chúng ta là bất tịnh, chứ không đẹp mà cũng chẳng Thánh thiện. Theo quan điểm tâm sinh lý thì thân thể con người là bất tịnh. Điều này không có nghĩa tiêu cực hay bi quan. Khách quan mà nói về thân thể con người, nếu chúng ta xem xét cho kỹ thì sẽ thấy rằng sự kết thành của thân này từ tóc, máu, mủ, phân, nước tiểu, ruột, gan, bao tử, vân vân, là hang ổ của vi khuẩn, là những nơi mà bệnh tật chờ phát triển. Hơn nữa, mồ hôi chảy khắp thân thể nên khi chúng ta đổ mồ hôi, chúng ta sẽ có mùi hôi. Nước mắt chảy ra từ đôi mắt, cứt mũi rịn ra từ hai lỗ mũi, rồi cứt rái tiết ra từ hai lỗ tai. Nước miếng và đờm dãi chảy ra từ trong miệng. Nước tiểu và phân chảy ra từ nơi lỗ tiểu và hậu môn, vân vân. Chính vì thế mà Đức Phật dạy có chín lỗ bất tịnh trong cơ thể chúng ta, từ mỗi lỗ này luôn rỉ ra mọi thứ cặn bã như đờm nơi cổ họng, mồ hôi từ lỗ lông nơi da, vân vân. Không có sự bài tiết nào có thể ngừng, rờ hay nếm cho vô. Tất cả đều bất tịnh. Thật vậy, thân chúng ta bất tịnh và bị hoại diệt từng phút từng giây. Quán thân cấu uế bất tịnh, phủ nhận ý nghĩ về “tịnh.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thân trên thân, tính cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Như trên ta thấy khi quán thân thì thân này là bất tịnh. Nó bị coi như là một cái túi da đựng đầy những rác rưởi dơ bẩn, và chẳng bao lâu thì nó cũng bị tan rã. Vì vậy chúng ta không nên luyến chấp vào thân này—Mindfulness of body or meditation and full realization on the impurity of the body. The nature of our bodies and minds are impure which is neither holy nor beautiful. From psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic. Objectively speaking, if we examine the constituents of our bodies from the hair, blood, pus, excrement, urine, intestines, liver, and stomach, etc., they are dwelling places for many bacteria. Many diseases are awaiting for the opportunity to develop. Furthermore, perspiration flows from the whole body, and once we perspire, we smell so bad. Tears flow from the eyes. Ear wax oozes from the ears and mucus flows from the nose. Saliva and phlegm flow from the mouth. Urine and excrement flow out from the penis and anus, etc. Thus the Buddha teaches us that there are nine openings in our body and from each of them exudes all kinds of excretions all the the time, i.e., phlegm from throat, sweat from the pores of skin, etc. None of the things excreted are pleasant to smell or touch or taste. In fact, our bodies are impure and subject to decay. The body as an abode of mindfulness. Contemplation of the impurity of the body, or to contemplate the body as impure. Mindfulness of the body as impure and utterly filthy (consider the body is impure). This negates the idea of “Purity.” Here a monk abides contemplating body as body, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. As we see above, through contemplation we see that our body is not clean. It is viewed as a skinned bag containing dirty trash, that will soon be disintegrated. Therefore, we must not become attached to it.

23) *Thân Tâm Trần Xứ—Body and Mind Are Sense Organs*

Thân tâm là những giác quan. Thân là xúc giác, còn tâm là chỗ của tư tưởng. Trong Thiền, tâm được xếp vào một trong lục căn để nhấn mạnh rằng nó phụ thuộc vào chân trí. Tuy nhiên, đầu hành giả chưa đạt được chân trí không lỗi lầm, nhưng ý căn vẫn có thể thanh tịnh—Thân Tâm Trần Xứ—They are the last two of the six sense-organs. The body as a sense organ refers to the sense of touch. The mind as a sense organ is the seat of thought. In Zen, the mind is classified as one of the six senses emphasizes that it is subordinate to real wisdom. However, a practitioner’s mind can be purified though he has not yet attained faultless real wisdom.

24) *Thân Tâm Vô Thường—Impermanence of the Body and Mind*

Có người cho rằng luận thuyết “Thân Tâm Vô Thường” của đạo Phật phải chăng vô tình gieo vào lòng mọi người quan niệm chán đời, thối chí. Nếu thân và tâm cũng như sự vật đều vô thường như vậy thì chẳng nên làm gì cả, vì nếu có làm thành sự nghiệp lớn lao cũng không đi đến đâu. Mới nghe tưởng chừng như phần nào có lý, kỳ thật nó không có lý chút nào. Khi thuyết giảng về thuyết này, Đức Phật không muốn làm nản chí một ai, mà Ngài chỉ muốn cảnh tỉnh đệ tử của Ngài về một chân lý. Hành giả tu Thiền khi hiểu được lẽ vô thường sẽ giữ bình tĩnh, tâm không loạn động trước cảnh đổi thay đột ngột. Biết được lẽ vô thường mới giữ được tâm an, mới cố gắng làm những điều lành và mạnh bạo gạt bỏ những điều ác, cương quyết làm, dám hy sinh tài sản, dám tận tụy đóng góp

vào việc công ích cho hạnh phúc của mình và của người. Vạn sự vạn vật không ngừng thay đổi, chứ không bao giờ chịu ở yên một chỗ. Cuộc đời nay còn mai mất, biến chuyển không ngừng nghỉ. Thân con người cũng vậy, nó cũng là vô thường, nó cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Thân ta phút trước không phải là thân ta phút sau. Khoa học đã chứng minh rằng trong thân thể chúng ta, các tế bào luôn luôn thay đổi và cứ mỗi thời kỳ bảy năm là các tế bào cũ hoàn toàn đổi mới. Sự thay đổi làm cho chúng ta mau lớn, mau già và mau chết. Càng muốn sống bao nhiêu chúng ta lại càng sợ chết bấy nhiêu. Từ tóc xanh đến tóc bạc, đời người như một giấc mơ. Thế nhưng có nhiều người không chịu nhận biết ra điều này, nên họ cứ lao đầu vào cái thòng lọng tham ái; để rồi khổ vì tham dục, còn khổ hơn nữa vì tham lam ôm ấp bám víu mãi vào sự vật, đôi khi đến chết mà vẫn chưa chịu buông bỏ. Đến khi biết sắp trút hơi thở cuối cùng mà vẫn còn luyến tiếc tìm cách nắm lại một cách tuyệt vọng. Thân ta vô thường, tâm ta cũng vô thường. Tâm vô thường còn mau lẹ hơn cả thân. Tâm chúng ta thay đổi từng giây, từng phút theo với ngoại cảnh, vui đó rồi buồn đó, cười đó rồi khóc đó, hạnh phúc đó rồi khổ đau đó. Tóm lại, hành giả tu Thiền nên luôn thấy được vạn pháp vô thường và vô ngã, chỉ như sóng sinh rồi diệt, bọt bóng thành rồi tan. Sóng và bọt bóng liên tục xuất hiện dưới nhiều hình thức khác nhau: lớn và nhỏ, cao và thấp, nóng và lạnh, sạch và dơ. Nhưng hành giả tu Thiền nên nguyện sống như nước, vào mọi lúc, không hình không tướng, không động, không tạo tác. Làm được như vậy, chúng ta còn cần gì đi tìm cái gọi là Niết Bàn bởi vì cuộc sống của chúng ta luôn ở trong trạng thái bình yên và không còn bị nhân duyên chi phối nữa; và tâm của chúng ta luôn tỉnh thức. Chúng ta đang làm gì nếu không phải là đang tiến trên con đường giải thoát đó sao?—Some people wonder why Buddhism always emphasizes the theory of impermanence? Does it want to spread in the human mind the seed of disheartenment, and discouragement? In their view, if things are changeable, we do not need to do anything, because if we attain a great achievement, we cannot keep it. This type of reasoning, a first, appears partly logical, but in reality, it is not at all. When the Buddha preached about impermanence, He did not want to discourage anyone, but warning his disciples about the truth. Zen practitioners have to work hard for their own well being and also for the society’s. Although he knows that he is facing the changing reality, he always keeps himself calm. He must refrain from harming others, in contrast, strive to perform good deeds for the benefit and happiness of others. All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. Our body is different from the minute before to that of the minute after. Biological researches have proved that the cells in our body are in constant change, and in every seven years all the old cells have been totally renewed. These changes help us quickly grow up, age and die. The longer we want to live, the more we fear death. From childhood to aging, human life is exactly like a dream, but there are many people who do not realize; therefore, they continue to launch into the noose of desire; as a result, they suffer from greed and will suffer more if they become attached to their possessions. Sometimes at time of death they still don’t want to let go anything. There are some who know that they will die soon, but they still strive desperately to keep what they cherish most. Not only our body is changeable, but also our mind. It changes more rapidly than the body, it changes every second, every minute according to the environment. We are cheerful a few minutes before and sad a few minutes later, laughing then crying, happiness then sorrow. Zen practitioners should always see that all things are impermanent and have no-self, just like waves rising and falling, as bubbles forming and dispersing. The waves and bubbles continuously appear under many different forms: large or small, high or low, hot or cold, clean or unclean. But Zen practitioners should vow to live like water, at all times, water has no form, being unmoved, staying unconditioned. Then we do not need to seek for a so-called Nirvana because our lives will be always in the state of uncreated and unconditioned peace; and our minds be mindful. What are we doing if not advancing on the Path of Emancipation?

25) Thân Thị Bồ Đề Thọ hay Bồ Đề Bản Vô Thọ?—Originally Bodhi has no tree, or the body is a Bodhi tree?

Một hôm Ngũ Tổ bảo các đệ tử: “Tất cả hãy đến, ta nói với các ông người đời sanh tử là việc lớn, các ông trọn ngày chỉ cầu phước điền, chẳng cầu ra khỏi biển khổ sanh tử. Tự tánh nếu mê thì phước nào có thể cứu? Các ông mỗi người hãy đi, tự xem trí huệ của mình, nhận thấy tánh Bát Nhã nơi bản tâm mình, mỗi người làm một bài kệ rồi đến trình cho ta xem, nếu ngộ được đại ý thì ta trao y pháp làm Tổ thứ sáu. Phải nhanh đi, không được chậm trễ, suy nghĩ tức là không trúng. Người kiến tánh ngay lời nói phải thấy, nếu như người này dù khi múa dao giữa trận cũng được thấy tánh. Chúng được chỉ dạy, trở về họp bàn với nhau rằng: “Tất cả chúng ta không cần phải lẳng lòng dụng ý làm kệ để trình với Hòa Thượng, đâu có lợi ích gì? Thượng Tọa Thần Tú, hiện làm Giáo Thọ Sư, ắt là người được, chúng ta cố gắng làm kệ tụng chỉ uống dụng tâm lực.” Mọi người nghe lời này, thấy đều nhứt tâm nói rằng: “Chúng ta về sau y chỉ Thượng Tọa Thần Tú, nhọc gì phải làm kệ.” Thần Tú suy nghĩ: “Các người đều không trình kệ vì ta làm giáo thọ sư cho họ, ta cần phải làm kệ trình lên Hòa Thượng. Nếu không trình

kệ thì Hòa Thượng làm sao biết được kiến giải trong tâm ta cạn hay sâu? Ta trình ý kệ, cầu pháp thì tốt, cầu làm Tổ thì xấu, vì như vậy là đồng với tâm của kẻ phàm, muốn cướp được ngôi vị Thánh không khác. Nếu chẳng trình kệ thì trọn không được pháp, rất khó! Rất khó!” Trước nhà của Ngũ Tổ có một hành lang ba gian, Ngũ Tổ nghĩ mời ông Cung Phụng Lữ Trần đến vẽ ‘Lăng Già Biến Tướng và Ngũ Tổ Huyết Mạch Đờ’ để lại lưu truyền cúng dường. Ngài Thần Tú làm kệ rồi, mấy phen muốn trình, đi đến nhà trước thì trong tâm hoảng hốt, khắp thân đổ mồ hôi, nghĩ trình chẳng được. Trước sau trải qua bốn ngày, đến 13 lần, trình kệ không được. Thần Tú mới suy nghĩ: “Chẳng bằng đến dưới hành lang viết kệ, Hòa Thượng đi qua xem thấy, nếu chợt bảo rằng hay thì mình ra lễ bái thưa của Thần Tú làm, nếu nói không kham, thật uổng công ở núi mấy năm, thọ người lễ bái, lại tu đạo gì?” Canh ba đêm ấy, không cho người biết, Thần Tú tự cầm đèn viết bài kệ trên vách phương Nam để trình chỗ tâm mình thấy được. Bài kệ viết rằng:

Thân là cội Bồ Đề
Tâm như đài gương sáng
Luôn luôn phải lau chùi
Chớ để dính bụi bặm.

Thần Tú viết kệ xong, liền trở về phòng, mọi người đều chẳng biết. Thần Tú lại suy nghĩ: “Ngày mai Ngũ Tổ thấy bài kệ, nếu hoan hỷ tức ta cùng pháp có duyên, nếu nói không kham, tự là ta mê, nghiệp duyên đời trước nặng nề, không hợp được pháp, thật là Thánh ý khó lường.” Trong phòng suy nghĩ, ngồi nằm chẳng yên cho đến canh năm. Ngũ Tổ đã biết Thần Tú vào cửa chưa được, không thấy tự tánh. Sáng hôm sau, Tổ gọi ông Lữ Cung Phụng đến hành lang phía nam để vẽ đồ tướng trên vách, chợt thấy bài kệ. Ngài bảo Cung Phụng rằng: “Thôi chẳng cần phải vẽ, nhọc công ông từ xa đến. Trong Kinh có nói ‘Phàm những gì có tướng đều là hư vọng.’ Chỉ để lại cho người bài kệ này tụng đọc thọ trì, y theo bài kệ này mà tu hành thì khỏi đọa trong ác đạo, y theo bài kệ này tu thì được lợi ích lớn, khiến đồ đệ thấp hèn lễ bái, cung kính và tụng đọc bài kệ này tức được thấy tánh.” Môn nhân tụng bài kệ đều khen: “Hay thay! Hay thay!” Đến canh ba, Tổ mới gọi Thần Tú vào trong thất hỏi: “Kệ đó, phải ông làm chăng?” Ngài Thần Tú thưa: “Thật là con làm, chẳng dám vọng cầu Tổ vị, chỉ mong Hòa Thượng từ bi xem đệ tử có được chút ít trí huệ chăng?” Tổ bảo: “Ông làm bài kệ này là chưa thấy được tự tánh, chỉ đến được ngoài cửa, chứ chưa vào được trong cửa, kiến giải như thế tìm Vô Thượng Bồ Đề, trọn không thể được. Vô Thượng Bồ Đề phải được ngay nơi lời nói đó mà biết bản tâm bản tánh của mình, chẳng sanh chẳng diệt, đối trong tất cả thời mỗi niệm mỗi niệm tự thấy, muôn pháp đều không kẹt, một chơn tất cả đều chơn, muôn cảnh tự như như, tâm như như đó tức là chơn thật. Nếu thấy được như thế tức là tự tánh Vô Thượng Bồ Đề. Ông hãy đi, một hai ngày sau, suy nghĩ làm một bài kệ khác đem lại tôi xem, bài kệ của ông nếu vào được cửa, sẽ trao y pháp cho ông.” Thần Tú làm lễ lui ra, trải qua mấy ngày, làm kệ cũng không thành, trong tâm hoảng hốt, thần trí bất an, ví như trong mộng, đứng ngồi chẳng vui. Lại hai ngày sau, có một chú bé đi qua chỗ giã gạo, đọc bài kệ này. Huệ Năng vừa nghe, liền biết bài kệ này chưa thấy được bốn tánh. Huệ Năng bèn hỏi chú bé rằng: “Tụng đó là kệ gì?” Chú bé đáp: “Cái ông nhà quê không biết, Đại Sư nói người đời sanh tử là việc lớn, muốn được truyền y pháp, khiến đệ tử làm kệ trình. Ngài xem nếu ngộ được đại ý, liền trao y pháp cho làm Tổ thứ sáu. Thượng Tọa Thần Tú viết bài kệ Vô Tướng ở vách hành lang phía nam, Đại Sư khiến đồ chúng đều nên đọc, y kệ này tu, sẽ khỏi đọa đường ác, y kệ này tu sẽ có lợi ích lớn.” Huệ Năng thưa rằng: “Thượng nhơn, đã hơn tám tháng, tôi ở nhà trù giã gạo, chưa từng đến nhà trên, mong thượng nhơn dẫn tôi đến trước bài kệ lễ bái.” Chú bé dẫn Huệ Năng đến trước bài kệ lễ bái. Huệ Năng bảo: “Huệ Năng không biết chữ, nhờ thượng nhơn vì tôi đọc.” Khi ấy có quan Biệt Giá họ Trương tên Nhựt Dụng ở Giang Châu liền to tiếng đọc. Huệ Năng nghe rồi bèn nói: “Tôi cũng có một bài kệ, mong quan Biệt Giá vì tôi viết lại.” Quan Biệt Giá nói: “Ông cũng làm kệ nữa sao? Việc này thật ít có!” Huệ Năng nói với quan Biệt Giá rằng: “Muốn học đạo Vô Thượng Bồ Đề, không được khinh người mới học. Kẻ hạ cũng có cái trí thượng thượng, còn người thượng thượng cũng không có ý trí.” Quan Biệt Giá nói: “Ông chỉ tụng kệ, tôi vì ông viết, nếu ông được pháp, trước phải độ tôi, chớ quên lời này.” Huệ Năng đọc bài kệ:

“Bồ Đề vốn không cây
Gương sáng cũng chẳng đài
Xưa nay không một vật
Chỗ nào dính bụi bặm?”

One day the Patriarch summoned his disciples together and said, “I have something to say to you: for people in the world, the matter of birth and death is a great one. All day long you seek fields of blessings only; you do not try to get out of the bitter sea of birth and death. If you are confused about your self-nature, how can blessings save you?” The Patriarch continued, “Each of you go back and look into your own wisdom and use the Prajna-nature of your own original mind to compose a verse. Submit it to me so that I may look at it. If you understand the great

meaning, the robe and Dharma will be passed on to you and you will become the Sixth Patriarch. Hurry off! Do not delay! Time spent thinking and considering is of no use in this matter. When seeing your own nature it is necessary to see it at the very moment of speaking. One who does that perceives as does one who wields a sword in the height of battle.” The assembly received this order and withdrew, saying to one another, “We of the assembly do not need to clear our minds and use our intellect to compose a verse to submit to the High Master. What use would there be in this? Shen Hsiu is our senior instructor and Dharma teacher, certainly he should be the one to obtain it. It would be not only improper for us to compose a verse but a waste of effort as well.” Hearing this, everyone put his mind to rest and said, “Henceforth, we will rely on Master Shen Hsiu. Why vex ourselves writing verses?” Shen Hsiu then thought, “The others are not submitting verses because I am their teacher. I must compose a verse and submit it to the Higher Master. If I do not submit a verse, how will the High Master know whether the views and understanding in my mind are deep or shallow? My intention in submitting the verse is to seek the Dharma and that is good. But if it is to grasp the patriarchate, then that is bad, for how would that be different from the mind of a common person coveting the holy position? But, if I do not submit a verse, in the end I will not obtain Dharma. This is a terrible dilemma!” In front of the Fifth Patriarch’s hall were three corridors. Their walls were to be frescoed by Court Artist Lu Chen with stories from the Lankavatara Sutra and with pictures portraying in detail the lives of the five patriarchs in order to the patriarchs might be venerated by future generations. After composing his verse, Shen Hsiu made several attempts to submit it. But whenever he reached the front hall, his mind became agitated and distraught and his entire body became covered with perspiration. Though he made thirteen attempts in four days, he did not dare submit it. Then he thought, “This is not as good as writing it on the wall for the Higher Master to see it suddenly. If he says it is good, I will step forward, bow, and say, ‘Hsiu did it.’ If it is not good enough, then I have spent my years on this mountain in vain, receiving veneration from others. And as to further development, what can I say?” That night in the third watch, while holding a candle, he secretly wrote the verse on the wall of South corridor to show what his mind had seen. Verse said:

“The body is a Bodhi tree,
The mind like a bright mirror stand.
Time and again brush it clean,
And let no dust alight.”

After writing this verse, Shen Hsiu returned to his room, and the others did not know what he had done. Then he thought, “If the Fifth Patriarch sees the verse tomorrow and is pleased, it will mean that I have an affinity with the Dharma. If he says that it does not pass, it will mean that I am confused by heavy karmic obstacles from past lives and thereafter that I am not fit to obtain the Dharma. It is difficult to fathom the sage’s intentions.” In his room he continued to think and could not sit or sleep peacefully through to the fifth watch. The Patriarch already knew that Shen Hsiu had not yet entered the gate and seen his own nature. At daybreak, the Patriarch called Court Artist Lu Chen to paint the wall of the south corridor. Suddenly, he saw the verse and said to the court artist, “There is no need to paint. I am sorry that you have been troubled by coming so far, but the Diamond Sutra says, ‘Whatever has marks is empty and false.’ Instead leave this verse for people to recite and uphold. Those who cultivate in accordance with this verse will not fall into the evil destinies and will attain great merit.” He then ordered the disciples to light incense and bow before it and to recite it, thus enabling them to see their own nature. The disciples all recited it and exclaimed, “Excellent!” At the third watch, the Patriarch called Shen Hsiu into the hall and asked him, “Did you write this verse?” Shen Hsiu said, “Yes, in fact, Hsiu did it. He does not dare to claim to the position of Patriarch but hopes the High Master will compassionately see whether or not this disciple has a little bit of wisdom.” The Patriarch said, “The verse which you wrote shows that you have not yet seen your original nature but are still outside the gate. With such views and understanding, you may seek supreme Bodhi but in the end will not obtain it. Supreme Bodhi must be obtained at the very moment of speaking. In recognizing the original mind at all times in every thought, you yourself will see that the ten thousand Dharmas are unblocked; in one truth is all truth and the ten thousand states are of themselves “thus”; as they are. The ‘thusness’ of the mind; that is true reality. If seen in this way, it is indeed the self nature of Supreme Bodhi.” The Patriarch continued, “Go and think it over for a day or two. Compose another verse and bring it to me to see. If you have been able to enter the gate, I will transmit the robe and Dharma to you.” Shen Hsiu made obeisance and left. Several days passed but he was unable to compose a verse. His mind was agitated and confused; his thoughts and moods were uneasy. He was as if in a dream; whether walking or sitting down, he could not be happy. Two days later, a young boy chanting that verse passed by the threshing room. Hearing it for the first time, Hui Neng knew that the writer had

not yet seen his original nature. Although he had not yet received a transmission of the teaching, he already understood its profound meaning. He asked the boy, "What verse are you reciting?" "Barbarian, you know nothing," replied the boy. The Great Master said that birth and death are profound concerns for people in the world. Wishing to transmit the robe and Dharma, he ordered his disciples to compose verses and bring them to him to see. The person who has awakened to the profound meaning will inherit the robe and Dharma and become the Sixth Patriarch. Our senior, Shen Hsiu, wrote this 'verse without marks' on the wall of the south corridor. The Great Master ordered everyone to recite it, for to cultivate in accordance with this verse is to avoid falling into the evil destinies and is of great merit. Hui Neng said, "I, too, would like to recite it to create an affinity. Superior One, I have been pounding rice here for over eight months and have not yet been to the front hall. I hope that the Superior One will lead me before the verse to pay homage." The boy then led him to the verse to bow. Hui Neng said, "Hui Neng cannot read. Please, Superior One, read it to me." Then an official from Chiang Chou, named Chang Jih Yung, read it loudly. After hearing it, Hui Neng said, "I, too, have a verse. Will the official please write it for me?" The official replied, "You, too, can write a verse? That is strange!" Hui Neng said to the official, "If you wish to study the Supreme Bodhi, do not slight the beginner. The lowest people may have the highest wisdom; the highest people may have the least wisdom. If you slight others, you create limitless, unbounded offenses." The official said, "Recite your verse and I will write it out for you. If you obtain the Dharma you must take me across first. Do not forget these words." Hui Neng's verse read:

"Originally Bodhi has no tree,
The bright mirror has no stand.
Originally there is not a single thing,
Where can dust alight?"

26) *Thần Bí Tư Biện—Speculative Mysticism*

Thần bí tư biện có nghĩa là phương pháp tư duy tu tập thần bí. Xét trên nhiều phương diện thì Thiền Tông thật độc đáo về mặt lịch sử. Riêng về phương diện lý luận, có thể nói học thuyết của tông phái này thuộc chủ nghĩa "Thần Bí Tư Biện", nhưng lại được biểu thị và giải thích theo một phương cách mà chỉ có những đệ tử Thiền tu hành trong một thời gian dài và đã thật sự đạt được tuệ giác thấu rõ chỗ thâm thúy của hệ thống này mới có thể am hiểu ý chỉ rốt ráo của nó. Những người không có được tuệ giác thấu suốt này, nghĩa là những ai không đạt được kinh nghiệm Thiền trong cuộc sống hằng ngày, sẽ cảm thấy Thiền pháp và ngôn ngữ của nó hoàn toàn quái dị, thô lỗ, và thậm chí còn là nghịch lý khó hiểu nữa là khác. Những người này, ít nhiều hiểu Thiền bằng khái niệm, họ cho rằng Thiền nhằm nhĩ và buồn cười, hoặc giả cố ý làm cho Thiền khó hiểu để bảo vệ cái bề ngoài cao sâu khó lường của nó và khiến cho người phê bình ngoài cuộc không không biết lối vào. Tuy nhiên, theo các đệ tử Thiền chân chính, thì những lời dạy rõ ràng là nghịch lý không phải là cố tình bày ra nghi trận để che dấu; mà chỉ là vì ngôn ngữ của con người không phải là công cụ thích hợp để biểu hiện được chân lý sâu thẳm của Thiền; những chân lý ấy không phải là chủ đề để giải thích một cách lý luận, mà chúng ta phải hiểu chúng ở nơi sâu thẳm nhất của tâm linh. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," thật ra, trong những kinh nghiệm khác của con người, không có bất cứ ngôn ngữ nào bình dị và dứt khoát giống "Thiền" đến như vậy. "Than thì đen," câu này thật đơn giản; nhưng Thiền sẽ bác rằng "Than thì không đen," câu này cũng thật đơn giản. Nếu chúng ta xét đến cùng thì câu sau thậm chí còn đơn giản hơn so với câu khẳng định trước, bởi vì từ đâu mà chúng ta có thứ gọi là "đen" nếu không phải do sự chế đặt cạm bẫy của bộ óc này? Thiền chỉ đơn giản bác bỏ việc này—Speculative mysticism means the method of mystic cultivation of ponderance or meditation. The Zen school is unique in various ways in the history of religion. Its doctrines, theoretically stated, may be said to be those of speculative mysticism, but they are presented and demonstrated in such a manner that only those initiates who, after long training, have actually gained an insight into the system can understand their ultimate signification. To those who have not acquired this penetrating knowledge, that is, to those who have not experienced Zen in their everyday life, its teachings, or rather its utterances, assume quite a peculiar, uncouth, and even enigmatical (unreasonable) aspect. Such people, looking at Zen more or less conceptually, consider Zen utterly absurd and ludicrous, or deliberately making itself unintelligible in order to guard its apparent profundity against outside criticism. But, according to devoted followers of Zen, its apparently paradoxical statements are not artificialities contrived to hide themselves behind a screen of obscurity; but simply because the human tongue is not an adequate organ for expressing the deepest truths of Zen, the latter cannot be made the subject of logical exposition; they are to be experienced in the inmost soul when they become for the first time intelligible. According to Zen Master D.T. Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism", as a matter of fact, no plainer and

more straightforward expressions that those of Zen have ever been made by any other branch of human experience. "Coal is black," this is plain enough; but Zen protests, "Coal is not black." This is also plain enough, and indeed even plainer that the first positive statement when we come right down to the truth of the matter, because from where we have a so-called "Black" if it is not coming from a shallow fabrication of human-mind? Zen plainly denies that.

27) *Thập Nhị Duyên Khởi—Twelve Links of Causes and Effects*

Thập nhị nhân duyên là một trong những giáo pháp căn bản của Phật giáo; mười hai móc nhân quả giải thích trạng thái luân hồi sanh tử của chúng sanh. Mười hai nhân duyên gồm có: vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, và lão tử. Vì vô minh mà tâm nảy vọng động. Vọng động là mắc xích thứ hai. Nếu tâm vọng động, mọi thứ vọng động từ từ sinh khởi là Hành. Do Hành mà có Tâm Thức, mắc xích thứ ba. Do Thức mà có Cảnh, là mắc xích thứ tư. Do cảnh mà khởi lên mắc xích thứ năm là Danh Sắc. Danh sắc hợp nhau lại để thành lập mọi thứ khác và dĩ nhiên trong thân chúng sanh khởi lên sáu căn. Khi sáu căn này tiếp xúc với nội và ngoại trần thì mắc xích thứ sáu là Xúc khởi dậy. Sau Xúc là mắc xích thứ bảy Cảm Thọ. Khi những vui, buồn, thương, giận, ganh ghét, vân vân đã được cảm thọ thì mắc xích thứ tám là Ái sẽ khởi sinh. Khi luyến ái chúng ta có khuynh hướng giữ hay Thủ những thứ mình có, mắc xích thứ chín đang trở dậy. Chúng ta luôn luôn nắm giữ sở hữu chứ không chịu buông bỏ, mắc xích thứ mười đang cột chặt chúng ta vào luân hồi sanh tử. Do Hữu mà có Sanh (mắc xích thứ mười một), Lão, Bệnh, Tử (là mắc xích thứ mười hai)—The twelve links of causes and effects are one of the basic teachings of Buddhism; the twelve links of causes and effects which explain the samsaric state of sentient beings' birth and death. The twelve links of "Cause and Effect" or "Karmic Causality" include: ignorance (unenlightenment), action (moving, activity, conception, disposition), consciousness, name and form, six organs (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý/eye, ear, nose, tongue, body, mind, contact (touch), feeling or perception (sensation), thirst (desire or craving or attachment), grasping (laying hold of), being (existing or owning or possessing), birth, old age, illness and death. Because of ignorance, the mind is moved. This Moving is the second link. If the mind is moved, it will move everything. So everything else comes into being due to that initial Moving. Subsequent to this Moving, the third link of Consciousness arises. Owing to the consciousness wrong views arise, that's the fourth link. Because of the wrong views, arising the fifth link of Form and Name. Form (visible), Name (invisible) combine themselves together to form everything else and of course there arises the Six Roots or Six Senses. When the six senses come into contact with the internal and external, the sixth link of Contact arises. After the arising of Contact, Perception or Feeling is brought forth. When happiness, unhappiness, anger, love, jealousy, etc are all perceived, the eighth link of attachment arises. When we attached to our perceptions, we have a tendency to grasp on whatever we have. It's very difficult to detach ourselves from them, the ninth link of Grasping arises. We always grasp our feelings very strongly and never let go what we grasp in hands, the tenth link of Owning or Possessing arises to bind us tightly with the samsara. Subsequent to Owning, there will arise Birth (the eleventh link), Old Age, Illness and Death (the twelfth link).

28) *Thất Pháp Bất Tịnh Quán—Seven Types of Meditation on Impurity*

Có bảy pháp bất tịnh quán: Thứ nhất là chủng tử bất tịnh, thân này do nơi nghiệp dâm dục, từ hạt giống tham ái mà sanh. Thứ nhì là thọ sanh bất tịnh. Mâm sanh khởi của bản thân do một điểm tinh huyết của cha mẹ hòa hợp trong khi gần gũi. Thứ ba là trụ xứ bất tịnh. Thai thân ở trong tử cung nhờ nhớt, nằm dưới ruột non, trên ruột già. Thứ tư là thực dạm bất tịnh. Khi còn ở trong thai, huyết thân lại thọ dụng huyết phần của người mẹ. Thứ năm là sơ sanh bất tịnh. Khi đã đủ tháng ngày, thai thân đầu hướng về sản môn, ra khỏi mình người mẹ cùng một lúc với máu mủ, sự hôi nhơ dầy dầy. Thứ sáu là cử thể bất tịnh. Trong lớp da ngoài che đậy thân này là tất cả sự hôi nhơ của các chất, thịt, xương, máu, đờm, đại, tiểu, vân vân. Thứ bảy là cứu cánh bất tịnh. Đến khi chết rồi, thân này là một đồng thịt sinh thúi rã rời, mặc cho giòi tửa bò lan hoặc quạ điều tha mổ. Theo Hòa Thượng Thích Thiển Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, hành giả tu tịnh độ muốn quyết định được sanh về Tây Phương Cực Lạc, cần nên luôn tập tu hạnh yếm ly bằng cách quán bảy pháp bất tịnh. Thân mình đã thế, thân người khác lại cũng như vậy. Nếu thường quán sát bảy điều bất tịnh này, đối với các thân nam nữ mà người đời cho rằng xinh đẹp, cũng sanh niệm yếm ly và lửa ái dục lần lần tiêu giảm—Seven Types of Meditation on Impurity: First, the impure seed, this body is born from the karma of lust and attachment. Second, the impure birth, the fetus is a combination of father's sperm and mother's egg in sexual intercourse. Third, the fetus in impure, dirty area of the womb, under the small intestines and above the large intestines. Fourth, as a fetus, the body drinks the mother's blood. Fifth, once ready to be born, the fetus emerges from the womb with pus and blood gushing forth and foul

odors in profusion. Sixth, inside a thin layer of skin, the body contains nothing but flesh, bones, blood, sputum, urine, and stool, etc. Seventh, after death, the body swelling up and rotting away, with flesh and bones disarray, feeding feelers and crows. According to Most Venerable Thích Thiện Tâm in the Pure Land Buddhism, if a Pure Land practitioner wishes to be assured of rebirth, he or she should perfect the practice of disgust of the five desires by engaging in the seven types of meditation on impurity. Our own bodies being impure, the bodies of others are likewise. If we constantly meditate on these seven impurities, we will gradually develop disgust toward those male and female forms which ordinary people judge handsome and beautiful. Thus the flames of lust will gradually diminish.

29) *Thật Ra Mọi Thứ Đang Lặng Lẽ Trôi Chảy!—Everything Is In Fact Flowing Quietly!*

Một hôm, một vị Tăng trẻ hỏi sư phụ: “Bạch thầy, vạn vật hữu hình sẽ hoại diệt, nhưng có một chân lý vĩnh hằng hay không?” Vị thầy đáp: “Ừ, có đó... giống như hoa nở tuyệt đẹp tựa như gấm thiêu; giống như con suối có vẻ như tĩnh lặng nhưng nó thực ra đang trôi chảy.”—One day, a young monk asked his master, “Master, all tangible things will pass away, but is there an eternal truth?” The master said, “Yes, there is... like wildflowers that bloom so beautifully, resembling a silk brocade; like a seemingly still stream that is in fact flowing quietly.”

30) *Thật Sự Sống Từng Giây Phút Và Mỗi Khoảnh Khắc—Truly Live in Each Minute, Each Moment*

Thiền quán trong đời sống sẽ giúp chúng ta kinh nghiệm được tự thân. Chúng ta có thể quan sát diễn tiến của sự việc, nhưng không thể quan sát kinh nghiệm; chỉ có Thiền quán trong đời sống sẽ giúp chúng ta kinh nghiệm được tự thân. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày': Chúng ta có thể quan sát diễn tiến của sự việc, nhưng không thể quan sát kinh nghiệm. Vào lúc chúng ta quan sát một sự kiện, nó đã là quá khứ, nhưng kinh nghiệm không bao giờ là quá khứ. Vì vậy kinh sách nói rằng chúng ta không thể chạm vào nó, trông thấy nó, nghe thấy nó, suy nghĩ về nó, vì vào giây phút chúng ta dự định làm như thế, đã hình thành một khoảng thời gian và khoảng cách (sự pháp giới, thế giới hiện tượng). Khi tôi quan sát cánh tay của tôi đưa lên, nó không phải là tôi. Khi tôi quan sát các ý niệm của tôi, chúng cũng không phải là tôi. Khi tôi nghĩ: "Áy là tôi", tôi muốn ngoại xuất "cái tôi". Tuy nhiên, thật sự, khi tôi quan sát bất kỳ thứ gì của tôi, kể cả một cái gì đó thú vị liên quan mật thiết với tôi, đó cũng không phải là tôi. Đó là ứng xử của tôi, sự pháp giới. Con người của tôi đang là cũng chỉ là kinh nghiệm tự thân, vĩnh viễn xa lạ. Khi tôi gọi tên, nó đã đi xa rồi. Khi có Thiền tập trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, là chúng ta không lãng phí ngày giờ, mà ngược lại chúng ta thật sự sống từng mỗi giây phút, mỗi khoảnh khắc của chúng ta. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, trong phòng tiền sảnh một Thiền viện, trên một tấm bản gỗ, người ta ghi bốn dòng chữ và dòng cuối cùng là "Đừng lãng phí cuộc đời của bạn." Cuộc đời của chúng ta được tạo thành từ ngày và giờ và mỗi giờ đều quý giá. Chúng ta có từng phí phạm những ngày và giờ của chúng ta không? Chúng ta có đang phí phạm cuộc sống của chúng ta không? Đây là những câu hỏi hệ trọng. Tu tập theo Phật là sống từng mỗi giây phút. Khi tu tập ngồi hay đi, chúng ta có những phương tiện để làm chuyện này một cách toàn hảo. Thời gian còn lại trong ngày, chúng ta cũng tu tập. Điều đó khó hơn, nhưng có thể làm được. Thiền tọa hay thiền hành phải được trải dài suốt ngày đến những lúc không đi và không ngồi. Đó là nguyên tắc căn bản của Thiền quán—Zen practices in daily life can help us experiencing ourselves. We can observe behavior, but we cannot observe experience; only Zen practices in daily life can help us experiencing ourselves. Charlotte Joko Beck wrote in *Everyday Zen*: "Behavior is what we observe. We cannot observe experience. By the time that we have an observation about an event, it's past, and experience is never in the past. That's why the sutras say that we can't touch it, we can't see it, we can't hear it, we can't think about it, because the minute we attempt to do that, time and separation (our phenomenal world) have been created. When I observe my arm lifting, it's not me. When I observe my thoughts, they're not me. When I think, 'This is me,' I try to protect the 'me.' In fact, however, whatever I observe about myself, even though it's an interesting phenomenon with which I am closely associated, is not me. That's my behavior, the phenomenal world. Who I am is simply experiencing itself, forever unknown. The moment I name it, it is gone." When Zen practice is carried on in the midst of activities, we don't waste your life, but on the contrary, we truly live in each minute, each moment of our life. According to Zen Master Thích Nhất Hạnh in 'Being Peace': "On the wooden board outside of the meditation hall in Zen monasteries, there is a four-line inscription. The last line is, 'Don't waste your life.' Our lives are made of days and hours, and each hour is precious. Have we wasted our hours and our days? Are we wasting our lives? These are important questions. Practicing Buddhism is to be alive in each moment. When we practice sitting or walking, we have the means to do it perfectly. During the rest of the day, we also practice. It is more difficult, but it is possible.

The sitting and the walking must be extended to the non-walking, non-sitting moments of our days. That is the basic principle of meditation."

31) *Thâu Đạo—Stealing*

Thâu đạo hay trộm cắp là một trong mười trọng tội của người Phật tử. Theo Thiền sư Philip Kapleau trong quyển Giác Ngộ Thiền, giới luật thứ hai cấm lấy những gì mà người ta không cho bạn. Nói cách khác, không được ăn cắp mà phải tôn trọng mọi thứ... Lạm dụng đồ vật cũng đi ngược lại tinh thần của giới luật thứ hai hoặc lối sống đạo đức. Lấy một quyển sách, chẳng hạn, mở toang ra làm cho bìa sách bị gãy và quyển sách bị hỏng cũng là một hình thức trộm cắp. Hành vi này cho thấy sự thiếu tôn trọng đối với giá trị tối thượng của sự vật. Kinh doanh gian lận cũng là trộm cắp, chẳng hạn như trả lương thấp cho nhân viên. Nhưng vi tế hơn, đánh cắp thời gian của chính mình, đánh cắp thời gian dành cho những mục đích lớn của chính mình, phí phạm tài nguyên của mình hay của thế giới, cũng là vi phạm đối với giới luật này—Theft, one of the ten sins of a Buddhist. According to Zen Master Philip Kapleau in *The Awakening to Zen*, the second precept is to refrain from taking what is not given. Another way to put it is, not to steal by to respect all things... To misuse things is also contradictory to the spirit of this second precept or item of good character. To take a book, for example, and lay it down open so that the spine breaks and the book, in time, is destroyed is also a form of stealing. It shows a lack of respect for the ultimate value of the article. Fraudulent business dealings would certainly come under this precept, as would the underpayment of employees. But, more subtly, stealing time from oneself and from one's own deepest purposes, squandering resources, one's own and the world's, would also be a violation of this precept.

32) *Thấu Tam Quan—Crossing the Three Gates*

Trong Thiền, Thấu Tam Quan có nghĩa là vượt qua ba cảnh giới thiền. Thứ nhất là Phá Sơ Quan, trong đó hành giả loại bỏ hết thấy vọng tưởng. Thứ nhì là Phá Trùng Quan: Lúc này hành giả phá tan mọi chấp trước vào hữu và không. Thứ ba là Thấu Lao Quan: Hành giả đạt đến cảnh giới tịch chiếu. Trong cảnh giới này, hành giả thấy vạn hữu giai không, nhưng cái không ở đây không hoàn toàn trống rỗng vì nó là sự quang minh chói rạng trong tịch tĩnh hay tịch chiếu. Tịch chiếu là sự trong sáng cho phép mọi hiện tượng hiện ra và đây cũng là đặc tính của 'không'—Crossing the three gates means crossing three realms in Zen. When crossing the first gate where practitioners get rid of all deluded thoughts. Crossing the second gate where practitioners destroy the gate of attachment to existence and non-existence after seeing the nature. Crossing the third gate where practitioners reach the realm of void luminosity. In this realm, Zen practitioners see everything is void, but the voidness is not completely empty because it has luminosity. Luminosity or clarity allows all phenomena to appear and is a characteristic of emptiness.

33) *Thấu Thoát—Free from Sufferings*

Thấu thoát có nghĩa là giải trừ hay cởi bỏ. Chúng ta có thể nói đa số các công án trong nhà Thiền đều dựa trên lập trường chân lý cứu cánh được biểu thị qua 'phủ nhận tuyệt đối' hay là 'minh giải bằng phủ nhận', một phương pháp được các thiền sư ưa chuộng nhất. Các thiền sư linh mẫn đã dùng những từ ngữ và các lối biểu hiện sinh động để giải minh chân lý Bát Nhã. Cách duy nhất để đạt ngộ mà các ngài đã dùng là phương cách đi xuyên qua bức tường chấp trước để cởi bỏ các khái niệm nhị nguyên. Trong Thiền, mục đích của việc thuyết giảng kinh điển chỉ là để giúp hành giả Thấu Thoát và đi đến giải thoát cuối cùng mà thôi—To penetrate or break through the walls of clinging in order to strip off dualistic conceptions. To penetrate or break through means to release or to strip off. We may say that the majority of Zen koans were based on approach in which the ultimate truth is expressed through absolute negation or illustration through negating, which is a favorite method used by Zen masters. The ingenious Zen masters used colorful phrases and expressions to illustrate the Prajna-truth. The only way that Zen masters used to obtain Enlightenment is to penetrate or break through the walls of clinging in order to strip off dualistic conceptions. In Zen, the purpose of preaching its theories in the sutras is merely to make practitioners break through and strip off so they can attain their final emancipation.

34) *Thấy Được Mặt Mũi Thực Tại—To See the True Face of Reality*

Thiền quán giúp cho tâm của chúng ta không còn quá bận bịu với ngoại vật, và khiến cho chúng ta tận hưởng sự thanh tịnh thật sự từ bên trong, và từ đó chúng ta có thể hiểu được luật chi phối vạn hữu. Trong Phật giáo, chữ 'Pháp' có nghĩa là luật, con đường của vạn hữu, hay sự biến chuyển của mọi hiện tượng. Pháp cũng có nghĩa là những yếu tố vật lý và tâm lý tạo nên con người; mọi yếu tố trong tâm như ý nghĩ, cái nhìn, tình cảm, tâm thức;

và những yếu tố tạo nên vật chất, vân vân. Người tu tập thiền định trong Phật giáo chỉ có nhiệm vụ là tìm hiểu những pháp vừa nói trên trong thân và tâm của mình, ý thức được từng yếu tố, cũng như hiểu được luật biến chuyển và sự liên hệ của chúng. Người tu tập chân thuần là phải kinh nghiệm được thể chân thật của những thứ này từng giây từng phút. Thiền không phải chỉ là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí. Thiền là làm cho tất cả dục vọng tiêu trừ, từ đó tâm có thể quay về tâm bản lai. Tâm bản lai là trước khi suy nghĩ. Đang khởi sanh suy nghĩ, liền có đối nghịch. Trước suy nghĩ không có đối nghịch. Đây mới đích thực là tuyệt đối, không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra, lập tức chúng ta sai liền. Vì vậy, trước khi suy nghĩ là tâm sáng suốt. Tâm sáng suốt không trong không ngoài. Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả sự vật trên đời đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả tướng chẳng phải tướng, liền thấy Như Lai.” Vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của bất cứ thứ gì, tức là chúng ta không thể nào thấu rõ chân lý. Nhưng tâm bản lai là tâm gì? Theo Phật giáo, tâm bản lai là tâm ‘không’, là tâm bị dính chặt và không thể bị lay chuyển. Nó giống như cố gắng xuyên thủng một bức tường thép hoặc cố leo lên một ngọn núi bạc. Tất cả mọi vọng tưởng đều bị đoạn diệt. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn, “tất cả mọi sự thành hình đều vô thường; là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt không còn, thì tịch diệt là vui.” Có nghĩa là khi không có sự sanh diệt trong tâm chúng ta, thì cái tâm đó là vui sướng hạnh phúc. Đây là cái tâm không suy tưởng. Lục Tổ Huệ Năng nói: “Bỏ lai vô nhất vật.” Khi sanh và diệt cả hai đều dứt bật rồi, thì cảnh giới tĩnh lặng này là chân hạnh phúc. Nhưng kỳ thật, không có sự tĩnh lặng và không có chân hạnh phúc. Nếu chúng ta thấy tất cả hình tướng chẳng phải hình tướng, tức thấy thể tánh mọi hiện tượng sự vật. Nhưng kỳ thật, không có thể tánh và hiện tượng sự vật. Sắc tức là không, không tức là sắc. Nhưng kỳ thật, không sắc không không. Chúng ta có thể thấy được màu sắc không? Chúng ta có thể nghe âm thanh không? Chúng ta có thể xúc chạm không? Đây là sắc hay đây là không? Nếu chúng ta chỉ ói một chữ là đã sai. Và nếu chúng ta không nói gì cả chúng ta cũng sai luôn. Vậy thì chúng ta phải làm sao? Sanh diệt, buông nó xuống! Vô thường, buông nó xuống! Sắc không, buông nó xuống! Thế là đủ lắm cho một đời hành thiền! Xuân đến tuyết tan, sanh diệt chỉ là như thế. Gió đông thổi, kéo mây mưa ở hướng tây; vô thường và thường chỉ là như thế. Khi chúng ta bật đèn lên, cả phòng trở nên sáng sủa. Toàn bộ chân lý là như thế. Sắc là sắc, không là không. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong quyển “Trái Tim Mặt Trời,” mục đích của thiền quán là để thấy được mặt mũi của thực tại, thực tại này chính là tâm của đối tượng nhận thức của tâm. Khi chúng ta nói tâm và cảnh, lập tức chúng ta bị kẹt ngay vào vũ trụ về khái niệm nhị nguyên. Nếu chúng ta dùng chữ tâm và đối tượng của tâm, chúng ta có thể tránh được những thiệt hại gây nên bởi lưới kiếm của phân biệt nhị nguyên. Tác dụng của thiền quán cũng giống như lửa dưới cái nồi đang nấu, hay những tia nắng mặt trời đang chiếu rọi trên tuyết, hay hơi ấm của con gà mái đang ấp trứng. Trong cả ba trường hợp, không có nỗ lực phân tích hay suy diễn mà chỉ có công phu tập trung bền bỉ. Chúng ta chỉ có thể làm cho thực tại hiển lộ, chứ chúng ta không thể nào diễn tả được thực tại bằng toán học, bằng hình học, triết học hay bất cứ hình thức tri thức nào của chúng ta. Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ lời Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả mọi sự vật trên đời là không thật. Nếu thấy tất cả hình tướng không phải hình tướng, là thấy được thực tánh của vạn hữu.” Vì vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của sự vật, chúng ta không thấu rõ được chân lý. Hay nói cách khác, chúng ta không thể nào thấy rõ được mặt mũi của thực tại. Thật vậy, mọi sự vật trên đời là không thật và hình tướng không phải hình tướng, tất cả đều từ tánh thấy biết mà ra. Nếu thấy được như vậy là chúng ta thấy được thực tánh của vạn hữu—Zen meditation helps us free our mind from the excessive occupation with outward things and let us enjoy the true rest and quiet that comes from within, and therefore, we can understand the law that governs everything. In Buddhism, ‘Dharma’ means the law, the way things are, or the process of all phenomena. Dharma also means psychic and physical elements which comprise all beings; the elements of minds such as thoughts, visions, emotions, consciousness; and the elements of matter, and so on. The responsibilities of a Zen practitioner is only to explore these ‘dharma’s’ within us, to be aware of each of them, as well as understand the law governing their process and relationship. A devout Zen practitioner should experience in every moment the truth of out nature. Meditation is not only a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is call ‘ignorance’ and the new one ‘enlightenment.’ It is evident that no products of our relative

consciousness or intelligent faculty can play any part in Zen. Zen is letting go of all desires, so that the mind can return to its original status. Original mind is before thinking. After thinking, there are opposites. Before thinking, there are no opposites. This is exactly the absolute, where there are no words or speech. If we open our mouth, we are immediately wrong. So before thinking is clear mind. In clear mind there is no inside and no outside. The Buddha taught in the Diamond Sutra: “All things that appear in the world are transient. If we view all appearances as non-appearance, then we will see the true nature of everything.” So if we are attached to the form of anything, we don’t understand the truth. But, what is the original mind? According to Buddhism, original mind is the ‘No’ mind, the mind that is stuck and cannot budge. It is like trying to break through a steel wall or trying to climb a silver mountain. All thinking is cut off. According to the Mahaparinirvana Sutra, “all formations are impermanent; this is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss.” This means that when there is no appearance or disappearance in our mind, that mind is bliss. This is a mind devoid of all thinking. The Sixth Patriarch said: “Originally there is nothing at all.” When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss. But there is no stillness and no bliss. If we view all appearance as nonappearance, then we will see true nature of all things. But there is no true nature and no things. Form is emptiness, emptiness is form. But there is no emptiness and no form. Can we see colors? Can we hear sounds? Can we touch things? Is this form or is it emptiness? If we say even one word, we are wrong. And if we say nothing, we are wrong too. So, what can we do? Appearing and disappearing, put it down! Impermanence and permanence, put it down! Form and emptiness, put it down! That is enough for our whole life of meditation! Spring comes and the snow melts: appearing and disappearing are just like this. The east wind blows the rainclouds west: impermanence and permanence are just like this. When we turn on the lamp, the whole room becomes bright: all truth is just like this. Form is form, emptiness is emptiness. According to Zen Master Thich Nhat Hanh in *The Sun My Heart*, the aim of this practice is to see the true face of reality, which is mind and mind-object. When we speak of mind and of the outside world, we immediately are caught in a dualistic conception of the universe. If we use the words mind and mind-object, we can avoid the damage done by the sword of conceptualized discrimination. The effect of meditation is like the fire under the pot, the sun’s rays on the snow, and the hen’s warmth on her eggs. In these three cases, there is no attempt at reasoning or analysis, just patient and continuous concentration. We can allow the truth to appear, but we cannot describe it using math, geometry, philosophy, or any other image of our intellect. Zen practitioners should always remember the Buddha’s teachings in the Diamond Sutra: “All things that appear in the world are transient. If you view all appearances as non-appearance, then you will see the true nature of everything.” So if we are attached to the form of anything, we don’t understand the truth. Or speaking in another way, we cannot see the true face of reality. In fact, all things that appear in the world are transient and all appearances are non-appearance; all things come from the seeing. If we can view all things in this way, then we see the true nature of everything.

35) *Thấy Tánh Thành Phật—To See One’s Nature Is to Achieve Buddhahood*

Những ai nói không để ý đến những vấn đề của thế giới như nạn đói, áp bức, bất công xã hội và rằng chỉ cần tu hành là đủ, các vị ấy không hiểu đủ một cách sâu sắc về ý nghĩa của Đại Thừa. Lẽ dĩ nhiên, chúng ta phải tập đếm hơi thở của mình, quán tưởng, học kinh kệ, nhưng mục đích của những việc làm ấy là cái gì? Ấy là để có ý thức về những gì đang diễn ra trong chúng ta và trên thế giới. Những gì đang diễn ra trên thế giới cũng đang diễn ra trong chúng ta và ngược lại. Một khi đã hiểu rõ điều đó, người ta không ngần ngại xác định lập trường hoặc hành động. Là người Phật tử có trí huệ và từ tâm, người ấy sẽ tìm cách để tu hành và đồng thời giúp đỡ người khác. Người ta vẫn nói tu theo đạo Phật là để kiến tánh thành Phật. Nếu chúng ta không thể thấy những gì đang diễn ra quanh mình, làm sao chúng ta có thể hy vọng thấy được bản tánh của mình? Bản tánh của cái ngã và bản tánh của đau khổ và bất công vốn gắn chặt với nhau. Thấy được bản tánh của những thứ ấy là thấy được bản tánh chân thật của chính mình—Those who say not to pay attention to the problems of the world like hunger, oppression, social injustice, who say that we should only practice have not understood deeply enough the meaning of Mahayana. Of course, we should practice counting the breath, meditation, and sutra study, but what is the purpose of doing these things? It is to be aware of what is going on in ourselves and in the world. What is going on in the world is also going on within ourselves, and vice versa. Once we see this clearly, we will not refuse to take a position or to act. To be a Buddhist with wisdom and compassion, he will find ways to practice Buddhism while helping other people. To practice Buddhism, it is said, is to see into one’s own nature and to become a Buddha. If we cannot see what is going on around us, how can we expect to see our own nature? There is a relationship

between the nature of the self and the nature of suffering and injustice. To see the true nature of these problems is to see into our own true nature."

THE

1) *Thế Giới Nội Tâm—The Inner World*

Để có thể có được sự hiểu biết về thế gian bên trong, có lẽ kiến thức khoa học sẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thật cùng tột này không thể nào tìm thấy được trong lãnh vực khoa học. Đối với các nhà khoa học thì tri thức là điều gì đó ngày càng trói chặt họ vào kiếp sinh tồn này. Do vậy tri thức đó không phải là tri kiến giải thoát. Ngược lại, đối với người nhìn cuộc đời và tất cả những gì liên quan đến cuộc đời này đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống này không phải là suy diễn mông lung hay chu du vào những vùng hoang ảo của trí tưởng tượng vô ích, mà làm sao để đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát khỏi những khổ đau hay bất toại nguyện. Đối với họ chân tri kiến tùy thuộc vào câu hỏi “sự học này có hợp với thực tế hay không? Nó có hữu ích cho chúng ta trong cuộc chinh phục chân an lạc và tĩnh lặng nội tâm hay không? Nó có đạt đến chân hạnh phúc hay không?” Để hiểu được thế gian bên trong này chúng ta cần phải có sự hướng dẫn, sự chỉ dẫn của một bậc toàn tri có đầy đủ khả năng và chân thật, một bậc mà trí và minh của họ đã thể nhập được vào những phần sâu kín nhất của cuộc đời và nhận ra bản chất thật sự nằm trong mọi hiện tượng. Vị ấy phải đích thực là một triết gia, một khoa học gia chân chính có thể nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa của những đối tượng vô thường và đã biến sự hiểu biết này thành sự chứng đắc những sự thật thâm sâu nhất mà con người không thể dò được, những sự thật của tam tướng (Tilakkhana): Vô thường, khổ và Vô Ngã. Những khổ đau của cuộc sống không còn làm cho vị ấy bối rối hoặc những điều phù du không còn làm cho vị ấy xúc động nữa. Đối với vị ấy, một quan niệm mơ hồ về mọi hiện tượng là điều không thể có, vì vị ấy đã vượt qua mọi khả năng có thể gây ra lầm lỗi nhờ vào sự vô nhiễm hoàn toàn, sự vô nhiễm mà chỉ có thể phát sanh từ trí tuệ nội quán—For the understanding of the world within, science may not be of much help to us. Ultimate truth can not be found in science. To the scientist, knowledge is something that ties him more and more to this sentient existence. That knowledge, therefore, is not saving knowledge. To one who views the world and all it holds in its proper perspective, the primary concern of life is not mere speculation or vain voyaging into the imaginary regions of high fantasy, but the gaining of true happiness and freedom from ill or unsatisfactoriness. To him, true knowledge depends on this question: “Is this learning according to actuality? Can it be of use to us in the conquest of mental peace and tranquility, of real happiness?” To understand the world within we need the guidance, the instruction of a competent and genuine seer clarity of vision and depth of insight penetrate into the deepest recesses of life and cognize the true nature that underlies all appearance. He, indeed, is the true philosopher, true scientist who has grasped the meaning of change in the fullest sense and has transmuted this understanding into a realization of the deepest truths fathomable by man, the truths of the three signs or characteristics: Impermanence, Unsatisfactoriness, Non-self. No more can he be confused by the terrible or swept off his feet by the glamor of thing ephemeral. No more is it possible for him to have a clouded view of phenomena; for he has transcended all capacity for error through the perfect immunity which insight alone can give.

2) *Thế Giới Vật Chất Và Phi Vật Chất—Material and Immaterial Worlds*

Theo giáo lý nhà Phật, có hai loại thế giới: thế giới vật chất và thế giới phi vật chất. Thế giới vật chất là thế giới của các loài hữu tình và vô tình. Trong thế giới vật chất, mọi vật hiện hữu nhờ vào sự kết hợp của nhân duyên. Một cái cây hay cây lớn có thể mọc lên là nhờ vào hạt giống, nước, ánh sáng mặt trời, đất vườn và người làm vườn. Không có những yếu tố này thì cây không có đủ những điều kiện cần thiết để mọc lên. Cũng như vậy, mọi đối tượng đều không tồn tại được nếu chúng gặp những nhân duyên (hoàn cảnh và điều kiện) không thuận tiện. Nếu có ai đó bảo rằng không có cái gọi là “Nhân Duyên” thì mọi vật sẽ mãi mãi ở cùng một trạng thái hay là chẳng có gì có thể hiện hữu được cả. Thế giới phi vật chất hay là Tâm, thì không có hình chất, không thể thấy được, nhưng có tri giác. Mặc dù không cụ thể như trong thế giới vật chất, những trạng thái tâm của chúng ta cũng xuất hiện và tồn tại bởi một số nhân duyên nhất định, giống như vạn hữu trong thế giới vật chất—According to Buddhist theory, there are two kinds of world: the material world and immaterial world. Material world or world of matter is the world of living things or animate and inanimate. In the physical world, things come into existence by the combined force of causes and conditions. A plant or tree is able to arise because of a seed, water, sunshine, garden soil and the gardener. Without these elements, the plant or tree would not have the conditions it needs to arise. Similarly, things cease to exist when they meet adverse circumstances and conditions. If anyone says that there is no such rule called “Causes and Conditions”, then everything would exist forever in the same state or

nothing would come into existence at all. The immaterial world or the world of mind is shapeless and invisible, but it has its consciousness. Though not physical, our states of mind also come about and exist by certain causes and conditions just in the same way things in the material world do.

3) *Thể Chứng Nhất Thể—Actualization of the Oneness*

Khi chúng ta tu tập Thiền, chúng ta tu tập quên chính mình, chúng ta được giải thoát và thấy rõ vạn vật. Đây gọi là "thể chứng tánh nhất thể của cuộc sống." Chúng ta phải mở rộng sự thể chứng này vào cuộc sống hằng ngày của mình và làm cho cuộc sống này trở thành đời sống đã được thể chứng. Vì thế chỉ ngồi thiền không thôi chưa đủ. Chúng ta phải hiển hiện trí huệ này trong cách mình sống. Làm sao sống được cuộc sống thể nghiệm này? Chỉ sống trong cách thể chứng thôi vẫn chưa đủ, mà chúng ta phải cùng nhau chia sẻ, chia sẻ với người khác. Làm thế nào mới có thể chia sẻ tốt nhất với người khác, để cho mỗi người chúng ta đều có thể sống đời sống giác ngộ, đây chính là một trong những mục đích cao cả của người con Phật chân chánh—When we practice Zen, we practice to forget ourselves, we are liberated and confirmed by all things. This is the realization of the oneness of life. We then must extend this realization into our daily life and make our life the realized life. So mere sitting is not enough. We must reveal this wisdom in the way you live. How can we live this realization? Just living in a realized way is still not enough, we must share it together, with each other. How can we share it best with everybody, so that all of us can live the enlightened life is the real purpose of a true Buddhist.

4) *Thể Nghiệm Cá Nhân—Personal Experience*

Cứu cánh tối hậu của Thiền là giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não của trần thế. Thiền rất chú trọng thể nghiệm cá nhân. Nếu có thứ gì có thể gọi là dựa trên kinh nghiệm cực đoan thì thứ đó là Thiền. Bất kể xem bao nhiêu số lượng kinh điển, thuyết bao nhiêu giáo, hay tinh tọa quán tưởng bao nhiêu đều không làm cho hành giả trở thành Thiền sư. Sinh mệnh phải được nắm bắt ngay giữa dòng đời; cản trở nó để xem xét hay phân tích, chẳng khác nào giết chết sinh mệnh của chính mình, để rồi khư khư ôm lấy cái thân ma lạnh tanh. Vì thế, hành giả tu Thiền phải luôn cẩn thận với mọi thứ trong tu tập và mọi chi tiết của thời khóa tu hành đều phải được sắp xếp nhằm thể hiện cho được quan điểm này. Nói tóm lại, trong Thiền thì thể nghiệm cá nhân là quan trọng hơn cả, vì nếu muốn hiểu sự vật một cách rõ ràng và có hiệu quả nhất thì không gì bằng sự thể nghiệm cá nhân. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," người không có nền tảng thể nghiệm thì không thể hiểu được bất cứ ý tưởng nào. Điều này xưa rồi. Trẻ sơ sinh không có ý tưởng, vì tâm trí của nó vẫn chưa phát triển đến độ có thể dùng phương thức ý tưởng để kinh nghiệm bất cứ sự việc gì. Nếu có đi nữa thì cũng rất tối tăm, không rõ ràng và không tương ứng với thế giới thực tại. Do đó, để hiểu rõ và có hiệu quả nhất về một sự việc thì phải được thể nghiệm cá nhân. Đặc biệt là sự việc liên quan đến chính sinh mệnh, thì sự thể nghiệm cá nhân là tuyệt đối cần thiết. Không có sự thể nghiệm này thì không có cái gì tương đối với cái dụng thâm sâu của sinh mệnh sẽ được nắm bắt một cách chính xác và có hiệu quả. Nền tảng của tất cả khái niệm đều chỉ là kinh nghiệm đơn giản và thật thà. Thiền đặc sự nhấn mạnh cao tột trên nền tảng kinh nghiệm này, và kinh nghiệm được mắc lên giá đỡ bằng ngôn ngữ và khái niệm kiểu này bằng bạc khắp nơi trong văn chương Thiền được biết như là "Ngữ Lục" Thiền tông. Mặc dầu giá đỡ này là công cụ hữu hiệu nhất để đi đến thế giới thực tại sâu thẳm, rốt cuộc nó vẫn là một sự trau chuốt và giả tạo. Nếu chúng ta xem nó là thực tướng rốt ráo thì chúng ta sẽ đánh mất đi toàn bộ ý nghĩa của nó. Bản chất sự hiểu biết của nhân loại buộc chúng ta không nên tự tin vào kết cấu thượng tầng. Sự thần bí hóa còn lâu lắm mới là mục đích của Thiền, nhưng với những ai chưa từng chạm vào sự kiện trung tâm của sinh mệnh Thiền thì nó rõ ràng thâm áo. Khi xuyên thấu qua kết cấu thượng tầng của khái niệm và cái được tưởng tượng thì sự thần bí hóa lập tức biến mất và đồng thời sẽ có sự giác ngộ. Vì thế, Thiền luôn giữ vững kinh nghiệm tinh thần nội tại, hoàn toàn không xem trọng kinh điển, thậm chí những chú thích của các vị luận sư. Thiền sử dụng sự thể nghiệm cá nhân để mở ra sự cân bằng giữa quyền uy và khách quan. Người tu tập Thiền cũng chủ trương lấy Thiền Na làm pháp môn thực chứng của sự khai ngộ—The ultimate goal of Zen is a liberation from the worldly sufferings and afflictions. Zen is emphatically a matter of personal experience; if anything can be called radically empirical, it is Zen. No amount of reading, no amount of teaching, no amount of contemplation will ever make one a Zen master. Life itself must be grasped in the midst of its flow; to stop it for examination and analysis is to kill it, leaving its cold corpse to be embraced. Therefore, Zen practitioners should be very careful with everything in practice and every detail of its disciplinary curriculum is so arranged as to bring this idea into the most efficient prominence. In short, personal experience, therefore, is everything in Zen, for to get the clearest and most efficient understanding of a thing, there is no better way than that of personal experience. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction to Zen Buddhism (p.3)," no ideas are intelligible to those

who have no backing of experience. This is a platitude. A baby has no ideas, for its mentality is not yet so developed as to experience anything in the way of ideas. If it has them at all, they must be something extremely obscure and blurred and not in correspondence with realities. To get the clearest and most efficient understanding of a thing, therefore, it must be experienced personally. Especially when the thing is concerned with life itself, personal experience is an absolute necessity. Without this experience nothing relative to its profound working will ever be accurately and therefore efficiently grasped. The foundation of all concepts is simple, unsophisticated experience. Zen places the utmost emphasis upon this foundation experience, and it is around this that Zen constructs all the verbal and conceptual scaffold which is found in its literature known as "Sayings" (yu-lu). Though the scaffold affords a most useful means to reach the inmost reality, it is still an elaboration and artificiality. We lose its whole significance when it is taken for a final reality. The nature of the human understanding compels us not to put too much confidence in the superstructure. Mystification is far from being the object of Zen itself, but to those who have not touched the central fact of life Zen inevitably appears as mystifying. Penetrate through the conceptual superstructure and what is imagined to be mystification will be at once disappeared, and at the same time there will be an enlightenment. Zen, therefore, most strongly and persistently insists on an inner spiritual experience. It does not attach to any intrinsic importance to the sacred sutras or to their exegeses by the wise and learned. Personal experience is strongly set against authority and objective revelation, and as the most practical method of attaining spiritual enlightenment the followers of Zen propose the practice of Dhyana.

5) *Thể Nghiệm Thiền—Zen Experience*

Chúng ta không thể nào hiểu được Thiền nếu chúng ta chỉ thảo luận nó theo quan điểm trí tuệ. Thật ra, không công bằng chút nào để đối xử với Thiền một cách triết lý như vậy. Thiền trước sau vẫn là pháp tu hành thể nghiệm, và không theo bất cứ lối giải thích nào; bởi vì giải thích chỉ phí mất thời gian và sức lực và chẳng bao giờ đi được vào trọng tâm của nó. Thể nghiệm Thiền có thể thực hiện được nhờ vào một tiến trình tu tập nào đó như mặc chiếu công phu hay tham công án. Thiền không giống những hình thức khác của chủ nghĩa thần bí hoàn toàn phó thác cho bản chất tùy hứng và cơ hội may rủi. Thiền luôn cố gắng nắm bắt cuộc sống trong sinh hoạt của chính cuộc sống; cắt đứt dòng chảy của cuộc sống để quán sát không phải là chuyện của Thiền. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trong Thiền, sự khai ngộ đạt được ngay trong những sinh hoạt của đời sống, chứ không phải đè nén chúng như nhiều người vẫn tưởng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng những gì mà các bạn thấy đều là quan điểm sai lầm hay bị bóp méo. Khi mà Thiền muốn bạn nếm thử vị ngọt của đường thiệt, Thiền sẽ đặt miếng đường ngay vào miệng của bạn và không cần lời nói nào cả. Kinh Lăng Già dạy về ngón tay chỉ trăng, hay tay chỉ tỏ trên trăng; ngón tay tiêu biểu cho kinh điển, và trăng tiêu biểu cho chân lý. Những đệ tử nhà Thiền sẽ nói giống như người lấy ngón tay chỉ mặt trăng, nếu nắm ngón tay là mặt trăng thì thật một tai họa. Điều này có lẽ không xảy ra, nhưng bao nhiêu lần chúng ta đã phạm phải sai lầm mà chúng ta không tự biết. Chỉ một mình sự vô minh thường cứu chúng ta khỏi sự quấy rầy của sự tự mãn. Tuy nhiên, công việc duy nhất mà một người viết về Thiền không thể nào vượt ra ngoài cái chuyện ngón tay chỉ trăng, vì đây là phương tiện duy nhất cho phép anh ta trong những tình huống; và mọi chuyện trong khả năng của anh ta sẽ phải được làm rõ ràng cũng như hoàn toàn hiểu được. Khi Thiền được coi như siêu hình học thì người đọc bằng cách nào đó có thể chán nản vì sự khó hiểu của nó, bởi vì hầu hết mọi người thường mê nghiệm cái lối nghiền ngẫm hay nội quán. Trong Vô Môn Quan 19, nói về tình tiết đưa đến giác ngộ của người tuổi trẻ Triệu Châu lúc 18 tuổi trong cuộc vấn đáp với ông. Một hôm, Triệu Châu hỏi Nam Tuyền: "Thế nào là Đạo?" Nam Tuyền đáp: "Bình thường tâm thị đạo." Triệu Châu lại hỏi: "Con có thể tự mình đến thẳng đó hay không?" Nam Tuyền nói: "Nghĩ đến là đã đi ngược lại với sự tu tập của chính mình." Triệu Châu tiếp: "Nếu không nghĩ đến thì làm sao biết đó là Đạo?" Nam Tuyền nói: "Đạo không thuộc chuyện biết hay không biết. Biết là ảo vọng, không biết là sự trống không. Nếu quả thật ông đến được Đạo, bấy giờ cũng như thái hự, trống không bao la. Làm sao có thể bàn luận phải trái được?" Với những lời này, Triệu Châu liền ngộ. Thiền sư Nam Tuyền muốn nói gì với người trẻ Triệu Châu trong cuộc đối thoại này? Ngài thật sự muốn nói cái tồn tại tinh lặng, tự tin, và chân thành của chính bạn là chân lý của Thiền. Thiền hoàn toàn thực tiễn bởi vì nó hiển bày cuộc sống một cách trực tiếp, mà không cần bàn luận đến linh hồn hay bất cứ thứ gì can dự vào quấy rầy cuộc sống bình thường. Ý tưởng về Thiền là nắm bắt cuộc sống trong dòng chảy của nó. Trong Thiền hoàn toàn chẳng có điều gì phi thường hay thần bí cả. Bất cứ chuyện gì bạn làm trong đời sống như đọc một quyển sách, nhìn những trẻ chơi đùa, hay ngắm mây bay đi khuất trong khu rừng lân cận, vân vân, ngay trong tất cả sự việc này bạn đều đang tu tập Thiền, đều đang trải nghiệm cuộc sống Thiền. Không cần thảo luận bằng lời, cũng không cần phải giải thích chi cả. Bạn có thể chẳng biết tại sao, và không cần thiết phải giải thích tại sao,

nhưng bạn thấy kia khi mặt trời vừa nhô lên là toàn thể thế giới này nhảy múa với sự hoan hỷ và lúc ấy mọi người đều tràn đầy niềm hạnh phúc trong tim mình. Nếu Thiền có thể nhận thức được, thì chúng ta phải nắm bắt nó ngay tại chỗ này—It is impossible to comprehend Zen through the channel of intellectual point of view. In fact, it is not fair to Zen to treat it thus philosophically. Zen is primarily and ultimately a discipline and an experience, which is independent on no explanation; for an explanation wastes time and energy and is never to the point. Zen experience is something realizable by going through a certain process of training such as efforts of eere-ne-reflection meditation or practicing Zen through the koan exercise. Zen is not like other forms of mysticism, entirely left to the sporadic nature or capriciousness of luck for its experience. Zen always attempts to take hold of life in its act of living; to stop the flow of life and to look into it is not the business of Zen. Zen practitioners should always remember that in Zen, Enlightenment is attained in the midst of activities of life and not by suppressing them, as some may imagine. Zen practitioners should always remember that all that you see is a misunderstanding and a twisted view of of the thing. When Zen wants you to taste the sweetness of real sugar, it will put the required article right into your mouth and no further words are said. The Lankavatara Sutra taught about pointing a finger at the moon, or to indicate the hare in the moon; the finger represents the sutras, the moon represents their truth. The followers of Zen would say "A finger is needed to point at the moon." But what a calamity it would be if one took the finger for the moon! This seems improbable, but how many times we are committing this form of error we do not know. Ignorance alone often saves us from being disturbed in our self-complacency. The business of a writer on Zen, however, cannot go beyond the pointing at the moon, as this is the only means permitted to him in the circumstances; and everything that is within his power will be done to make the subject in hand as thoroughly comprehensible as it is capable of being so made. When Zen is metaphysically treated, the reader may get somewhat discouraged about its being at all intelligible, since most people are not generally addicted to speculation or introspection. In the example 19 of the Wu-Men-Kuan, regarding the incident that led to the enlightenment of the eighteen-year-old Chao-chou in a mondo (questions and answers) with him (master Nan-Ch'uan). One day, Chao-chou (778-897) asked Nan Chuan, "What is the Way?" Nan Ch'uan replied, "The ordinary mind is the Way." Chao-chou asked, "Should I try to direct myself toward it?" Nan-ch'uan said, "If you try to direct yourself you betray your own practice." Chao-chou asked, "How can I know the Tao if I don't direct myself?" Nan-ch'uan said, "The Tao is not subject to knowing or not knowing. Knowing is delusion; not knowing is blankness. If you truly reach the genuine Tao, you will find it as vast boundless as outer space. How can this be discussed at the level of affirmation and negation?" With these words, Chao-chou had sudden realization. What does Zen master Nan-ch'uan want to tell the young man Chao-chou in this dialogue? He really wants to say a quiet, self-confident, and trustful existence of your own is the truth of Zen. Zen is pre-eminently practical because it appeals directly to life, not even making reference to a soul or to anything that interferes with or disturbs the ordinary course of living. The idea of Zen is to catch life as it flows. There is nothing extraordinary or mysterious about Zen. Anything you do in life such as reading a book, seeing the children playing, or seeing the clouds blown away beyond the neighboring woods, etc., in all these you are practicing Zen, you are living Zen. No wordy discussion is necessary, nor any explanation. You may not know why, and there is no need of explaining, but when the sun rises the whole world dances with joy and everybody's heart is filled with bliss. If Zen is at all conceivable, it must be taken hold right here.

6) *Thể Nghiệm Và Tri Thức—Experiential and Intellectual Knowledge*

Sự khác biệt giữa Tri Thức và Thể Nghiệm. Thể nghiệm là sự nhìn thấy bản tính của mình không phải là một cái thấy trí thức, đứng ngoài, mà là cái thấy thể nghiệm, có thể nói là từ bên trong. Sự khác biệt giữa cái biết trí thức và thể nghiệm này thật là quan trọng cốt yếu đối với thiền và đồng thời là một trong những khó khăn căn bản mà các thiền sinh Tây phương cố gắng hiểu về thiền. Tây phương, suốt hai ngàn năm vẫn tin rằng câu giải đáp sau cùng cho vấn đề hiện sinh có thể trả lời bằng tư tưởng; câu trả lời đúng trong tôn giáo và trong triết học có tầm quan trọng tối thượng. Nhấn mạnh như vậy người ta chuẩn bị con đường cho sự nảy nở của khoa học thiên nhiên. Ở đây cái tư tưởng đúng, trong khi không đưa ra được câu trả lời tối hậu cho vấn đề hiện sinh, lại cố hữu trong phương pháp và cần thiết cho việc áp dụng tư tưởng vào thực hành, nghĩa là, cho kỹ thuật. Trái lại, thiền dựa vào tiền đề rằng không thể trả lời câu đáp tối hậu cho đời sống bằng tư tưởng được. Cái phương thức cố định trí thức của "có" và "không" thì thật là thích hợp khi sự vật diễn ra bình thường; nhưng ngay khi câu hỏi tối hậu của đời sống khởi dậy, trí năng không trả lời thỏa mãn được—The Difference between Experiential and Intellectual Knowledge. This insight into one's own nature is not an intellectual one, standing outside, but an experiential one, being inside, as it were. This difference between intellectual and experiential knowledge is of central important

for Zen and, at the same time, constitutes one of the basic difficulties the Western student has in trying to understand Zen. The West, for two thousand years has believed that a final answer to the problem of existence can be given in thought; the right answer in religion and in philosophy is of paramount importance. By this insistence the way was prepared for the flourishing of the natural sciences. Here is the right thought, while not giving a final answer to the problem of existence, is inherent in the method and necessary for the application of the thought to practice, that is, for technique. Zen on the other hand, is based on the premise that the ultimate answer to life cannot be given in thought. The intellectual groove of "yes" and "no" is quite accommodating when things run their course; but as soon as the ultimate question of life comes up, the intellect fails to answer satisfactorily.

7) *Thử Nghiệm Vọng Niệm—To Experience Ever-arising Distracting Thoughts*

Trong Thiền, việc đầu tiên mà hành giả phải kinh qua là thử nghiệm những vọng niệm không ngớt khởi sinh. Hành giả khám phá ra rằng tâm mình bất trị đến nỗi mình khó lòng mà chế phục được nó đầu chỉ trong một thời gian rất ngắn. Vọng niệm trôi chảy liên tục như một thác nước, không ngừng đầu chỉ một khoảnh khắc. Người mới bắt đầu tu tập cảm thấy mình có nhiều vọng niệm hơn bất cứ lúc nào trước đây; thiền định dường như đã làm tăng vọng niệm chứ không làm chúng giảm đi. Nhiều người mới bắt đầu tu tập bị cản trở một cách nghiêm trọng và nản chí vì cái kinh nghiệm sơ khởi này. Trong sự bực bội họ bắt đầu hoài nghi về hiệu quả của thiền tập, và trở nên nghi ngờ ngay cả khả năng nhập định. Rồi có một số người thay đổi kỹ thuật thiền định của họ từ pháp môn này qua pháp môn khác, và đi đến chỗ là tuyệt vọng hoàn toàn, để rồi cuối cùng bỏ luôn việc tu tập. Sự thật thì những vọng niệm không bao giờ gia tăng do bởi tu tập thiền, thiền định chỉ làm cho hành giả ý thức nhiều hơn về những vọng niệm này. Chỉ một cái Tâm Tĩnh mới có thể ý thức được cái dòng tư tưởng cho đến nay vẫn luôn luôn trôi chảy mà trên thực tế không được để ý đến lúc chưa tu định. Do đó, kinh nghiệm thiền định này là dấu hiệu của sự tiến bộ, chứ không phải thụt lùi, hành giả có thể thử nghiệm nhiều tư tưởng đến và đi trong vòng một thập phân của một giây. Sự kiện này đã được chính đức Phật xác nhận trong Kinh Giải Thâm Mật:

"A lại da thức rất thâm tế;
Hết thấy chủng tử như thác lũ.
Ta chẳng khai diễn cho phàm ngu,
Sợ họ phân biệt chấp ngã."

Theo triết lý của Duy Thức, cái dòng tư tưởng không ngớt khởi sinh khởi mà hành giả thử nghiệm trong khi tu tập thiền định chỉ là sự hiện hành của các "Chủng Tử Huân Tập" trong Tàng thức cho đến nay vẫn không được biết đến. Những "Chủng Tử" này, nhiều vô số, bao la vô hạn, và được duy trì trong kho chứa A Lại Da Thức, là chất liệu cốt yếu cấu tạo khuôn khổ căn bản tâm thức của con người. Toàn thể phạm vi của Luân Hồi được duy trì bởi A Lại Da Thức này. Dụng công tu tập thiền định, trước tiên, là nhận ra tác động của những "Chủng Tử" tự thể hiện như là dòng tư tưởng; thứ đến là ngưng sự hiện hành của "Chủng Tử" và cuối cùng là, chuyển hóa hay thăng hoa chúng thành khả năng vô hạn của Phật quả. Do đó, hành giả không nên chán nản vì khám phá ra dòng tư tưởng bất trị này, mà phải tiếp tục tu tập thiền định cho đến khi nào nhập được vào trạng thái "Định"—In meditation, the first thing that the meditator experiences is the experience of his ever-arising, distracting thoughts. He discovers that his mind is so ungovernable that he can hardly control it even for a very short period of time. Errant thoughts flow on and on like a waterfall, without halting for a single moment. The beginner feels that he has many more distracting thoughts than ever before; meditation seems to have increased rather than lessened, them. Many beginners are seriously baffled and disheartened by this initial experience. In their frustration they begin to doubt the effectiveness of their meditation practice, and become sceptical about the very possibility of attaining "Samadhi". Some then change their meditation techniques from one type to another, and end up in utter despair, finally giving up their practice altogether. The truth is that distracting thoughts are never increased by meditation; meditation only makes one more aware of them. Only a quiet mind can become aware of this thought-flux, which up to now has always been flowing on practically unnoticed. Therefore, this meditation experience is a sign of progress, not of regression. It is said that if the meditator has really gained some progress in his meditation, he may experience many thoughts which come and go within a fraction of a second. This fact has been testified to by Buddha himself, in the Sutra of the Elucidation of the Hidden Profundity:

"Most subtle and profound is
the Store Consciousness (Alaya),
In it all Seeds of thought in torrent flow.
I do not teach this Consciousness to fools

Lest to it they should cling as the True Self."

According to the philosophy of Yogacara, the ever-arising thought-flux experienced in meditation is the bringing-into-play (hsien hsing) of the "Impression-Seeds" that have so far been unnoticed in the Store Consciousness (Alaya). These "Seeds", infinite in number, unlimited in range, and well-preserved in the depository of the Alaya Consciousness, are the essential material constituting the basic framework of the human mind. The entire realm of Samsara is upheld by this Alaya Consciousness and is set in motion by these "Seeds". The work of meditation is, first, to recognize the action of the "Seeds" which manifests itself as thought-flux; second, to halt the propulsive workings of the Seeds; and finally, to transform or sublimate them into infinite capacity of Buddhahood. Therefore, one should not be discouraged by the discovery of this ungovernable thought-flow, but continue one's meditation practice until one reaches the state of "Samadhi".

8) *Thế Nhập Tính Không—To Penetrate the Truth of Emptiness*

Mục đích chính của tu Thiền là thế nhập và thế nhập tính không trong mọi giai đoạn của đời sống thực tế với vô số thử thách, khó khăn và phức tạp. Khi đó lòng từ bi bao la được thức tỉnh một cách bình đẳng, giống như mưa rơi trên kẻ ác cũng như người thiện; hay như chiếc cầu đá của Triệu Châu, trên đó tất cả chúng sanh như ngựa, lừa, cọp, rùa, thỏ, và người, vân vân, đều bước qua. Đây là sự thành tựu lớn nhất mà người ta có thể thực hiện được trên đời, và không phải ai trong chúng ta đều có khả năng làm được; nhưng không hại gì khi chúng ta cố hết sức mình để tiến đến gần lý tưởng Bồ Tát, nếu không đời này thì những đời sau qua vô lượng kiếp. Khi cái gì đó của lý tưởng này được nắm vững thì hành giả tu Thiền có thể bắt đầu cuộc sống thực của họ trong xã hội, hay trong một cộng đồng lớn hơn: thế giới—The main purpose of cultivation of Zen is to grasp and to penetrate the truth of Emptiness in every phase of practical life with multitudinous challenges, difficulties and complications. At that time, a great heart of compassion is awakened impartially, in the way rain falls on the unjust as well as on the just, or in the way Chao-chou's stone bridge, which is trodden on by all sorts of beings, by horses, donkeys, tigers, jackals, tortoises, hares, human beings, and so on. This is the greatest accomplishment man can achieve on earth, and everyone of us cannot be expected to be capable of this; but there is no harm in our doing the utmost to approach the ideal of Bodhisattvahood, if not in one life, then in lives to come through kotis of kalpas. When something of this ideal is firmly grasped, Zen practitioners can begin their real life in society, or in a larger community: the world.

9) *Thế Tâm—The Essence of the Mind*

"Thế Tâm" hay cái tâm điểm nội tại nhất của tâm. Trong Thiền, thế của Tâm là cái không như chiếu diệu. Một Thiền gia đã ngộ không những chỉ biết cái phương diện chiếu diệu của ý thức, mà quan trọng hơn hết còn biết cả cái phương diện không của tâm. Chiếu diệu mà còn chấp trước bị Thiền khinh thị là "tử thủy", còn chiếu diệu mà không chấp trước, hoặc cái Tính Không Chiếu Diệu thì được Thiền ca ngợi là "đại sinh mệnh". Bài kệ mà Thần Tú viết để bày tỏ kiến thức về Thiền của mình lên cho Ngũ Tổ chứng tỏ Thần Tú chỉ biết cái phương diện chiếu diệu, chứ không biết cái không của tâm. Khi cái "tâm như đài gương sáng" của ông đứng đối lại với cái "xưa nay không một vật" của Huệ Năng, nó trở nên vô vị một cách thảm thương đến nỗi nó làm ông thua trong cuộc tranh chức "Lục Tổ Thiền." Câu "xưa nay không một vật" của Huệ Năng biểu thị hiển nhiên cái "Thế của Tâm" cũng như cái cốt tủy thâm sâu nhất của Thiền. Chính nhờ cái kiến thức sâu xa này mà Huệ Năng đã trở thành Lục Tổ Thiền Tông. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng cái ý thức chiếu diệu là một manh mối của tất cả những thực hiện nội tâm, bản chất và đặc tánh của nó vẫn là chấp trước. Ngộ của Phật giáo không đạt được bằng cách bám lấy hay bành trướng tự thức của chính mình. Trái lại, ngộ đạt được nhờ giết chết hay tiêu diệt bất cứ sự chấp trước nào vào cái ý thức chiếu diệu này; chỉ bằng cách vượt qua nó mà may ra chúng ta mới đạt đến được cái tâm điểm tận cùng của Tâm, cái "Không" hoàn toàn tự do, hoàn toàn vô tướng sáng tỏ. Cái tính Không chiếu diệu này, trống rỗng nhưng năng động, là "Thế" của Tâm. Thông thường, khi chúng ta đề cập đến "Thế", chúng ta liên tưởng đến cái gì cụ thể có thể chất; và khi đề cập đến chữ "Không", thì chúng ta lại tự động liên tưởng đến hình ảnh về một thứ "hư không" chết cứng và tĩnh tọa. Cả hai khái niệm này đều không đúng với ý nghĩa của "Thế" và "Không" theo quan điểm nhà Thiền—The "Essence" or the innermost core of the mind. In Zen, the Essence of mind is the Illuminating-Void Suchness. An enlightened Zen Buddhist not only knows the illuminating aspect of the consciousness but, most important of all, he also knows the void aspect of the mind. Illumination with attachment is decried by Zen as "dead water", but illumination without attachment, or the Illuminating-Voidness, is praised as "the great life." The stanza which Shen-hsiu wrote to demonstrate his understanding of Zen to the Fifth Patriarch showed that he knew only the illuminating, not the void, aspect of the mind. When his mirror-like

bright consciousness came up against Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" it became so pitifully insignificant that it made him lose the race for the title of the "Sixth Patriarch of Zen". Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" expresses unmistakably the Essence of Mind as well as the innermost core of Zen. It was because of this deep understanding that Hui-neng became the Sixth Patriarch of Zen. Zen practitioners should always remember that the illuminating consciousness which is a key to all inner realization, basically and qualitatively it is still "clinging-bound". Buddhist enlightenment is not gained through holding on to or inflating one's self-awareness. On the contrary, it is gained through killing or crushing any attachment to this illuminating consciousness; only by transcending it may one come to the innermost core of Mind, the perfect free and thoroughly nonsubstantial illuminating-Voidness. This illuminating-Void character, empty yet dynamic, is the Essence of the mind. Usually, when the word "Essence" is mentioned, people immediately think of something quintessentially envision a dead and static "nothingness". Both of these conceptions miss the meaning of the word "Essence" in the point of view of Zen.

10) *Thế Tướng Dụng—Substance, Characteristics, Function*

Thế Tướng Dụng là ba thứ lớn trong Khởi Tín Luận. Theo Bốn Thế Học Phật giáo, người ta phân biệt ba khái niệm: thế hay bốn thế, tướng hay hình dáng, và dụng hay tác động. Thế tương đương với khái niệm về thể chất của hiện hữu, tướng chỉ về hình tướng, và dụng chỉ về năng lực hoạt động. Các triết gia Phật giáo cho rằng mọi thực tại có thể phân tách thành ba khái niệm như trên. Nhưng đôi khi khái niệm tướng bị hút mất trong khái niệm thế. Không có dụng thì không có vật nào hết, nhưng dụng không thể động dụng được nếu không có gì chuyển dụng. Nên theo các triết gia Phật giáo, thế và dụng là hai khái niệm không thể tách rời nhau trong việc nhận thức vũ trụ. Phật giáo và tâm lý học hiện đại đều cho chúng ta biết rằng "Tâm" của chúng ta có nhiều giai tầng, một số được lưu ý đặc biệt trong phạm vi tâm lý học, và một số thì được lưu ý đặc biệt trong các phạm vi của triết học và tôn giáo. Tuy nhiên, Thiền không lưu tâm đến những phạm vi dị biệt này, mà Thiền chỉ lưu ý đến việc thâm nhập vào Thế, hoặc cái tâm điểm tận cùng của Tâm, vì Thiền chủ trương rằng một khi nắm được cái tâm điểm này, tất cả những thứ khác trở nên không quan trọng. Trong Thiền, dụng của Tâm là cái bề mặt thể hiện và hoạt động. Dụng Tâm bao hàm những tác năng tinh thần hoạt động của cả tám thức, cả những chức vụ trí năng lẫn tình cảm, trừu tượng và tượng trưng như là yêu, ghét, dục vọng, lý trí, tưởng tượng, ký ức, vân vân. Dụng Tâm là cái phương diện hiển nhiên mà ai trong chúng ta cũng đã từng trực tiếp thể nghiệm. Tướng Tâm hay bản chất của Tâm là phương diện bên trong của Tâm, hay tầng trong của Tâm. Bản chất của Tâm này là gì? Trong Thiền, bản chất của Tâm là "Tự Thức". Tự thức có nghĩa là ý thức được những sự biến hiện của ý thức, hoặc ý thức được những ấn tượng nhận được hay những hình ảnh do ý thức nắm bắt được. Ý thức được sự biến hiện này là một kinh nghiệm tuyệt đối, thuần túy trong đó không có chủ thể "năng tri" hoặc khách thể "sở tri", năng tri và sở tri đã hợp nhất vào một thực thể của cảm thức thuần túy. Trong cái "cảm thức thuần túy" này không có chỗ cho sự lưỡng phân của nhị nguyên luận. Tự thức thuần túy thì thật sự và thực nghiệm có tính chất bất nhị, như các hiền triết Phật giáo đã chứng thực cách đây nhiều thế kỷ. Tự thức hay bản chất của Tâm không phải là tác năng của tri thức, mà là chính tri thức trong hình thức chân thật nhất của nó. Khi một người khám phá ra cái tự thức này, người ấy thấy cả con người của mình thay đổi. Trong khi dấn thân vào một hành động nào đó, người ấy cảm thấy như thể mình đang vượt qua chính hành động đó, người ấy vẫn nói chuyện và đi lại, nhưng cảm thấy cái nói và cái đi lại của mình không giống như trước, bây giờ người ấy đi với một tâm thức mở rộng. Người ấy thực sự biết rằng chính là mình đang làm cái công việc đi; người dẫn đạo cái đi chính là mình, mình đang ngồi giữa tâm kiểm soát tất cả hành động của mình một cách tự nhiên. Người ấy đi trong ý thức sáng sủa và với tâm linh chiếu diệu. Nói cách khác, người đã thực hiện tự thức, cảm thấy mình không còn là tên đầy tớ ngoan ngoãn của xung lực mù quáng, mà là chủ của chính mình. Lúc ấy, người đó cảm thấy rằng những người bình thường, mê mờ không biết gì đến cái ý thức chiếu diệu, bầm sinh của họ, bước trên đường như những thầy ma biết đi không hơn không kém! Cuối cùng, "Thế Tâm" hay cái tâm điểm nội tại nhất của tâm. Trong Thiền, thế của Tâm là cái không như chiếu diệu. Một Thiền gia đã ngộ không những chỉ biết cái phương diện chiếu diệu của ý thức, mà quan trọng hơn hết còn biết cả cái phương diện không của tâm. Chiếu diệu mà còn chấp trước bị Thiền kinh thị là "tử thủy", còn chiếu diệu mà không chấp trước, hoặc cái Tính Không Chiếu Diệu thì được Thiền ca ngợi là "đại nhân sinh". Bài kệ mà Thần Tú viết để bày tỏ kiến thức về Thiền của mình lên cho Ngũ Tổ chứng tỏ Thần Tú chỉ biết cái phương diện chiếu diệu, chứ không biết cái không của tâm. Khi cái "tâm như đài gương sáng" của ông đứng đối lại với cái "xưa nay không một vật" của Huệ Năng, nó trở nên vô vị một cách thảm thương đến nỗi nó làm ông thua trong cuộc tranh chức "Lục Tổ Thiền." Câu "xưa nay không một vật" của Huệ Năng biểu thị hiển nhiên cái "Thế của Tâm" cũng như cái cốt tủy thâm sâu nhất của Thiền. Chính nhờ cái kiến thức sâu xa này mà Huệ Năng đã trở thành Lục Tổ

Thiền Tông—Function, Substance, and Characteristics, the three great fundamentals in the Awakening of Faith. In Buddhist ontology three conceptions are distinguished: substance of body, appearance, and function or activity. Body corresponds to the idea of mass or being, appearance to that of form, and function to that of force. Every reality is regarded by Buddhist philosophers as analysable into these three notions. Sometimes, however, the second conception, 'appearance', is absorbed in that of 'being' or 'body'. Without functioning no objects exist, but functioning cannot take place without something functions. The two ideas, according to Buddhist philosophers, are thus inseparable for our understanding of the universe. Buddhism and modern psychology both tell us that the mind has many aspects, of which some are of special interest to the field of psychology, and some to the fields of philosophy and religion. Zen, however, is interested not in these different fields, but only in penetrating to the Essence, or the innermost core of the mind, for it holds that once this core is grasped, all else will become relatively insignificant, and crystal clear. In Zen, the function of the mind is the outer layer, is the manifesting and active facet. The function of the mind includes the active mental functions of all the eight consciousnesses, both notice and emotional, abstract and symbolic, such as love, hate, desire, reason, fantasy, memory, and so forth. The function of the mind is the obvious aspect, of which every human being has had direct experience. The inner layer (aspect) of the mind means the "form" or "nature". What is the nature of the mind? In Zen, the nature of the mind is self-awareness. To be self-awareness means to be aware of the results of the play of consciousness, or to be conscious of the impression received or the images captured by the consciousnesses. To be conscious of this play is an absolute, pure experience, in which there is no subject "knower" or object "known", the knower and the known having coalesced into one entity of "pure feeling". In this "pure feeling" there is no room for the dichotomy of dualism. Pure self-awareness is intrinsically and experientially nondualistic, as the Buddhist sages have testified over many centuries. Self-awareness or the nature of the mind is not the function of knowing, but the knowing itself in its most intrinsic form. He who discovers this self-awareness, finds his whole being changed. While engaged in any activity, he feels as though he were transcending the activity; he talks and walks, but he feels that his talking and walking is not the same as before; he now walks with an opened mind. He actually knows that it is he who is doing the walking; the director, himself, is sitting right in the centre of his mind, controlling all his actions with spontaneity. He walks in bright awareness and with illumined spirit. In other words, the man who realizes self-awareness feels that he is no more the obedient servant of blind impulse, but is his own master. He then senses that ordinary people, blind to their innate, bright awareness, tread the streets like walking corpses! Finally, the "Essence" or the innermost core of the mind. In Zen, the Essence of mind is the Illuminating-Void Suchness. An enlightened Zen Buddhist not only knows the illuminating aspect of the consciousness but, most important of all, he also knows the void aspect of the mind. Illumination with attachment is decried by Zen as "dead water", but illumination without attachment, or the Illuminating-Voidness, is praised as "the great life." The stanza which Shen-hsiu wrote to demonstrate his understanding of Zen to the Fifth Patriarch showed that he knew only the illuminating, not the void, aspect of the mind. When his mirror-like bright consciousness came up against Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" it became so pitifully insignificant that it made him lose the race for the title of the "Sixth Patriarch of Zen". Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" expresses unmistakably the Essence of Mind as well as the innermost core of Zen. It was because of this deep understanding that Hui-neng became the Sixth Patriarch of Zen.

THI

1) Thi Kệ Thiền—Zen Poems and Verses (Zen poetry)

Thuật ngữ "Thi kệ Thiền" được diễn giải là các tác phẩm thi ca được sáng tác bởi các vị Tăng, Ni và cư sĩ Thiền tông hoặc các tác phẩm thi ca thể hiện tinh thần và lý Thiền. Trong đời sống Thiền viện có nhiều dịp thi được viết lên, chỉ như chúng được dùng trong nhiều cơ hội xã giao bởi những tầng lớp có giáo dục nói chung. Các bậc học giả và quan chức Trung Hoa thường trao đổi thi kệ khi từ biệt bạn hữu trong một chuyến hành trình đi xa, tập quán này cũng phổ biến giữa các Thiền Tăng ở châu Á. Dưới đây là bài thơ "Tiễn thị giả đi đến Hoshu" của Thiền sư Nam Phổ Thiệu Minh, được biết nhiều hơn với thụy hiệu Đại Ứng Quốc Sư. Bài thơ thuộc thể loại thất ngôn tứ tuyệt, được Quốc Sư Đại Ứng sáng tác cho người thị giả của mình là Soshin Sokuan, khi vị này lên đường đi đến chùa Manju tại vùng Hoshu:

"Ta già chẳng kham gọi ba lần
Đành để thu phong giúp xoay vần
Người về bên suối Bungo ấy
Hỏi lá vàng rơi bởi vì ai?"

Tuy nhiên, ngay từ đầu các Thiền sư hoàng pháp tại Nhật Bản và các vị thiền sư Nhật Bản kế thừa họ, đã liên tục cảnh báo về tình trạng chú tâm cho các nỗ lực và thành tựu văn chương trong Tăng đoàn. Thiền sư Sơ Thạch Mộng Sơn (1275-1316) đã từng lên tiếng diễn tả một cách miệt thị các vị Tăng dành thì giờ của họ cho các nỗ lực văn chương như vậy là những "cư sĩ đầu trọc," những người mà Sư xếp dưới cùng trong hàng môn đệ của mình. Nhưng theo Kenneth Kraft trong quyển "Thiền: Truyền Thống và Sự Chuyển Tiếp," khi lòng nhiệt thành tôn giáo sút giảm, các tự viện ngày càng thu hút nhiều người tìm đến không chỉ vì lý do tâm linh, quá trình tu tập khắt khe trở nên ngày càng cởi mở hơn, dung hợp các mối quan tâm về mục tiêu nghệ thuật và học thuật. Thực tế, được khuyến khích bởi những lời tuyên bố bảo đảm với họ rằng Thiền và Thi Kệ là tương hợp về mặt bản chất, chư Tăng đi đến chỗ xem sự theo đuổi mang tính học thuật như thế mà một trong những biểu hiện chính của đời sống Thiền. Kỹ năng sáng tác thi kệ bằng chữ Hán đã trở thành một phương tiện để tạo đạt được thanh thế trong các cộng đồng Tăng đoàn, và có lẽ thu hút ngay cả sự để ý của thế gian. Đến khoảng thế kỷ thứ XV, ngay cả chư Tăng trong các Thiền viện nổi bật ở đế đô Kyoto đã dành trọn thời gian công phu hành Thiền vào ban đêm để tập làm thơ hay câu đối bằng chữ Hán. Trong khi các loại hình thi kệ Hán tự, đặc biệt là dạng thi kệ tứ tuyệt, vẫn được duy trì và phổ biến cho đến ngày nay, nhiều Thiền giả Nhật Bản còn hướng đến việc diễn đạt kinh nghiệm nội kiến của mình thông qua các hình thức thi ca bản xứ—The term "Zen poetry" means works written by Monks, Nuns, and lay believers of the Zen sect, or works that in some way embody the spirit of Zen teachings. Poems were written on many occasions in the life of the Zen monastery, just as they were used on numerous social occasions by members of the educated class in general. Chinese scholar-officials customarily exchanged poems of parting when one of their number set off on a journey, and the same practice prevailed among the Zen monks in Asia. The following is such a poem of farewell by the Japanese monk Nampo Jomyo (1235-1308), better known by his title Daio Kokushi. It is entitled "Sending My Attendant Shin off to Hoshu" and is seven-character quatrain form. The attendant, Soshin Sokuan (?-1351), was going to a temple called Manju-ji in Bungo (Hoshu). In the poem Daio Kokushi offers his disciple some advice on how to proceed in the search for enlightenment:

"I'm old, no strength to keep calling three times.
I leave it to autumn winds
to help get things moving.
When you've left here,
look as you stand by Bungo Castle stream:
Yellow leaves tumbling in the air,
for whose sake do they fly?"

However, both early Chinese masters in Japan and their successors repeatedly warned against inordinate attention to literary accomplishments in Japan in the fourteenth century. Zen master Muso Soseki scornfully described monks who devoted their time to such endeavors as mere "shaven-headed laymen" who ranked below the lowest of his disciples. But according to Kenneth Kraft in "Zen: Tradition and Transition," as religious fervor ebbed and more persons were drawn to the monasteries for other than spiritual reasons, rigorous religious training increasingly gave way to interest in artistic or scholarly pursuits. Indeed, encouraged by critical pronouncements assuring them that Zen and poetry were essentially compatible, monks came to regard such pursuits as one of the prime expressions of Zen life. Skill in the composing of poetry in Chinese became a means of gaining renown within monastic circles, and even perhaps of attracting the notice of the secular world. By the fifteenth century at least some of the monks in a prominent Kyoto monastery were spending their time during the evening meditation session thinking up clever couplets in Chinese. While Chinese verse forms, particularly the quatrain, have remained popular till the present, many Japanese Zen writers also turned to native forms of poetic expression.

2) *Thi Khiêu Bất Thượng, Tảng Chưng Bất Thực—A Spoon Cannot Be Used to Scoop Up Things; a Pot Cannot Be Used to Steam Something*

Muỗng mút chẳng được, nồi hấp chẳng chín. Trong thiền, từ này chỉ dụ một người khó khó đạt ngộ vì căn cơ thấp kém—In Zen, the term indicates that a person who is difficult to be enlightened due to his low capacity.

3) *Thiên Đàng Địa Ngục—Heaven and Hell*

Theo tự điển, "heaven" có nghĩa là trú xứ của chư Thiên. Tuy nhiên, với người Phật tử, thiên đàng hay địa ngục đều ở đây, ở ngay trong thế giới này. Điều này có nghĩa là bạn có thể tạo ra thiên đàng hay địa ngục ngay nơi thế gian này. Thật là kỳ quặc khi tạo tác bao nhiêu ác nghiệp rồi chỉ đơn thuần tin tưởng hay cầu nguyện mà có được thiên đàng. Niềm tin theo Phật giáo thật đơn giản, nếu bạn sống và hành xử hòa hợp với những nguyên lý đạo

đức thì bạn có thể tạo được thiên đàng tại đây, ngay nơi thế gian này. Ví bằng ngược lại thì bạn sẽ tạo địa ngục cũng ngay trên thế gian này—The heavens and the hells, places of reward or punishment for moral conduct. According to dictionary, “heaven” means the dwelling place of the deity. However, for a Buddhist, both heaven and hell are right here, right in this world. That is to say you can create your own heaven or hell right here in this world. It’s ridiculous to create all kinds of unwholesome deeds, then simply with faith or praying you can create a heaven. Buddhist belief in heaven is simple, if you live and act according to moral principles, you can create your own heaven right here in this world. If not, you can also create the hell on this earth itself.

4) *Thiên Đế Sinh Lư Thai—An Indra Was Reborn From the Womb of an Ass*

Thiên Đế thác sanh vào thai lư. Theo Kinh Pháp Cú kể lại, thì có một truyện tích kể lại vụ trời Đế Thích biết mình sắp thác sanh vào thai lư nên lòng buồn bã không nguôi. Người khác bảo rằng muốn thoát khỏi cảnh này chỉ có cách là tin Phật. Trước khi ông tới được Phật thì đã thác và thấy mình tái sanh vào bụng lư. Tuy nhiên, lời nguyện của ông đã có hiệu quả vì chủ lư đánh lư mẹ quá mạnh đến sẩy thai và Thiên Đế được trở về kiếp cũ và lên gặp Phật—According to the Dharmapada Sutra, Lord of devas, born in the womb of an ass, a Buddhist fable, that Indra knowing he was to be reborn from the womb of an ass, in sorrow sought to escape his fate, and was told that trust in Buddha was the only way. Before he reached Buddha his life came to an end and he found himself in the ass. His resolve, however, had proved effective, for the master of the ass beat her so hard that she dropped her foal dead. Thus Indra returned to his former existence and began his ascent to Buddha.

5) *Thiên Nhân: Tán Hoa Thân Thượng—An Angel: Stroking and Scattering Flowers on a Corpse*

Câu chuyện của một người đàn ông thấy một con ma hồn đang lia khỏi thân xác đang đánh một cái thầy ma mà ông ta nói đó là chính thân thể đã dẫn dắt mình đến tất cả tội lỗi, và tiếp theo là một thiên thần đang rải hoa trên thầy ma để đền đáp ân đức thân cũ, mà ông ta nói là ông ta vừa mới rời bỏ—The story of a man who saw a disembodied ghost beating a corpse which he said was his body that had led him into all sins, and further on an angel stroking and scattering flowers on a corpse to compensate his past meritorious deeds, which he said was the body he had just left.

6) *Thiên Thượng Thiên Hạ Duy Ngã Độc Tôn—Above Heaven and Under Heaven I Am Alone and Worthy of Honor*

“Trên trời dưới trời, riêng ta cao nhất. Trên trời dưới trời riêng ta tôn quý nhất.” Đó là lời Đức Phật lúc Ngài mới giáng sanh từ bên sườn phải Hoàng Hậu Ma Da và bước bảy bước đầu tiên. Câu nói này chứng tỏ Ngài đã hoàn toàn hiểu được sự đồng nhất của Ngã, tức là bản tính thật hay Phật tính của Ngài với bản tính thật của vũ trụ. Chỉ có một bản tính thật phổ biến duy nhất. Người nào hiểu được chân lý này, theo ngôn ngữ nhà Thiền nói, “đã nuốt được vũ trụ.” Đây không phải là một câu nói cao ngạo mà là câu nói để chứng tỏ rồi đây Ngài sẽ hiểu được sự đồng nhất của bản tính thật của toàn vũ trụ, chứ không phải là bản ngã theo thế tục. Lời tuyên bố này cũng là thường pháp của chư Phật ba đời. Đối với Đại Thừa, Ngài là tiêu biểu cho vô lượng chư Phật trong vô lượng kiếp—The first words attributed to Sakyamuni after his first seven steps when born from his mother’s right side: “In the heavens above and earth beneath I alone am the honoured one.” It bears witness to an awareness of the identity of I, one’s own true nature or Buddha-nature or the true nature of the universe, not to be confused with the ego. There is only one true nature, and nothing else. One who has realized this, has, as the Zen expression says, “swallowed the universe.” This is not an arrogant speaking, it bears witness to an awareness of the identity of I, the one’s own true nature or Buddha-nature with the true nature of the universe, not the earthly ego. This announcement is ascribed to every Buddha, as are also the same special characteristics attributed to every Buddha, hence he is the Tathagata come in the manner of all Buddhas. In Mahayanism he is the type of countless other Buddhas in countless realms and periods.

7) *Thiên Tích—To Be Anxious to Find the Master's Attitude*

Trong Thiền, đây là loại câu hỏi mà người hỏi nóng lòng muốn thấy ra thái độ của thầy. Một nhà sư hỏi Triệu Châu: “Vạn pháp quy nhất; nhất quy về đâu?” Triệu Châu nói: “Khi ở Thanh Châu, tôi có may được một chiếc áo nặng bảy cân.”—In Zen, this is the question whereby the questioner is anxious to find out the master’s attitude. A monk asked Chao-Chou, “All things are reducible to the One; but where is the One reducible?” Chao-Chou replied, “When I was in the district of Ch’ing I had a robe made that weighed seven pounds.”

8) *Thiền Bản—Awakening Stick*

Thiền bản là một chiếc gậy dài mà một vị thiền sư dùng để theo dõi động thái của thiền sinh trong buổi hành thiền. Đây là tấm ván thiền được các thiền sư dùng thời xưa. Trong thời kỳ luyện tập căng thẳng, khi các nhà sư thực hành thiền tọa không ngừng, thậm chí cũng không nằm xuống để ngủ nữa, tấm ván này được dùng khi quá mệt. Các nhà sư đặt hai bàn tay nắm lấy nhau và tựa cằm lên đó để tránh cho đầu khỏi gục xuống trong trường hợp quá buồn ngủ. Thiền Bản là từ ngữ đặc biệt trong nhà thiền dùng để chỉ “cây gậy đánh thức,” hay là một cây gậy thẳng dài khoảng một thước, được dùng trong các Thiền viện nhằm giúp đỡ các thiền sinh duy trì tỉnh thức trong các buổi tọa thiền. Mặc dầu gậy thường được đánh mạnh trên lưng của thiền sinh ngủ gục và ngã qua ngã lại, nhưng không được coi như là hình phạt như nhiều người đã nghĩ sai. Một vị giám thiền đi vòng quanh kiểm soát phòng thiền nhìn thấy các thiền sinh hơi ngã tới trước, cho thấy sự chú ý của họ bị dong ruổi, ông ta bèn vỗ nhẹ một cái lên vai, sau đó mà thiền sinh ấy vẫn còn ngã ra phía trước nữa thì vị giám thiền sẽ đánh ba cái thật nhanh lên lưng. Nó tượng trưng cho lưỡi kiếm trí năng của Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, người đã cắt đứt những gốc rễ của sự mù quáng, do đó mà được sùng kính. Nó giúp vượt qua mệt mỏi, trừ bỏ những căng thẳng, tăng thêm sự tập trung, đánh thức những sức mạnh tiềm ẩn và thiện chí để có thể đạt tới sự thể nghiệm về giác ngộ nếu được dùng đúng lúc—Meditation plank is a long stick that a Zen master usually uses to monitor his disciples performance during a meditation session. This is a Zen board, a wooden board used by Zen monks in ancient times. During long periods of intensive training in which the monks practiced sitting meditation uninterruptedly without lying down to sleep, they set the Zen board on their hands, resting on top of the other, and supported the chin on it in order not to fall forward when, in spite of all efforts, they nodded off. A special term in Zen for “a wake-up stick,” or a flat stick about one meter in length, used in Zen monasteries to help students maintain alertness during periods of sitting meditation (Zazen). Although the stick is commonly applied vigorously to the backs of students who drift off, it is not conceived as punishment as is often wrongly supposed by many people; but rather as an aid to concentration. A monitor who patrols the meditation room looks for students who lean slightly forward, indicating that their attention is wandering, and he taps (vỗ nhẹ) them on the shoulder, after which they bend forward and are given three sharp raps (đánh nhẹ) on the back. "Kyosaku" symbolizes the sword of wisdom of the Bodhisattva Manjusri, which cuts through all delusion; thus it is always respectfully handled. It helps to overcome fatigue, awakens potential, and can, used just at the right moment, bring a person to an experience of awakening or enlightenment (satori).

9) *Thiền Và Bát Thánh Đạo—Zen and The Eightfold Noble Path*

Bát Thánh Đạo chính là diệu đế thứ tư trong tứ diệu đế có thể giúp cho chúng ta ngăn ngừa những trở ngại trong cuộc sống hằng ngày. Đây là con đường đưa đến chấm dứt khổ đau phiền não. Nếu chúng ta đi theo Bát Thánh Đạo thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Tám con đường đúng dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Thánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tám chi của Bát Thánh Đạo có thể được chia làm ba nhóm: giới, định và tuệ. Đây là con đường duy nhất; không có con đường nào khác dẫn đến giác ngộ và giải thoát tâm. Đây là tất cả những gì đức Từ Phụ đã chỉ dạy và dẫn dắt để diệt trừ những xung đột tinh thần do hoàn cảnh bất toại nguyện của đời sống tạo nên đều nằm trọn trong Bát Thánh Đạo, từ chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Tu tập Bát Thánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước này với nước kia, hay chủng tộc này với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất này. Ngoài ra, tu tập bát chánh đạo còn là tu tập thiền định căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng—The Noble Eightfold Path is the fourth Noble Truth in the Four Noble Truths that can help us prevent problems or deal with any problems we may come across in our daily life. This is the path that leads to the end of sufferings and afflictions. If we follow it, we are on the way to less suffering and more happiness. The eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. The Noble Eightfold Path can be divided into three groups: virtue, concentration and wisdom. This is the only path; there are no short cuts to enlightenment and deliverance of the mind. All the practical guidance and instructions given by the Buddha to remove mental conflicts due to the unsatisfactoriness of life are to be found in the Noble Eightfold Path, from

right understanding, right thoughts, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable work; improvement of living conditions. If everyone practiced this noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth. Besides, to cultivate the Eightfold Noble Path also means to practice meditation to attain of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eight-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled.

10) *Thiền Bệnh—Zen Illness*

Các loại bệnh gây ra bởi người tham thiền mà không hiểu rõ về thiền như vọng tưởng hay vọng kiến. Thiền bệnh phát sinh trong khi tu Thiền, ám chỉ cái trở ngại và tai họa mà hành giả có thể gặp phải trong khi tu Thiền. Đây là những cảm giác lừa phỉnh hay những hiện tượng ảo giác có thể biểu hiện trong khi tu tập thiền tọa. Mọi sự ràng buộc với thể nghiệm đại giác của mình; thậm chí ngay cả sự ràng buộc với tính hư không cũng được xem là thiền bệnh. Sự nhiễm bệnh thật sự nghiêm trọng khi hành giả công khai ca ngợi thể nghiệm của mình về con đường thiền và do đó tự coi mình là một con người đặc biệt. Kỳ thật, chỉ mỗi một việc để lộ ra trạng thái đại giác của mình cũng đã bị coi là thiền bệnh. Chuyện kể về một đồ đệ của Thần Tú đến viếng Huệ Năng. Khi Huệ Năng bảo anh ta hãy diễn tả những gì mà anh ta đã học được về Thiền cho đến bây giờ thì anh ta trả lời: "Thầy tôi xác quyết rằng giáo pháp của chư Phật tìm thấy ngay tâm mình, và chuyện đi tìm giáo pháp bên ngoài chính mình cũng giống như chuyện bỏ nhà bỏ cha mà đi vậy." Những chuyện này thì Huệ Năng có thể đồng ý. Nhưng vị đệ tử của Thần Tú nói tiếp: "Chúng tôi được dạy là phải chấm dứt những hoạt động nơi tâm mình, kiểm soát những tư tưởng dong ruổi trong tâm, và ngồi yên trong thiền định trong những thời thiền dài mà không được phép di động." Huệ Năng liền chụp lấy cơ hội này và nói: "Chấm dứt những hoạt động nơi tâm mình và ngồi yên không di động không phải là Thiền. Nó là Thiền bệnh. Không có lợi lạc nào được tìm thấy trong phương cách này cả." Đoạn, vị đệ tử của Thần Tú hỏi vậy thì hành giả tu tập bằng cách nào. Huệ Năng bảo anh ta: "Lúc sống, người ta ngồi mà không nằm; lúc chết người ta nằm chứ không ngồi. Giác ngộ chân chính xảy ra thành linh và tức thì. Mặc dầu có sinh hoạt dẫn đến kinh nghiệm giác ngộ, kinh nghiệm tự nó phải đến một cách tự nhiên. Giáo pháp của chúng ta có thể so sánh với việc đập bể một bức tường đá. Trong lúc việc này có thể mất nhiều thì giờ để phá thủng bức tường, nhưng một khi bức tường đã bị phá thì toàn cảnh bên kia tường đều được nhìn thấy ngay lập tức. Vì vậy, khi tu tập, hành giả vẫn làm những công việc hằng ngày như thường lệ vì kinh nghiệm giác ngộ có thể đạt được ngay trong những việc thường nhật ấy như chẻ củi và kéo củi." Trong một bức thư gửi cho một đồ đệ xuất gia của mình là Chân Như Đạo Nhân, thiền sư Đại Huệ đã nói: "Ngày nay có hai căn bệnh lớn lao đang nổi bật giữa những người học Thiền, kể cả Tăng lẫn tục. Hạng thứ nhất nghĩ rằng có những điều kỳ đặc ẩn giấu trong các ngôn cú, nên họ cố học nhiều ngôn cú. Hạng thứ hai đi tới cực đoan khác, họ quên rằng ngôn ngữ là ngón tay chỉ cho thấy trăng ở đâu. Theo đuổi lối giảng dạy trong các kinh điển một cách mù quáng; kinh nói rằng ngôn ngữ làm trở ngại chánh kiến về Thiền đạo và Phật pháp, nên họ phớt bỏ hết tất cả ngôn giáo, chỉ ngồi mà nhắm mắt, rũ lông mày xuống như đã chết hẳn rồi. Họ bảo đó là tĩnh tọa, quán tâm và mặc chiếu, với những hành trì đơn độc; họ còn cố dẫn dụ người khác tin theo và thực hành cái thứ Thiền sai lạc này. Với người vô thức hạ trí sẽ bảo: 'Một ngày tĩnh tọa là một ngày công phu tăng tiến.' Thương thay! Họ chẳng may cảnh giác rằng mình đang chọn lối cho chính mình lối sống của loài quỷ. Theo Bác Sơn Thiền Sư Ngữ Lục, có nhiều loại Thiền Bệnh. Thứ nhất, hành giả tham thiền mà khởi được nghi tình, tương ứng với Pháp thân. Đi, đứng, nằm, ngồi, như ở trong ánh mặt trời, như ở trong bóng đèn. Nhưng đôi khi toàn bộ kinh nghiệm có vẻ lạt lẽo chẳng có mùi vị. Thế là anh ta gạt bỏ hết thấy mọi thứ để ngồi Thiền cho đến khi đạt đến cảnh giới trong trẻo như nước, rực rỡ như ngọc, nhẹ nhàng như gió, và sáng sủa như ánh trăng. Ngay lúc đó, anh ta cảm thấy thân tâm mình, đất và trời đều biến thành một phiến cảnh thanh tịnh và tĩnh giác. Cái này được anh ta nghĩ như là Giác ngộ tối hậu. Sự kiện là anh ta chưa thể chuyển cái thân tứ đại hít thở này, và chưa có thể thông tay vào chợ được; anh ta cũng chẳng chịu tham vấn với những vị thầy để thẩm định và khuyến lơn. Anh ta lại sinh khởi những ý niệm kỳ lạ về "Tĩnh Bạch Giới" (giới hạnh thanh tịnh) và gọi đó là Ngộ. Toàn thân anh ta là bệnh chứ chẳng phải là Thiền. Thứ nhì là khi hành giả tham thiền mà khởi được nghi tình, tương ứng với lý Pháp Thân, người ấy lại xem Pháp Thân như cái gì đó siêu nhiên. Với ý tưởng này trong tâm, người ấy bắt đầu thấy ánh sáng, hào quang, và tất cả các loại tướng khác. Hành giả bèn coi đó là kiến giải của bậc thánh với sự kiêu hãnh vĩ đại, bắt đầu đem những sự kỳ dị ấy ra khoe với thiên hạ, tự cho rằng mình đã đại ngộ. Kỳ thật, toàn thân người ấy bị bệnh, chứ chẳng phải Thiền. Hành giả nên biết

rằng tất cả những tướng này, hoặc là do vọng tưởng của chính mình ngưng kết mà thành, hoặc là ma cảnh thừa cơ sơ hở mà xâm nhập, hoặc là trời Đế Thích biến hóa để thử thách. Vọng tưởng ngưng kết, ví dụ như người tu Tịnh Độ, quán tưởng chẳng rời niệm, đến khi bỗng thấy tượng Phật, tượng Bồ Tát, như trong kinh Thập Lục Quán nói. Tất cả những kinh nghiệm này hợp với lý Tịnh Độ, không phải là yếu môn của sự tham Thiền. Kế đến là ma cảnh thừa cơ sơ hở mà xâm nhập, như trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm nói: "Khi thấy ngũ uẩn là không, mà tâm hành giả vẫn còn chỗ chấp trước, ma tức tùy ý hiện." Cuối cùng là trời Đế Thích biến hóa để thử thách, như khi Bồ Tát tu hành, trời Đế Thích hóa thân hiện làm quỷ vô đầu, quỷ không có ngũ tạng. Bồ Tát chẳng hề có tâm sợ hãi. Lại hiện ra thân mỹ nữ, Bồ Tát chẳng hề có tâm ái nhiễm. Trời Đế Thích đánh lễ và nói, "Thái Sơn có thể lở, nước biển có thể cạn. Bậc thượng nhân kia khó động được tâm người." Vì thế, nếu là người tham Thiền thật sự, dầu có dĩa dao vào cổ, cũng không có một niệm thứ nhì chứ đừng nói là có chỗ cho ảo tượng. Nếu kinh nghiệm của hành giả đã tương ứng với chân lý, người ấy thực chứng ngoài tâm không có cảnh. Thế thì người ấy còn tìm thấy tướng gì do cái tâm chiếu ra nữa đây? Thứ ba là tham Thiền mà khởi được nghi tình, tương ứng với Pháp Thân, thấy được thân khinh an, cảm giác hoàn toàn tự tại trong mọi hoạt động và hoàn cảnh, chẳng có gì trở ngại được. Điều này, tuy nhiên, chỉ là dấu hiệu của giai đoạn hành giả tương hội với Đạo. Chỉ là hành động của tứ đại hoà hợp với thân vật lý, tạm thời và bất ngờ, chứ không phải là trạng thái tuyệt đối hay thường hằng. Khi những ai chưa biết mà đạt được trạng thái này, thì họ cho rằng nó là đại giác, bèn gạt bỏ nghi tình, không chịu tham cứu sâu sắc hơn nữa. Cho dầu ở mức độ nào đó có thể họ nhập được phần nào chân lý, nhưng họ không thực chứng rằng mệnh căn chưa đoạn. Vì vậy, thứ mà họ đạt được hãy còn nằm trong khuôn khổ của cái dụng của lý luận thức tâm (lấy thức tâm ra mà so đo). Toàn thân họ là bệnh, không phải là Thiền. Họ không nhập lý sâu và chuyển thân quá sớm. Dầu họ có thể hiểu biết sâu sắc, nhưng không thể áp dụng được những hiểu biết này. Dầu họ có "hoạt cú" cũng vẫn cứ phải nuôi dưỡng ôm ấp nó ở nơi bờ nước, hay trong rừng rậm. Nhất là không được vội muốn làm bậc Thiền sư, hoặc mê mờ tự tôn tự đại. Thứ tư là nên biết rằng khi mới dụng tâm, phát khởi được nghi tình, cái nghi tình kết tại một khối. Cứ để cái nghi tình tự khai mở, mới được thụ dụng. Không vậy, chỉ mới kiến giải phần nào về lý, bèn buông bỏ nghi tình. Lúc ấy quả là chết cũng không được, quả là muốn thấu triệt nghi tình cũng không được. Như thế chỉ có danh là tham Thiền chứ có cái thực của sự tham Thiền, rốt cuộc một đời luống qua. Chỉ muốn thông tay vào chợ triền, có hại gì mà không tham vấn các bậc thiện tri thức! Các bậc thiện tri thức ấy là các y vương vĩ đại có thể chữa được các bệnh nặng. Họ cũng là các bậc đại thí chủ, có thể bố thí theo ý nguyện của tha nhân. Nhất là không được sanh ý tưởng tự mãn không chịu đi tham vấn các bậc thiện tri thức. Nên biết rằng không chịu tham vấn là vì chấp kỷ kiến. Các bệnh nặng trong Thiền chẳng bệnh nào nặng hơn bệnh này. Thứ năm là hành giả tham Thiền mà khởi được nghi tình, tương ứng với Pháp Thân, thấy được toàn thể cõi đất ánh sáng rực rỡ, không một tơ hào chướng ngại, bèn muốn ôm giữ trạng thái ấy, không chịu buông tay, kể ấy chỉ ngồi một bên của Pháp Thân, do vậy không cắt đứt được mệnh căn (nguyên nhân của luân hồi sanh tử). Kể ấy thấy dường như ở nơi Pháp Thân còn có cái gì thọ dụng được, chứ nào biết đâu ấy chỉ toàn là tư tưởng của trẻ con. Kể ấy chưa cắt đứt được mệnh căn, nên toàn là thân bệnh, chứ chẳng phải là Thiền. Đã đến trạng thái ấy rồi chỉ cần biết biết mình dẫn thân vào Đạo đảm đương việc lớn ấy, mà vẫn chẳng biết là có kẻ đảm đương. Vì vậy mà các bậc cổ đức nói:

"Huyền nhai tất thủ,
 Tự khẳng thừa đương.
 Tuyệt hậu tái tô,
 Khi quân bất đắc!"
 (Vực huyền buông tay,
 Tự cam gánh vác.
 Chết rồi sống lại,
 Nào đối được ai!).

Thứ sáu là hành giả tham Thiền mà khởi được nghi tình, tương ứng với lý của Pháp Thân, quấy đục thế giới một mạch được thọ dụng như sóng dâng lên cuộn cuộn, hành giả tận hưởng chỗ thọ dụng này. Tuy nhiên, khi hành giả đến giai đoạn này, anh ta trở nên vướng mắc và hoàn toàn chìm đắm vào kinh nghiệm kỳ diệu này. Do vậy, anh ta sẽ không tiến xa được, dầu có đẩy cũng không tiến tới, có kéo lại cũng chẳng thối lui. Kết quả là anh ta không thể nào để hết thân tâm mình vào công phu Thiền tập này được. Anh ta giống như một tên du thủ du thực khám phá được núi vàng. Trong khi biết rõ đó là vàng, tuy nhiên, anh ta không thể nào lấy nó đi và thọ dụng theo ý mình được. Việc này cổ nhân gọi là "Thủ bảo hán". Người ấy toàn thân là bệnh, chứ chẳng phải là Thiền. Hành giả đến được trạng thái này phải chẳng màng nguy hiểm và chết chóc; chỉ có vậy mới tương ứng được với Đạo. Như Thiền sư Thiên Đồng nói: "Phổ chu pháp giới hồn thành phạn, tị khổng lữ thù tín bão tham." (Khắp cả

pháp giới thành cơm cả, tha hồ chúi mũi vào và ăn cho no). Như vậy, nếu ở giai đoạn này mà hành giả không thể làm được điều này (không chúi mũi vào và ăn cho no), thì cũng như kẻ ngồi cạnh giỏ cơm mà chết đói, trôi giữa biển nước ngọt mà chết khát! Có làm được việc gì đâu? Cho nên có câu ngạn ngữ nói: "Ngộ rồi cần phải nên tham vấn các Thiền sư". Các bậc Thánh thời trước đã bày tỏ trí huệ này bằng cách sau khi Ngộ rồi bèn đi tham vấn các bậc Thiền sư để tự cải thiện mình nhiều hơn. Hành giả nào bám víu vào sự thực chứng của mình và không chịu đi tham vấn các bậc Thiền sư, những người có thể nhổ đinh gỡ chốt cho mình, là người tự lừa dối chính mình. Thứ bảy là hành giả tham Thiền mà khởi được nghi tình, tương ứng với Pháp Thân, người ấy nhìn núi không còn là núi, thấy sông chẳng còn là sông. Toàn thể cõi đất bỗng đầy đủ chẳng còn thiếu thứ gì. Nhưng vừa chợt nảy sinh một cái tâm phân biệt, trước mặt liền như có chướng ngại, ngăn che thân tâm. Khi người ấy muốn thực hiện Pháp Thân của mình cũng không được, phá cũng không thấu qua được. Có khi đề khởi thì nó như có, mà khi phóng hạ nó lại như không. Tôi gọi đó là người mở miệng ra thở chẳng được, mà động thân cất bước cũng chẳng xong. Chính vào lúc anh ta chẳng làm gì được cho mình. Khi anh ta đạt đến trạng thái đó, toàn thân là bệnh, chứ không phải là Thiền. Cái điểm mà người xưa dụng tâm thuần nhất, khi phát khởi được nghi tình, nhìn núi không là núi, thấy sông chẳng là sông, chẳng sanh tâm phân biệt, chẳng móng khởi niệm nào khác. Khăng khăng kiên định sẵn tới, và rồi bất thành linh phá vỡ được khối nghi, toàn thân đều là mắt; nhìn núi là núi như cũ, thấy sông là sông như trước. Sơn hà đại địa từ nơi nào tới? Thực tình, không có thứ gì từng hiện hữu. Hành giả đạt đến cảnh giới này rồi, phải đi đến tham vấn với các bậc Thiền sư. Nếu không chịu tham vấn với các bậc Thiền sư ắt lại lạc đường nữa vì trong con đường chệch dưới "vác đá cây khô", trước mặt lại có đường chệch nữa. Nếu hành giả đến được cảnh giới này mà vẫn tiếp tục chuyên cần công phu để tiến bước và không bị vướng ngại vì những gốc cây khô, Bác Sơn tôi xin cùng người ấy kết bạn cùng tham Thiền. Thứ tám là hành giả tham Thiền mà khởi được nghi tình, tương ứng với Pháp Thân, nhưng trước mắt vẫn mơ hồ tương tự như có vật gì. Trong khi bám giữ lấy cái cảnh mơ hồ hồ hồ đó và nghi đi nghi lại, người ấy tự nói là mình đã nhập được vào lý Pháp Thân, thực chứng được tính của pháp giới. Chẳng biết cái mình thấy đó là huyền, tướng được tạo ra bởi cái nháy mắt. Người ấy toàn thân là bệnh, chứ không phải là Thiền. Một người thật sự đã thâm nhập chân lý phải cảm thấy như vậy:

"Thế giới khoát nhất tượng,
Cổ kính khoát nhất tượng.
Hoàn thân đương vũ trụ
Cầu kỳ căn trần khí giới
Liễu bất khả đắc."
(Thế giới rộng một tượng,
Kính xưa rộng một tượng.
Thân đắm đương vũ trụ
Kiếm các căn trần, đối tượng,
thế giới mãi không ra).

Như vậy, trong trạng thái này thân, giác quan, vật, và ngay cả thiên địa cũng trống rỗng và không có thứ gì hiện hữu, khi đó còn lấy gì làm thân, lấy gì làm vật, và lấy gì làm cái mơ mơ hồ hồ của thứ gì đó đang hiện hữu? Thiền sư Vân Môn cũng chỉ rõ cái bẫy này cho chúng ta. Nếu hành giả có thể rõ ràng với cái lỗi này, mọi lỗi khác sẽ tự động tiêu tán. Bác Sơn tôi thường cảnh báo với các môn đệ rằng trong Pháp Thân bệnh rất nhiều. Ở đây điều quan trọng là chỉ cần một lần nhiễm cái bệnh nguy hiểm nhất. Chỉ như thế hành giả sẽ biết được gốc của loại bệnh này. Ngay cả tất cả mọi người trong đại địa này đều tham Thiền, chẳng một ai được miễn trừ và không bị Pháp Thân bệnh này. Dĩ nhiên, chỉ trừ những người mù và ngu si. Thứ chín là hành giả tham Thiền mà khởi được nghi tình, tương ứng với Pháp Thân, trên đó hành giả suy tư về những lời nó của các Thiền sư xưa đã nói:

"Hết cả đại địa,
Chỉ là một con mắt của sa môn này.
Hết cả đại địa,
Chỉ là một điểm linh quang của chính ta.
Hết cả đại địa
Chỉ ở trong một điểm linh quang của chính ta."

Bèn trích lời trong kinh giáo nói: "Nhất trần trung hàm vô biên pháp giới chân lý" (trong một hạt bụi hàm chứa chân lý của vô biên pháp giới). Với những lời dạy như vậy, hành giả cố khải niệm hóa chân lý, và không chịu nỗ lực hơn nữa để tiến bộ. Kỳ thật, người ấy bị mắc bẫy trong một trường hợp muốn sống cũng không được mà muốn chết cũng không xong. Dầu người ấy đem sự hiểu biết theo lý luận của mình mà cho là mình giác ngộ, thực ra toàn thân người ấy bệnh, chứ nào phải là Thiền. Kiến giải của hành giả dầu có tương ứng với chân lý, nhưng nếu

thoát khỏi được cái kiến giải ấy, thì nó chỉ được gọi là "chương ngại chân lý" (lý chương). Kẻ ấy đã rơi vào một mé bờ của Pháp Thân. Hơn nữa, vì người ấy bị cái tâm kiến giải lôi kéo, nên không bao giờ có thể nhập được chỗ thâm áo của chân lý. Không thể bóp chết được vô dụng được này, thì làm sao mà chết đi sống lại được đây? Hành giả tu Thiền nên biết rằng ngay khi mới phát khởi nghi tình, cần khiến nó tương ứng với lý. Một khi đã tương ứng với lý, cần phải cố gắng thâm nhập. Một khi đã thâm nhập rồi, phải lên đỉnh vách đá cao tám ngàn bộ mà nhào lộn, nhảy xuống, rồi buông thõng tay mà nhảy vọt khỏi sông Chương. Đó mới là cách dụng tâm của bậc đại nhân nên làm trong tu tập Thiền. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng bao giờ khử bỏ được hết những căn bệnh này mới có cơ hội tăng tích thực thụ hưởng về chỗ chứng Thiền. Bởi vì chúng ta đọc thấy trong kinh rằng không dính mắc vào những sự hữu vi hư vọng mà hết thấy chúng sanh diễn tả bằng ngôn thuyết; cũng không chủ trương khước từ hết thấy ngôn thuyết phân biệt mà quên rằng chân lý được chứa đựng trong đó một khi chúng ta được thấu hiểu đúng đắn; và hơn nữa, kinh nói ngữ và nghĩa không phải dị biệt cũng không phải không dị biệt, mà chúng hỗ tương liên hệ khiến cho nếu không có cái này thì không thể hiểu được cái kia." Thật vậy, nếu Thiền bị bỏ đứng riêng lẻ một mình, chắc chắn nó sẽ suy thoái thành những lối hành trì tĩnh tọa và mặc tưởng, hoặc thành những ký sự của Thiền ngữ và Thiền thoại. Theo thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, để cứu vớt tình trạng và để vạch cho hậu thế một dòng phát triển trong sạch hơn của Thiền, các thiền sư không thể làm gì khác hơn là mở ra một lối canh tân bằng những thực tập công án—The illnesses of meditation, i.e. wandering thoughts, illusions, or the illusions and nervous troubles of the mystic. The sickness that has arisen through Zen practice, which refers to the hindrances and mishaps that one may encounter in the practice of Zen. These are expressions for deceptive sensations and appearances that can come up during the practice of sitting meditation. Any attachment to one's own enlightenment experiences, including the attachment to emptiness is also considered Zen sickness. It is an especially pronounced form of Zen sickness when someone develops great pretensions about his experience on the Zen path and thus considers himself someone special. Also when it is all too obvious that someone has experienced enlightenment, this condition also is referred to as Zen sickness (illness). The story is told of one of Shen-hsiu's students who paid a visit to Hui-neng. When Hui-neng asked him to describe what he had learned so far, he said: "My master asserts that the teaching of all the Buddhas is found in one's own mind, and that to seek the teaching outside of oneself is the same as running away from one's father and abandoning one's home." This much Hui-neng could agree with. But the student went on to say: "We're taught to stop the working of our minds, to control our wandering thoughts, and to sit in meditation for long periods of time without moving." Hui-neng snapped back: "To stop the working of the mind and to sit without moving isn't Zen. It's a disease. There's no profit to be found in such a method." The student asked, then, how one should practice. Hui-neng told him: "While alive, one sits and doesn't lie down; when one is dead, one lies down but doesn't sit. True awakening necessarily occurred suddenly and immediately. Although there may be activity leading up to that experience, the experience itself comes all at once. Our teaching might compare the process to chipping away at a stone barrier. While it could take a long while to pierce the barrier, once one does, the view on the other side becomes visible immediately. So, when practicing, one still have mundane activities as usual for enlightenment experience could be acquired during activities as mundane as chopping and hauling wood." Ta-hui says in a letter to Chen-ju Tao-jen, who was one of his monk disciples: "There are two forms of error now prevailing among followers of Zen, laymen as well as monks. The one thinks that there are wonderful things hidden in words and phrases, and those who hold this view try to learn many words and phrases. The second goes to the other extreme, forgetting that words are the pointing finger, showing one where to locate the moon. Blindly following the instruction given in the sutras, where words are said to hinder the right understanding of the truth of Zen and Buddhism, they reject all verbal teachings and simply sit with eyes closed, letting down the eyebrows as if they were completely dead. They call this quiet-sitting, inner contemplation, and silent reflection. Not content with their own solitary practice, they try to induce others also to adopt and practice this wrong view of Zen. To such ignorant and simple-minded followers they would say, 'One day of quiet-sitting means one day of progressive striving.' What a pity! They are not at all aware of the fact that they are planning for their own a ghostly life. According to Zen Master Po-shan's Records of Teachings, there are many kinds of Zen illnesses. First, when working at Zen, a practitioner who can bring forth the "doubt-sensation" then conforms with the principle of the Dharmakaya. While walking, standing, lying down, or sitting, he always feels as if enveloped in sun light or living in the glow of a lamp. But sometimes the whole experience seems flat and tasteless. Then he drops everything completely and meditates until he reaches a state as limpid as water, as lucent as a pearl, as clear as the wind, and as bright as the moon. At this time he feels his body and mind, the earth and the heavens, fuse into one pellucid whole, pure and wide-awake. This, he begins to think, is the ultimate Enlightenment. The fact is that he really cannot turn his body about and exhale,

or walk through the market with his hands at his sides; nor is he willing to visit Zen teachers for appraisal or advice. He may also form some strange ideas about the Illuminating Purity and call his experience true Enlightenment. As a matter of fact, his body reeks with sickness. He has not yet gained Zen. Second, when working at Zen, a practitioner who brings forth the "doubt-sensation" conforms with the principle of the Dharmakaya. He may then consider the Dharmakaya as something supernatural. With this notion in mind, he begins to see lights, auras, and all sorts of different visions. He believes these to be holy revelations and, with great pride, begins to tell people about them, claiming that he has attained the great Enlightenment. In fact, however, sickness infests his body. This is not Zen. He should have known that all these visions could only have been produced by focalizing his own delusory thoughts; or that they were the conjurations of demons taking advantage of the opportunity; or, possibly, that they were sent by heavenly beings or gods, such as Indra, to test him. The meditation practices of the Pure Land School, that is, the creation of visions through focalizing delusory thoughts. The practitioners of the Pure Land School meditate on images of the Buddhas, concentrating on visualizing them until they see visions of Buddhas and Bodhisattvas, as stated in the sutras of the Sixteen Observations. All these experiences, which accord with the teaching of the Pure Land School, are good, but they are not Zen. Next, the opportunity taken by demons to invade the mind of the meditator to confuse him with delusory visions. is clearly described in the Surangama Sutra: "If, while realizing the emptiness of the five aggregates, the mind of the practitioner is still attached to anything, demons will conjure up various forms before his eyes." Last, the case that of the god Indra, who conjured up dreadful figures to frighten Gautama Buddha before his Enlightenment. When the Buddha was not frightened, Indra called up forms of beautiful women to allure him, but Buddha had no desire towards them. Whereupon Indra appeared before Buddha in his original form, made obeisance, and said: "The great mountain can be moved, the great ocean can be drained, but nothing can shake your mind." So, a man who is truly working on Zen has no time for illusory visions or even for a second thought, not though a sharp knife be pressed against his throat. If his experience really conforms to the Truth, he realizes that there is no object outside of his own mind. Can he find a vision apart from the mind which mirrors it? Third, when working at Zen, a practitioner who brings forth the "doubt-sensation" conforms with the principle of the Dharmakaya. He is then apt at all times to feel a lightness and ease of body and mind, feeling thoroughly free in all activities and circumstances, and that nothing can hinder him. This, however, is merely the sign of the initial stage of one's meeting with the Way. It is just the action of four elements harmonizing within the physical body. temporary and contingent, it is a state by no means absolute or permanent. When uninformed persons reach it, they take it for the great Enlightenment, shrug off their doubt-sensation, and make no further efforts to advance in Zen Work. Although to some extent able to enter into the Truth, they do not realize that their roots-of-life are not yet cut out. Therefore, all they have gained still lies within the framework and functioning of the inferential consciousness. They are sick through and through. They have not yet gained Zen. They have failed to reach a deep state of "truth" at the outset, and have turned about too soon. Even though they may possess a deep understanding, they cannot apply it; even though they have acquired the "live remark", they should still continue to cultivate and preserve it in quiet retreats near a river or in a forest. They should never be anxious to become Zen Masters at once, or allow conceit and pride to rule them. The fourth kind of Zen illness is that in the very beginning, when the "doubt-sensation" arises, it congeals into a thick, ball-like mass. At this crucial time the important thing is to let this doubt-mass break up by itself. This is the only way to make a profitable gain. Otherwise, if he who understands only a little of the Truth (principle) casts the doubt-mass away immediately, he will certainly not be able thoroughly to kill and really break through the doubt-sensation. This is not practicing Zen. Such a one may label himself a Zen Buddhist, but he will only fritter his life away. The course he should take is to visit the great Zen Masters, because they are the great physicians of Zen, capable of curing the serious illnesses of students. They also serve as generous and wise patrons who may fulfil all his wishes. At this stage one should never let contentment or conceit keep him back from seeing the Zen Teachers. he should recognize that unwillingness to see those who know more than he does is the disease of egotism. Among all the sicknesses of Zen, none is worse than this. Fifth, when working at Zen, a practitioner who brings forth the "doubt-sensation" conforms with the principle of the Dharmakaya. He sees the whole earth briefly illuminated, without the slightest obstacle. But if he assumes that this is the Way, and is unwilling to release it, he sits only on one side of the Dharmakaya and is unable to cut off the root of life. It seems to him that there is still something in the Dharmakaya to understand, something that can be taken hold of and enjoyed. He does not realize that such thoughts are childish. Because such a person has not cut off the life-root or the cause of Samsara, he is sick

through and through. This is not Zen. A practitioner who reaches this state should put all of his body and mind into the work and take up this great matter, still knowing that no one is there to take it up. Thus, ancient virtues said:

"Bravely let go
On the edge of the cliff.
Throw yourself into the Abyss
With decision and courage.
You only revive after death,
Verify, this is the Truth!"

Sixth, when working at Zen, a practitioner who can bring forth the "doubt-sensation" then conforms with the principle of the Dharmakaya, and the whole world turns into a vortex. Immersed in the tossing waves and surging billows, he will enjoy himself greatly. However, when the Zen practitioner reaches this state, he is apt to become attached to this wonderful experience which so fully absorbs him. Thus he will not progress farther, even if pushed; nor will he turn back, even if he is pulled down. Consequently, he cannot put all his body and mind into the Work. He is like a tramp (beggar) who has discovered a hill of gold. While knowing it clearly to be gold, he nevertheless cannot take it away with him and enjoy it at will. This is what the old Masters called "the treasure guard". Such a man is sick through and through. This is not Zen. He who reaches this state should disregard danger and death; only then will he conform with the Dharma. As Zen Master T'ien Tung said: "The whole universe then becomes like cooked rice. One can dip his nose in the bowl and eat as much as he likes." Therefore, if at this stage he cannot do this, it is as though he were sitting beside a rice basket, or floating in the ocean of fresh water, he cannot eat the rice or drink the water. He is hungry and thirsty unto death! Of what use is this? Therefore the proverb says: "After Enlightenment one should visit Zen Masters." The sages of the past demonstrated the wisdom of this when, after their Enlightenment, they visited the Zen Masters and improved themselves greatly. One who clings to his realization and is unwilling to visit the Masters, who can pull out his nails and spikes, is a man who cheats himself. Seventh, when working at Zen, a practitioner who is able to bring forth the "doubt-sensation" in conformity with the principle of the Dharmakaya will then see that mountains are not mountains and that water is not water. The whole earth becomes suddenly complete, lacking nothing. But just as quickly, when a discriminatory thought arises in his mind, a curtain seems to have been drawn before him, veiling his body and mind. When he wants to take up his realization of the Dharmakaya, it refuses to return to him. He attempts to break through it, but it cannot be broken up. Sometimes, when he takes it up, it seems to be there; but when he puts it down, it becomes nothing. I call such a man "one who cannot open his mouth and exhale, who cannot shift his body and change his pace." At that moment he can do nothing for himself. When one reaches this state, his entire body becomes full of sickness. This is not Zen. The point is that people in ancient times practiced Zen in a single-minded manner. Their minds were sincerely focused. When they brought forth the "doubt-sensation", they saw that the mountain was not a mountain and that the water was not water, but they did not bring up any discriminatory reflections or arouse any second thought. Stubbornly and steadfastly they pushed forward; and then, suddenly, the "doubt-sensation" was broken up and their entire body became full of eyes. Then they saw that the mountain was still a mountain and that the water was still water. There was not the slightest trace of voidness to be found. From whence, then did all these mountains, rivers, and the great earth itself come? Actually, not a thing has ever existed. He who reaches this state must go to the Zen Masters; otherwise, he is apt to go astray again. Because the wrong path, below "the cliff of decaying trees", has still one more track running from it. If one reaches this state but still continues to work hard for advancement and does not stumble over the decaying trees, I, Po-Shan, will gladly work with him as my companion and friend in Zen. Eighth, when working at Zen, a practitioner who is able to bring forth the "doubt-sensation" in conformity with the principle of the Dharmakaya. Nevertheless, at times there seems to be an appearance of something hazy before him as though some concreteness still existed there. While clinging to hazy appearance and doubting this and that, he tells himself that he has understood the truth of Dharmakaya and realized the nature of the Universe. He is unaware that what he sees is illusory, a vision created by blinking. he is sick through and through. The man who has really plunged into the Truth should feel like this:

"As the world stretches ten feet,
The old mirror widens to match it.
With his fearless body
Against the whole Universe,
He cannot find the six organs,

sense objects, or the great earth."

Since in this state the organs, senses, all objects, and even the great heaven and earth become empty and nothing exists, when can one find any trace of body, objects, materials, and that hazy appearance of something existing? Master Yun Men also pointed this trap out to us. If one can clear up this error, the other faults will automatically dissolve. I always warn my students that many kinds of sickness prevail in the realm of the Dharmakaya. Here the important thing is to catch the most deadly disease once. Only then will one recognize the very root of this illness. Even if all sentient beings on this great earth practiced Zen, none of them would be immune from catching the sickness of Dharmakaya. Of course, this does not apply to people full of blindness and stupidity. Ninth, when working at Zen, a practitioner who can bring forth the "doubt-sensation" then conforms with the principle of the Dharmakaya. Thereupon he ponders what the old Masters have said:

"The whole earth is but one of my eyes,
But a spark of my illuminating light;
The whole earth is in this tiny spark within me."

He then begins to intellectualize, and quotes sayings from the sutras, such as, "All the truths in the infinite universes are found within a tiny mote of dust." With such sayings he tries to conceptualize the truth, and is unwilling to make further efforts to progress. In fact, he becomes trapped in a situation wherein he can neither die nor stay alive. Although, with this rationalized understanding, he considers himself an enlightened being, actually, his body is full of sickness. He has not yet gained Zen. His experience may accord with the Principle, but if he cannot pulverize this experience and reduce it to nought, all his acquired understanding is only fit to be called a "hindrance to Truth". He has fallen on the very edge of the Dharmakaya. Furthermore, since he has been dragged along by his conceptualizing mind, he can never penetrate to the depth of Truth. Unable to strangle this unwieldy monkey, how can he revive from death? A Zen practitioner should know that from the very beginning, when the "doubt-sensation" arises, he should try to bring it into conformity with Truth. This achieved, he should try to plumb its very depths. Reaching the depths, he should then turn a complete somersault from the top of an eight-thousand-foot cliff, plunging down to the plain, then springing up out of the Jang River waving his hands. This is the way a great man should work at Zen. Zen practitioners should always remember that only when these erroneous views are done away with is there a chance for real advancement in the mastery of Zen. For we read in the sutra that while one should not get attached to the artificialities and unrealities which are expressed by all beings through their words and language, neither should one adopt the other view which rejects all words indiscriminately, forgetting that the truth is conveyed in them when they are properly understood, and further, that words and their meanings are neither different nor not different, but are mutually related so that the one without the other is unintelligible." As a matter of fact, if Zen were left to its own course, it would surely have degenerated either into the practice of quiet-sitting and silent contemplation, or into the mere memorizing of the many Zen sayings and dialogues. According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, First Series* (p.93), to save the situation and to plan for a further healthy development of Zen, the Zen masters could do nothing better than introduce the innovation of the koan exercises.

11) Thiên Buông Xả—Letting-Go Meditation

Khi ngồi thiền một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỗi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu đứng dậy để đi kinh hành. Hành giả đi thật chậm và không cần để ý đến hơi thở nữa, mà phải để ý đến từng bước chân. Nếu tâm chúng ta rong ruổi thì kéo nó trở về với oai nghi đi mà không cần dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Nếu hành giả ngừng lại và nhìn chung quanh, tâm lúc nào cũng phải tỉnh thức và nhận biết rõ ràng là mình đang làm gì. Khi chân chạm đất ta biết chân ta đang chạm đất. Đi bộ cũng là một cách thực tập chánh niệm. Khi chúng ta đang theo một thời khóa thiền chúng ta phải cố gắng luôn tỉnh giác ở mọi nơi. Khi ngồi, khi đi, khi làm việc, khi ăn, uống, nói, cười, mặc quần áo, hay ngay cả khi chúng ta không nói, vân vân, chúng ta phải luôn tỉnh thức. Nếu chân tay chúng ta bị tê trong lúc ngồi thiền, tự nhiên chà xát và co duỗi chúng cho thoải mái. Chúng ta cũng có thể nằm xuống để thư giãn; tuy nhiên, việc này chúng ta có thể làm sau thời thiền. Khi nằm xuống, nên tránh dùng gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thông dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỗi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi. Thiền sư Soen Nakagawa thường nói với chúng đệ

tử về thiền buông xả như sau: “Thiền cũng giống như cục xà bông. Trước hết, bạn dùng xà bông để gội rửa, và sau đó bạn xả bỏ hết xà bông.”—If we do our sitting meditation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start our walking meditation. Walk slowly mindful of the movements, now we need not think of the breath but become aware of the walk. If our mind wanders give attention to our walking without getting involved in other thoughts. If we stop, turn or look around, be mindful and apply clear comprehension. When our foot touches the earth we get the sensation, become aware of it. Walking is also an exercise in mindfulness. When we are following a meditation course let us try to be mindful always everywhere. When sitting, standing, walking, working, eating, drinking, talking, laughing, wearing clothes, or even when we are silent, etc., let us be always mindful. If our limbs get numbed while in meditation, rub and stretch them. We can also relax in a lying down position; however, this we may do at the end of a sitting meditation. Lie on our back on a flat surface, and try to avoid using a pillow or cushion under our head. Keep our legs stretched out slightly apart and arms loosely by our sides, keep our eyes shut, do not go to deep thinking, but allow your mind to relax, and not wander. Relax each muscle, be completely relaxed for a few minutes. At times, we may slightly fall asleep for a couple of minutes, at the end of the relaxation, get up feeling fit. We could do this type of relaxation, not only during the meditation hours, but also at any time we feel fatigued or when we have the inclination to relax. Zen master Soen Nakagawa always told his assembly about letting-go meditation as follows: “Zen is like soap. First you wash with it, and then you wash off the soap.”

12) *Thiền Và Cảm Giác Siêu Thoát—Zen and the Feeling of Exaltation*

Cảm giác siêu thoát là một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập II, cảm giác siêu thoát kèm theo sự chứng ngộ, là vì nó bề gãy giới hạn phân biệt cá thể; và đây không phải chỉ là một biến cố tiêu cực mà hoàn toàn tích cực, chứa đầy ý nghĩa, bởi vì nó chính là một sự triển khai cá thể đến vô cùng. Mặc dù chúng ta không luôn luôn để ý, nhưng cảm giác thông thường nói lên tất cả những nhiệm vụ ý thức của chúng ta là cảm giác hữu hạn và lệ thuộc, bởi vì chính ý thức là hậu quả của hai thế lực tương duyên hay giới hạn lẫn nhau. Trái lại, chứng ngộ chính là xóa bỏ sự đối lập của hai đầu mối, trong bất cứ chiều hướng nào, và sự đối lập này là nguyên lý của ý thức, trong khi đó, chứng ngộ là thể hiện cái vô thức vượt ngoài đối đãi. Vì vậy, để giải phóng khỏi tình trạng đối lập ấy, người ta phải tạo ra một cảm giác vượt lên trên tất cả. Một tay lang bạt, sống ngoài vòng pháp luật, đến đâu cũng bị bạc đãi, không phải chỉ bởi những kẻ khác mà còn bởi chính mình, nó thấy rằng mình là sở hữu chủ của tất cả tài sản, và uy quyền mà một sinh vật có thể đạt được trong cõi đời này, sao lại có thể thế, nếu không cảm giác được kỳ cùng về tự tôn tự đại của mình? Một Thiền sư nói: “Lúc chứng ngộ là lúc thấy ra một lâu đài tráng lệ xây bằng pha lê trên một tờ hào độc nhất; nhưng khi không chứng ngộ, lâu đài tráng lệ ấy khuất lấp sau một tờ hào mà thôi.” Một Thiền sư khác đã dẫn dụ Kinh Hoa Nghiêm: “Này các thầy hãy xem kia! Ánh sáng rực rỡ đang tỏa khắp cả đại thiên thế giới, cùng lúc hiển hiện tất cả những núi Tu Di, những mặt trời, những mặt trăng, những bầu trời và cõi đất, nhiều đến hằng trăm nghìn ức số. Này các Thầy, các Thầy có thấy ánh sáng ấy chăng?” Thế nhưng, cảm giác siêu thoát của Thiền đúng ra là một cảm giác trầm lặng của cõi lòng tri túc; nó chẳng có chút gì lộ lộ, khi giây phút sáng lạn đầu tiên đã đi qua. Cái vô thức ấy không bộc lộ ồn ào ở Thiền. Hành giả nên luôn nhớ rằng cảm giác siêu thoát không phải là sự Đắm trước nơi Hương Vị của Thiền. Nhiều người lầm tưởng như vậy nên họ luôn chờ đợi cái hương vị thiền ấy đến, nhưng họ không biết rằng một khi chờ đợi thì họ lại quên mất sự dụng công tu tập. Khi tọa thiền, đừng nên tham đắc vị thiền, tức là đừng mong đợi cảm giác sung sướng của thiền. Dĩ nhiên khi ngồi thiền lâu bạn sẽ có cảm giác tự tại, thoải mái và sung sướng. Cứ để cho cảm giác ấy đến và đi chứ đừng tham trước. Nếu bạn tham chấp vào cảnh giới tự tại và sung sướng này, bạn sẽ khó lòng tiến bộ được trong thiền. Tại sao? Tại vì mình cứ loay hoay khởi ý tìm lại cái vị thiền đó, bạn sẽ quên mất đi sự cố gắng dụng công của chính mình. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng cảnh giới vô nhân, vô ngã, vô chúng sanh, vô thọ giả, vô phiền, vô não, và hết sức tự tại đó đến rồi cũng sẽ qua đi. Người tọa thiền cần phải có cái tâm vô quá ngại, vô tham, vô cầu, vô hỷ, vô ưu, vô khùng, vô bố, nên ví thân mình như Pháp Giới Hư Không vậy, không nên chấp trước tham cầu. Làm được như vậy mới mong có được sự tiến bộ thật sự trong thiền. Chính vì vậy mà cổ đức có dạy: “Người tham thiền thì gặp Phật chém Phật, gặp ma chém ma, không chấp trước cảnh giới nào cả.” Khi tham thiền tới chỗ “Trên không biết có trời, dưới không biết có đất, giữa chẳng biết có người; ngoài chẳng biết có vật, trong chẳng biết có tâm,” thì bấy giờ chúng ta sẽ hòa chung một thể với Pháp giới. Thiền giả phải luôn nhớ đừng để bị lay chuyển bởi thanh trần, đừng nhìn ngó đông tây, để cho tâm không chuyên nhất. Coi vậy mà chúng ta không còn nhiều thì giờ nữa đâu quý vị ơi! Đừng phung phí thời giờ quý báu, đừng nghĩ ngợi vẩn vơ, một chút thời gian là một chút mạng sống “Một tắc thời gian một tắc vàng. Thời gian và sinh mạng đều quý báu như nhau.”—The feeling of exaltation is

one of the eight chief characteristics of 'satori.' In Zen. The feeling of exaltation inevitably accompanies enlightenment is due to the fact that it is the breaking-up of the restriction imposed on one as an individual being, and this breaking-up is not a mere negative incident but quite a positive one fraught with signification because it means an infinite expansion of the individual. The general feeling, though we are not always conscious of it, which characterizes all our functions of consciousness, is that of restriction and dependence, because consciousness itself is the outcome of two forces conditioning or restricting each other. Enlightenment, on the contrary, essentially consists in doing away with the opposition of two terms in whatsoever sense, and this opposition is the principle of consciousness, while enlightenment is to realize the Unconscious which goes beyond the opposition. To be released of this, must make one feel above all things intensely exalted. A wandering outcast maltreated everywhere not only by others but by himself finds that he is the possessor of all the wealth and power that is ever attainable in this world by a mortal being, if it does not give him a high feeling of self-glorification, what could? Says a Zen Master, "When you have enlightenment you are able to reveal a palatial mansion made of precious stones on a single blade of grass; but when you have no enlightenment, a palatial mansion itself is concealed behind a simple blade of grass." Another Zen master alluding to the Avatamsaka, declares: "O monks, look and behold! A most auspicious light is shining with the utmost brilliancy all over the great chiliocosm, simultaneously revealing all the countries, all the oceans, all the Sumerus, all the suns and moons, all the heavens, all the lands, each of which number as many as hundreds of thousands of kotis. O monks, do you not see the light? But the Zen feeling of exaltation is rather a quiet feeling of self-contentment; it is not at all demonstrative, when the first glow of it passes away. The Unconscious does not proclaim itself so boisterously in the Zen consciousness. Buddhist cultivators should always remember that the feeling of exaltation is not the Attachment for the Flavor of Zen. Many practitioners have this kind of misconception, so they keep waiting for that flavorful experience to reoccur, but they forget while waiting, they forget all about applying efforts. When you sit in Meditation, do not expect any flavorful Zen. That is to say, do not expect to experience the bliss of Zen. Of course, when you have been sitting meditation for a long time, you start experiencing a feeling of comfort, ease and happiness. Let this kind of experience come and go, and not be attached to it. If you become attached to this state of comfort and ease, it is extremely for you to make any progress. Why? Because when you become attached to the flavorful Zen, you will linger there, always trying to get back to the state of flavorful experience and forget about applying effort. Sincere Buddhists should always remember that in that experiencing state there was no self, no others, no living beings, no life span, no afflictions, no hassle. It was very blissful and very comfortable. Zen practitioners need be free of any obstructions and hang-ups. You cannot be attached to anything. You cannot get excessively happy, or depressed, and you should not have any fear nor terror. You should see your body as being the same as empty space and the Dharma Realm. There is no need to cling to anything or crave anything. To be able to do all these, you will surely make progress in your meditation practices. Therefore, ancient virtues taught: "Zen practitioners should have the attitude like this: When the Buddhas come, slay them! When the demons come, slay them! Do not cling to any states at all." We want to pursue our investigation until 'we are no longer aware of heaven above, earth below, or people in between; we are unaware of things outside or the mind inside.' That is when we merge and become one with the Dharma Realm. We, Zen practitioners, should not let ourselves be disturbed by random noises or gaze around east and west in distraction. Look! We do not have much time left in our life. Do not let this valuable time pass by in vain. "An instance of time is an instance of life." Time and life are equally valuable.

13) Thiền Chỉ—Tranquility of Mind

Một trong bảy định nghĩa của Thiền Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư nhưt xứ, khác với "quán" là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. "Chỉ" có nghĩa là khi các cơ quan trong người nghỉ ngơi là chỉ, đối lại với "quán" là tâm trí nhìn thấu suốt rõ ràng. Tiếng Phạn Tam Ma Địa có nghĩa là trạng thái tâm vắng lặng, là một phương pháp huấn luyện tâm tập trung tư tưởng. Thiền Tam Ma Địa liên quan tới việc gom tâm vào một điểm. Thiền Chỉ là một trong hai phương pháp chính của Thiền, nó được định nghĩa bằng lắng dịu hay làm cho cái tâm sinh động nghỉ ngơi, hay làm cho tâm gắn vào một chỗ, một vị trí nào đó. Thiền chỉ lo việc **dẹp bỏ vọng niệm**, hơn là quán chiếu. Khi thân thể chúng ta nghỉ ngơi thì chúng ta gọi đó là "chỉ"; khi tâm chúng ta quán chiếu để thấy rõ vấn đề thì chúng ta gọi đó là "quán." Một trong bảy tên gọi của thiền định (thu nhiếp tâm vào một duyên, xa lìa mọi tán loạn; trong các cảnh nhiễm tịnh mà tâm không vọng duyên). Tam Ma Địa còn là sự yên tĩnh lâu dài của tinh thần được thực tập trong trường phái Yogachara và

bây giờ được các sư Tây Tạng thực tập như một hệ thống thiền định tổng thể. Sự nhất tâm, một trong yếu tố tinh thần trong thiền thức. Tuy nhiên, Samatha hàm nghĩa rút lui thụ động trong khi Vipassana (minh sát) hàm nghĩa thực hiện tích cực qua thiền tập, làm ngưng bật những trở ngại. Những trở ngại trong khi phát triển Samatha được vượt qua trong 9 giai đoạn tinh thần, sáu sức mạnh và bốn hoạt động tâm thần. Bốn hoạt động tâm thần trong Thiền Chỉ bao gồm: Đặt liên hệ giữa tinh thần và đối tượng, phục hồi sự chú tâm, chú tâm liên tục, và thanh thần không cố gắng. Sáu sức mạnh khác trong Thiền Chỉ bao gồm: Nghe học thuyết, suy nghĩ, sức chú tâm, hiểu rõ, tập trung năng lượng, và tự tin tự nhiên. Những khái niệm của chín giai đoạn tinh thần này đến từ các văn bản của trường phái Du Già và được thực hành tại Tây Tạng như một hệ thống thiền định hợp nhất. Chín giai đoạn tinh thần trong Thiền Chỉ bao gồm: Hưởng tinh thần vào một đối tượng thiền định, củng cố tinh thần, luôn luôn thay đổi sự chú tâm, giới hạn sự chú tâm vào đối tượng thiền định, làm cho tinh thần thuần thực, làm cho tinh thần yên tĩnh, hoàn thiện sự yên tĩnh, tập trung tinh thần vào một điểm, và Tam Ma Địa—One of the seven definitions of dhyana described as samatha or samadhi; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, sifts evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. “Samatha” means physical organism is at rest, in contrast with contemplation is when the mind is seeing clearly. Samatha or Serenity meditation is a method of training the mind to develop concentration. Samatha meditation is concerned with producing a one-pointed mind. Samatha is one of the two main methods of meditation, which is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or let the mind fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, etc. Samatha deals with **getting rid of distractions or delusions**, rather than contemplation. When our physical body is at rest, it is called “samatha”; when the mind is seeing clearly, it is called “contemplation.” One of the seven names for meditation. Samatha also means quieting, ceasing, tranquility or serenity comes from the literature of Yogachara school and were put into practice in Tibet as a unified system of meditation. One-pointedness of mind, one of the mental factors in wholesome consciousness; however, samatha (tranquility of mind) rather in the negative sense of withdrawal. Vipassana is a more positive achievement (the quietude achieved) through the practice of dhyana, to cause subjugation or cessation of troubles. The various obstacles that encounter the development of shamatha are overcome through nine stages of mind, six powers and four mental activities. Four mental activities in Tranquility of Mind include: Connecting the mind to the object, re-establishment of attention, uninterrupted attention, and dwelling effortlessly. Six other powers in Tranquility of Mind include: Hearing the teaching, reflection, power of attention, clear comprehension, concentrated energy, and natural confidence. The concepts of these nine stages come from the literature of the Yogacara school and were put into practice in Tibet as a unified system of meditation. Nine stages of mind in Tranquility of Mind include: Directedness of mind toward the object of meditation, stabilization of the mind, continuous renewal of attention, confinement to the object of meditation, taming of the mind, calming the mind, refined calm, the mind collected into oneness, and Samadhi.

14) Thiền Chỉ Và Nhất Điểm Tâm—Samatha Meditation and One-Pointedness of Mind

Chỉ là một trạng thái thiền định biểu trưng sự nhất tâm (hay tâm tụ vào nhất điểm) trên một vật thể, còn gọi là thiền an trụ. Một trong bảy định nghĩa của Thiền Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư như xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. Về mặt lý thuyết mà nói, bất cứ vật thể nào cũng có thể được dùng làm điểm tập trung, dù vậy những vật thể như thân Phật vẫn được người ta ưa thích dùng làm điểm tập trung hơn. Chỉ được thành đạt khi tâm có khả năng trụ yên một chỗ trên vật thể một cách tự nhiên không cần phải nỗ lực, và có khả năng trụ tại đó trong thời gian người đó muốn mà không bị phóng dật hay tán loạn quấy rầy. Người ta nói có sáu điều tiên quyết trước khi thành đạt được “Chỉ”, trụ nơi thích hợp, thiếu dục, tri túc, không có nhiều sinh hoạt, tịnh giới và phải hoàn toàn rũ bỏ mọi vọng niệm. Chỉ là điều cần có trước khi đạt được trí huệ “Bát Nhã”. Pháp hành thiền an trụ trong Phật giáo đưa đến tột đỉnh là đắc thiền và pháp thiền tuệ dẫn đến tầng Thánh hay giải thoát. Vị hành giả liên tục kiên trì nỗ lực thực hành thiền tuệ dẫn đến việc tháo gỡ những thăng thức hay dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi sanh tử, và tiến đạt đến tầng Thánh cuối cùng là A La Hán. Đức Phật không thỏa mãn với các tầng thiền và các kinh nghiệm huyền bí. Mục tiêu duy nhất của Ngài là chứng đắc Toàn Giác và Niết Bàn. Sau khi đã gom tâm hoàn toàn an trụ và vắng lặng bằng thiền định, Ngài có thể phát triển thiền tuệ, tức là pháp hành khả dĩ giúp cho hành giả nhìn thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức là thấy được thực tướng của sự vật, chứ không phải chỉ thấy

bề ngoài, hình như sự vật là như vậy. Nói cách khác, đó là thấu đạt bản chất thật sự của chính mình, rõ ràng và tường tận như thật sự bản chất của mình là như vậy—Samatha Meditation is a meditative state characterized by a one-pointedness of mind (cittaikagrata) on an internal meditative object, also called meditation of calming the mind. One of the seven definitions of dhyana described as samatha or samadhi; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, analyzes evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. Theoretically, any object may serve as the focus of concentration, though virtuous objects such as the body of a Buddha are said to be preferable. It is attained when the mind is able to remain upon its object one-pointedly, spontaneously and without effort, and for as long a period of time as one wishes, without being disturbed by laxity or excitement. There are said to be six prerequisites for achieving calming. They are staying in an agreeable place, having few desires, knowing satisfaction, not having many activities, pure ethics, and thoroughly abandoning thoughts. It is generally considered to be a prerequisite for attainment of “higher insight” or “Prajna”. Samatha taught in Buddhism culminates in Jhana and Vipassana which leads to the four stages of sanctity or emancipation. The meditator continuing zestfully his insight meditation removes, by gradual process, the fetters that bind him to the Wheel of Existence (samsara) and reach the last and the fourth stage of sanctity (Arahatta). The Buddha was not satisfied with mere “Jhana” and mystical experiences, his one and only aim was to attain full enlightenment and Nirvana. Having gained perfect concentrative calm through samatha meditation, he was able to develop insight (vipassana) meditation that enables a person to see things as they really are, and not as they appear to be. That is, on other words, to understand ourselves as we really are.

15) Thiền Chỉ Và Thiền Tuệ Giác—Calm Meditation and Insight Meditation

Thiền của Phật giáo dựa trên 2 phương pháp: vắng lặng hoặc tịnh tâm, và tuệ giác, cả hai đều là những phương tiện thiết yếu trên con đường tiến tới chấm dứt khổ đau. Thiền tịnh tâm nhằm vào việc đạt được sự vắng lặng và tập trung định lực và nâng cao nhận thức về đề mục thiền đến một điểm trừu tượng. Tất cả những chương ngại tinh thần đã được loại trừ, khỏi tâm “hòa nhập” vào một ý tưởng trừu tượng của đề mục: sự an định này được gọi là “dhyana” (thiền định gom tâm lại), tiếng Pali là Jhana, tiếng Trung Hoa là Ch’an, tiếng Nhật là “Zen” và tiếng Việt là Thiền. Những công cụ hỗ trợ thiền mang lại những trạng thái an định khác nhau. Những người mới bắt đầu hành thiền có thể tập trung vào một cái đĩa có màu sắc làm đề mục tham thiền, trong khi những người tiến bộ hơn có thể tập trung vào sự tưởng niệm đến Phật. Mục đích của thiền tuệ giác là nhận thức được tuệ giác (prajna). Điều này người ta sẽ có thể dần dần đạt được qua các trạng thái an định của thiền chỉ. Hành giả tập trung sự hiểu biết sâu sắc vào 3 đặc tính của thế tục: vô thường, khổ và vô ngã. Từ “Vipassana” có nghĩa là thấy một cách đặc biệt, từ gốc chữ “Passati” là thấy và tiếp đầu ngữ “Vi” là đặc biệt. Vì thế “Vipassana” là thấy một cách đặc biệt hay khác thường, cái thấy vượt ra ngoài cái thấy thông thường, hay tuệ nhãn. Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái dáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức là nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của các pháp hữu vi, các hiện tượng sinh tồn. Đó là vô thường hay biến đổi, khổ đau hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có một cái tự ngã trường tồn vĩnh cửu. Đó là pháp thiền tuệ, lấy thiền định làm nền tảng, pháp thiền mà theo đó hành giả gột rửa đến mức tận cùng các bợn nhơ trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái “ta,” nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy “thiền tuệ” là giáo pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy, một chứng nghiệm duy nhất mà chỉ có Đức Bổn Sư mới có, hoàn toàn riêng biệt cho Phật giáo và chưa ai biết trước thời Đức Phật Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm. Theo Phật, thiền chủ yếu là làm cho tâm được định tĩnh, rồi dùng cái tâm định tĩnh này để tiến xa hơn trên đường tu. Nhưng chúng ta nên thận trọng và đừng bị dính mắc vào sự yên tịnh, vì thiền Phật giáo không ngừng lại ở đây. Mục đích của hành thiền là làm cho cái tâm được yên định, rồi dùng cái tâm yên định này để quan sát bản chất thật của thân và tâm. Như vậy, hành giả tu thiền đừng để mình bị lạc vào trong an tịnh, mà phải dùng sự an tịnh của mình để quan sát sâu xa hơn bản chất của thân và tâm. Đây mới chính là phương cách giúp chúng ta giải thoát thật sự. Chúng ta phải quan sát thân tâm một cách trực tiếp chứ không dùng sự suy nghĩ hay tưởng tượng để nhìn thân tâm mình. Phương cách quan sát phải là phương cách an tịnh, định tâm và lắng nghe từ bên trong. Chỉ khi nào có tâm định tĩnh và an tịnh thì lúc đó trí tuệ mới khởi sanh một cách tự nhiên được. Tuy nhiên, hành giả không nên suy nghĩ quá nhiều bất cứ thứ gì, ngay cả cái chuyện đạt được trí tuệ. Hơn thế nữa, thiền là thực hành cho bằng được cái nhiếp tâm và giữ ý với lòng từ bi bao la. Chẳng hạn như khi rửa tay, ta biết thứ nhứt ta đang rửa sạch những bụi bặm của thế gian; thứ nhì ta nguyện tâm ta cũng được tẩy sạch; và thứ ba ta mong cho ai nấy đều có được đôi tay sạch như ta, ấy là ta đang hành thiền một cách rất ráo—Buddhist meditation

is based on two methods, calm (samatha) and insight (vipasyana), both of which are necessary vehicles on the path to the Cessation of Duhkha. Calm meditation aims at achieving calmness and concentration, and at raising the perception of the meditational subject to the point of abstraction. After mental obstacles have been eliminated, the mind “absorbs” itself into an abstract idea of the subject: this absorption is called “dhyana” (in Pali, jhana); in Chinese “Ch’an,” in Japanese “Zen,” and in Vietnamese “Thiền.” Different meditational ‘aids’ give rise to different mental absorptions. A beginner might concentrate on a colored disc, while a more advanced practitioner could focus on reflecting the Buddha. The goal of insight meditation is to realize wisdom. This is also acquired gradually and ultimately achieved through the mental absorptions of samatha meditation. The practitioner aims to directly comprehend the three characteristics of the phenomenal world: impermanence, dukkha and no-self. The word “vipassana” means, by derivation, seeing in an extraordinary way, from the word “passati” to see the prefix “vi” denoting, special, particular. Vipassana, therefore means, seeing beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearances, but seeing things in their proper perspective, that is in terms of the three characteristics or signs of phenomenal existence: impermanence or change; suffering or unsatisfactoriness and non-self or egolessness (anicca, dukkha and anatta). It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove the ego-illusion and to see reality and experience Nirvana. Vipassana or insight meditation, therefore, is a typical doctrine of the Buddha himself, not heard by him before, a unique experience of the Master, exclusively Buddhist, which was not in existence prior to Siddhartha Gautama, the Buddha. According to the Buddha, meditation basically creates a quiet and concentrated mind; then Zen practitioners can utilize this quiet and concentrated mind to advance in their path of cultivation. But we have to be careful not to be stuck in tranquility, for Buddhist meditation does not stop here. The purpose of meditation is to let our mind become still and concentrated, and then to use that concentration to examine the true nature of the body and mind. Therefore, Zen practitioners must utilize the concentration, not to get lost in the joy of tranquility, but to utilize this quiet and concentrated mind to deeply examine the nature of the body and mind. This is what actually liberates us. We must examine our body and mind directly and do not involve the use of thought and reasoning. The method of examination must be a silent, concentrated and inner listening one. Only when the mind is concentrated and still, then real wisdom can naturally arise. However, Zen practitioners should not think too much about anything, even the attainment of wisdom. Furthermore, meditation is practicing for the concentration in mind and keeping in us an immense compassion. For example, when washing hands, first of all, we know we are cleaning the dust of the world; secondly, we wish that our mind is also clean; and thirdly, we wish that everyone also has clean hands as we are.

16) *Thiền Duyệt—Delight of Meditation*

Thiền duyệt là sức mạnh nuôi dưỡng tâm thức của Thiền, khi nhập vào thiền định thì thân tâm nhẹ nhàng khoan khoái giúp trường dưỡng thân thể và huệ mạng. Tâm thần khoan khoái vui thích của người nhập vào thiền định. Nếu thực tập thiền, bạn phải có an lạc ngay lúc bạn ngồi. Nếu không như vậy, chắc chắn là lỗi tu tập thiền của bạn đã có trục trặc. Nếu bạn không tìm được an lạc ngay trong lúc này thì bạn nên nhớ rằng quá khứ đã qua, không cách chi bạn có thể níu kéo nó lại; với đà này tương lai rồi cũng sẽ trôi qua như dòng nước trôi qua, không cách chi bạn sống được với tương lai một khi nó thành hiện tại. Nếu bạn không tìm được an lạc ngay trong lúc này, bạn sẽ không tìm được an lạc ở bất cứ lúc nào khác. Đừng đuổi theo tư tưởng của bạn như bóng với hình, đừng chạy theo tư tưởng nữa bạn ơi! Hãy quay về sống với an lạc ngay trong giờ phút hiện tại này. Người Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng chúng ta phải cần đạt tới trình độ ‘Thiền duyệt vi thực’ nghĩa là lấy sự tham thiền làm thực phẩm. Người tham thiền tới chỗ rốt ráo thì trên không biết có trời, dưới không biết có đất, chặng giữa không thấy có người, hòa với hư không làm một, sống trong một cảnh giới vô nhân, vô ngã, vô chúng sanh, vô thọ giả—Delight of meditation is the nourishing power and the joy of the mystic trance of Zen. The bliss of meditation or joy of the mystic trance. If you practice meditation in a right way, you should be able to find joy and peace in the very moment of sitting. If not, then there is something wrong with your meditation. If you cannot find joy and peace in the very moments of sitting, then the past had gone, in no way you can pull it back; the future itself will only flow by as a river flows by, you will not be able to hold it back, you will be incapable of living the future when it has become the present. Joy and peace are the joy and peace possible in this very moment of sitting. If you cannot find it here, you won’t find it anywhere else. Don’t chase after your thoughts as a shadow follows its object. Don’t run after your thoughts. Find joy and peace in this very moment. Sincere Buddhists should always remember that in cultivation we must realize the state of ‘taking the bliss of Zen as our food,’ that means we should let our sustenance come from Zen meditation. A person who is genuinely doing the work of meditation is

no longer aware of heaven above, earth below, or people in between. He has merged completely with empty space. He no longer has any sense of self, others, living beings, or a life span.

17) *Thiền Đàn—Meditation Platform*

Bên trong thiền đường có những bệ gọi là "thiền đàn" chạy dọc theo thiền đường. Kích cỡ của "thiền đàn" thay đổi tùy theo thiền đường; tuy nhiên, thường thường "thiền đàn" rộng khoảng tám bộ và cao khoảng một bộ. Ở một đầu của sàn trống trải và chiếm phần giữa của tòa kiến trúc. Ở một đầu của sàn trống trải và chiếm phần giữa của tòa kiến trúc. Giữa các "thiền đàn" là bàn thờ của Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, hướng ra phía trước cửa. Sàn chính được dùng để tu tập kinh hành, bao gồm việc đi hàng một chung quanh "thiền đàn." Kinh hành được tu tập vào khoảng trống nhất định trong những giờ thiếp tập. Cách đi bộ này giúp cho tâm thức của các Thiền Tăng không bị rơi vào hôn trầm. "Thiền đàn" có sàn trải chiếu, và mỗi vị Tăng được một khoảng cỡ một tấm chiếu dài sáu bộ, ngang ba bộ. Khoảng không gian cho mỗi vị Tăng chính là khoảng "trời đất" của riêng vị ấy, bởi vì ở đây vị Tăng ngủ, thiền định, và làm những việc được cho phép trong Thiền đường. Bất cứ vật sở hữu nhỏ nào vị Tăng có đều được giữ ở phía cuối "thiền đàn," gần cửa sổ, nơi có một cái ngăn giống như tủ đựng quần áo dọc theo suốt chiều dài của "thiền đàn." Mền gối chần chiếu đều được cất vào ngăn rộng xây phía trên đầu và có màn che—The interior of the Meditation Hall is furnished with raised platforms called "meditation tan" which runs along the longer sides of the Hall. The size of the "meditation tan" varies in different meditation centers; however, the "meditation platform" is about eight feet wide and about one foot high. At one end of the empty floor oblong in shape, which occupies the centre of the building between the "meditation tan," three stands the shrine for Manjusri the Bodhisattva, which opens towards the front entrance. This centre-floor is used for a walking exercise called "Ching-hsing" (kinhin), which consists in circulating in Indian file along the "meditation tan." This is practiced at definite intervals during the meditation hours. This walking helps to keep the monks' minds from falling into a state of torpidity. The "meditation tan" has a "tatami" floor, and a space of one "tatami", about three by six feet, is allowed to each monk. This little space is for each monk his "heaven and earth," for here he sleeps, sits, meditates, and does all other things permitted in the Hall. Whatever little belongs he has are kept at the window-end of the "meditation tan," where a low closet-like arrangement is provided along the whole length of the "meditation tan." The bedding is put away on the spacious shelf constructed overhead and concealed with a curtain.

18) *Thiền Định—Dhyana*

Thiền theo tiếng Phạn là Dhyana, tiếng Trung Hoa và Việt Nam dịch thành "Thiền", và tiếng Nhật phát âm là "Zen". Thiền có nghĩa là mặc tưởng, quán tưởng hay nghĩ ngợi, vân vân. Thiền là một yếu tố của Định; tuy nhiên, cả hai từ được dùng gần như lẫn lộn với nhau. Định theo tiếng Phạn là Samadhi. Định bao trùm toàn bộ bối cảnh của Thiền, để tâm chuyên chú vào một đối tượng mà đạt tới trạng thái tịch tĩnh không tán loạn. Có nhiều định nghĩa khác nhau về Thiền Định: a) Thiền định hay sự phát triển tâm linh, hay quán chiếu về khổ, vô thường và vô ngã. Thiền định trong các trường phái Phật giáo tuy có khác nhau về hình thức và phương pháp, nhưng cùng có một mục tiêu chung là làm tỉnh thần tập trung, thanh thần và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về ngộ, giải thoát và đại giác. Ngoài ra, cố gắng thực tập thiền định thường xuyên nếu hành giả chưa nhập vào chân lý thì ít ra cũng sẽ giúp chúng ta xa rời nhị nguyên phân biệt. b) Thiền cũng là quá trình tập trung và thấm nhập nhờ đó mà tâm được yên tĩnh và nhất tâm bất loạn (qui nhất), rồi đi đến giác ngộ. c) Thiền là một tông phái Phật giáo Đại Thừa, Thiền cũng là một tôn giáo thoát khỏi giáo điều mà chỉ hướng thẳng đến sự tự chứng ngộ. Tỷ như sự tự chứng ngộ của Đức Phật Thích Ca dưới cội cây Bồ Đề sau khi nỗ lực tu tập. Thiền tông Việt Nam bao gồm các phái Lâm Tế, Tào Động, và Trúc Lâm. Như một trường phái Phật giáo, Thiền dựa vào một cách chắc chắn vào giáo thuyết căn bản của Phật giáo và trước khi đi đến chỗ hiểu biết xa hơn về Thiền, hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng "Thiền" không phải là phương thức huấn luyện duy nhất, càng không phải là phương thức huấn luyện chính yếu trong Phật giáo. Theo triết lý chính của Thiền tông, nhìn vào nội tâm, chứ không phải nhìn ra bên ngoài, là cách duy nhất để đạt đến sự giác ngộ mà trong tâm trí con người thì cũng giống như là Phật quả vậy. Hệ tư tưởng này chú trọng vào 'trực cảm,' với một đặc điểm là không có ngôn từ nào để tự diễn đạt, không có một phương thức nào để tự giải thích, không có sự chứng minh dài dòng nào về chân lý riêng của mình một cách thuyết phục. Nếu có sự diễn đạt thì chỉ diễn đạt bằng ký hiệu và hình ảnh. Qua một thời gian, hệ tư tưởng này đã phát triển triết lý trực cảm của nó đến một mức độ khiến nó vẫn còn là một triết lý độc đáo cho đến ngày nay. Như trên đã nói, giáo pháp của Thiền dựa trên giáo thuyết căn bản của Phật giáo một cách khẳng quyết. Đó là tam pháp ấn: vô thường, vô ngã và khổ. Kỳ thật, Thiền Phật giáo dạy rằng chúng sanh luôn mang theo bên mình cái gánh nặng không cần thiết

của khổ đau vì chúng ta, những chúng sanh không chịu chấp nhận cái vô thường và vô ngã của vạn hữu. Chúng ta không thể chấp nhận ba dấu ấn của vạn hữu bởi vì ba nhóm lửa: tham, sân, si. Thiền cũng dựa vào Tứ Diệu Đế: khổ, tập, diệt, và đạo. Đây là bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.” Thứ nhất là Khổ Đế hay sự thật về khổ. Mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vãn vãn. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh, hành động, tri thức). Thứ nhì là Tập Đế hay sự thật về căn nguyên của cái khổ. Tập Đế là sự thật rõ ràng về nguồn gốc của những nỗi khổ. Theo giáo lý nhà Phật, tham ái là nguyên nhân của đau khổ. Những dục vọng xấu xa nảy nở từ những việc vụn vặt trong gia đình, lan ra ngoài xã hội, và nổ lớn thành chiến tranh giữa các chủng tộc, giữa các quốc gia, hay giữa những phe nhóm của các quốc gia trên thế giới. Ngu si là nguyên nhân của mọi cái khổ (sự ham sống làm cho chúng sanh cứ mãi chết đi sống lại, hễ ham sống tất ham vui sướng, ham quyền thế, ham tài sản, càng được càng ham). Thứ ba là Diệt Đế hay chân lý diệt khổ. Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịnh tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trực nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). Thứ tư là Đạo Đế hay chân lý về con đường diệt khổ, ấy là thực hành Bát Chánh Đạo. Đức Phật đã dạy rằng: “Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử.” Theo Giáo sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Thiền tông nặng về triết lý nhưng không phải là một nền triết học theo nghĩa hạn hẹp của nó. Đây là một học phái có chất tôn giáo hơn tất cả mọi học phái Phật giáo, nhưng lại không phải là một tôn giáo theo nghĩa thông thường của danh từ này. Thiền tông không có kinh điển nào của Phật cũng không trì giữ một luật nghi nào do Phật đặc chế ra. Nếu như không kinh, không luật, thì không một học phái nào có thể ra về Phật giáo. Tuy nhiên, theo ý nghĩa của Thiền, ai mà còn chấp trước vào danh ngôn hay luật lệ thì không bao giờ có thể thấu đáo hoàn toàn ý nghĩa chân thật của người nói. Lý tưởng hay chân lý mà Đức Phật chứng ngộ chắc chắn khác hẳn với những gì mà Ngài đã giảng dạy, bởi vì giáo thuyết nhất thiết bị ước định bởi ngôn từ mà Ngài dùng, bởi thính chúng mà Ngài giáo hóa, và bởi hoàn cảnh xảy ra cho người nói và người nghe. Cái mà Thiền nhắm đến là lý tưởng của Phật, minh nhiên và không bị ước định. Học phái này còn được gọi là “Phật Tâm Tông.” Phật tâm vốn cũng chỉ là tâm người thường. Chỉ cần nhìn thẳng vào tâm địa đó là có thể đưa hành giả đến giác ngộ viên mãn. Nhưng bằng cách nào? Chủ ý chung của Phật pháp là để hành giả tự thấy đúng và tự đi đúng. Thấy đúng khác biệt với đi đúng. Để phán đoán con đường sắp đi có đúng hay không, trước nhất học vấn hay khoa học là quan trọng. Người ta thường đi mà không thấy. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại sao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Với Thiền, càng đi chúng ta càng khám phá ra rằng triết lý quan trọng hơn tất cả những thứ khác. Trong trường hợp mà khoa học không cung ứng một giải đáp thỏa đáng, thì chúng ta phải trông cậy vào phương pháp tư duy của Thiền để soi tỏ vào bất cứ vấn đề nào được nêu ra. Trước tiên, hành giả phải tìm thấy con đường rồi bắt đầu đi trên đó. Mỗi bước tiến nhờ vào tư duy sẽ đưa người vượt qua lớp sóng của nhân sinh, tiến lần đến cõi hư không của thiên giới và cuối cùng đạt đến giác ngộ viên mãn như Đức Phật. Quán là con mắt trực thị và đồng thời là bước chân trên con đường chân thực. Thiền định và quán là thấu kính trong đó những đối tượng bên ngoài bị hội tụ để rồi phân tán và khắc ấn tượng lên mặt của những âm bản bên trong. Sự tập trung vào thấu kính này chính là định (samadhi) và định càng sâu thì giác ngộ càng mau chóng. Những gì khắc đậm hơn vào lớp phim âm bản là huệ (prajna) và là căn bản của những hoạt động trí thức. Qua ánh sáng trí huệ rọi ra bên ngoài, hành giả nhìn và thấy lại cái ngoại giới sai biệt lần nữa rồi theo đó mà hành sự thích nghi vào cuộc sống thực tế—Dhyana is Meditation (Zen), probably a transliteration, which in Chinese and Vietnamese transliteration became "Ch'an," and in the Japanese pronunciation "Zen." It means meditation, contemplation, and pondering, and so on. Meditation is an element of Concentration; however, the two words (dhyana and samadhi) are loosely used. Concentration is an interpretation of Samadhi. Samadhi covers the whole ground of meditation, concentration or abstraction, reaching to the ultimate beyond emotion or thinking. There are several different definitions for Dhyana and Samadhi: a) Meditation or Mental development, or to meditate upon the implications or disciplines of pain, unreality, impermanence, and the non-ego. Although different in forms and methods in different Buddhist schools, but has the same goal is to concentrate the mind of the cultivators, to calm and to clarify it as one would calm and clarify the surface of a turbulent body of water, so that the bottom of which can be seen. Once the surface of that turbulent water is pacified, one can see its bottom as when the mind is pacified, one can come to an experience or a state of awakening, liberation or enlightenment. In addition,

diligent repetition of practice of meditation, if the cultivator has not yet become one with the “absolute truth,” dualistic state of mind and distinction between subject and object disappeared in that person. b) Zen is also a process of concentration and absorption by which the mind is first tranquilized and brought to one-pointedness, and then awakened. c) Zen as a Mahayana buddhist sect, Zen is a religious free of dogmas or creeds whose teachings and disciplines are directed toward self-consummation. For example, the full awakening that Sakyamuni Buddha himself experienced under the Bodhi-tree after strenuous self-discipline. In Vietnam, Zen sects comprise of Lin-Chi, T’ao-Tung, and Ch’u-Lin. As a Buddhist School, Zen is firmly based on the fundamental Buddhist teachings and before getting to further understanding of Zen, Zen practitioners should always remember that “Zen” is not the only nor even the main training device used in Buddhism. According to the Zen sect, the key theory of Zen, to look inwards and not to look outwards, is the only way to achieve enlightenment, which to the human mind is ultimately the same as Buddhahood. In this system, the emphasis is upon ‘intuition,’ its peculiarity being that it has no words in which to express itself, no method to reason itself out, no extended demonstration of its own truth in a logically convincing manner. If it expresses itself at all, it does so in symbols and images. In the course of time this system developed its philosophy of intuition to such a degree that it remains unique to this day. As mentioned above, Zen teachings are based firmly on basic Buddhist doctrines. These are the three signs of Being: impermanence, no-self, and suffering. In fact, Zen Buddhism teaches that beings always carry an unnecessary heavy load of suffering because we, sentient beings cannot accept the impermanence and no-self of things. We cannot accept these three signs because of the Three Fires that burn in us: wanting, hating and delusion. Zen teachings are also based on the Four Noble Truths: suffering, cause of suffering, an end to suffering, and the PATH that leads to the cessation of suffering. These are the four wonderful truths in Buddhism, fundamental doctrines of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: “Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause.” First, suffering or the pain. The truth of suffering (all existence entails suffering). All existence is characterized by suffering and does not bring satisfaction. Second, the truth of accumulation. Truth of the causes of suffering. According to Buddhist tenets, craving or desire is the cause of suffering. It creates dissension in the family and society that degenerates into war between races, nations, and groups of nations in the world. The truth of the origin of suffering or causes of suffering, or its location. All sufferings are caused by ignorance, which gives rise to craving and illusions (craving or grasping the wrong things), i.e. craving for life, for pleasure, for power, for wealth; the more he earns, the more he wants. Third, the truth of the cessation of suffering (its cessation) or the truth of dissolution (extinction of suffering). There is an end to suffering, and this state of no suffering is called Nirvana. Fourth, the truth of the PATH that leads to the cessation of suffering (the way of cure) or the truth of the right way (the way of such extinction). To practice the Eight-fold Noble Truths. Buddha taught: “Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eightfold Noble Path will put an end to births and deaths. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, Zen has much philosophy, but is not a philosophy in the strict sense of the term. It is the most religious school of all and yet not a religion in the ordinary sense of the word. It has no scripture of the Buddha, nor does it hold any discipline of the Buddha. Without a sutra (discourse) or a vinaya (Discipline) text, no school or sect would seem to be Buddhistic. However, according to the ideas of Zen, those who cling to words, letters or rules can never fully comprehend the speaker’s true idea. The ideal or truth conceived by the Buddha should be different from those taught by him because the teaching was necessarily conditioned by the language he used, by the hearers whom he was addressing, and by the environment in which the speaker and hearers were placed. What Zen aims at is the Buddha’s ideal, pure and unconditioned. The school is otherwise called ‘the School of the Buddha’s Mind.’ The Buddha’s mind is after all a human mind. An introspection of the human mind alone can bring aspirant to a perfect enlightenment. But how? The general purport of Buddhism is to let one see rightly and walk rightly. The way of viewing is different from the way of walking. To judge whether the path we are going to take is right or not, first of all, science is important. The way of walking or the way of cultivation. People often walk without seeing the way. Religions generally lay importance on practice, that is, how to walk, but neglect teaching the intellectual activity with which to determine the right way, that is, how to see. With Zen, as we go on, we discover that philosophy is much more important than anything else. In case science and philosophy do not give a satisfactory result, we must resort to the meditative method of Zen in order to get insight into any given problem. First, find out your way and begin to walk on it. The foot acquired by meditation can carry you across the wave-flux of human life, and over and above the air region of

the heavenly world and finally make you perfect and enlightened like the Buddha. Contemplation is the eye which gives insight, and, at the same time, the foot which procures a proper walk. Zen (meditation and concentration) is the lens on which diverse objects outside will be concentrated and again dispersed and impressed on the surface of the negative plates inside. The concentration on the lens itself is concentration (samadhi) and the deeper the concentration is, the quicker the awakening of intuitive intellect. The further impression on the negative film is wisdom (prajna) and this is the basis of intellectual activity. Through the light of reflection (prajna) outwardly, i.e., insight, we see and review the outer world of diversity once again so as to function or act appropriately toward actual life.

19) *Thiền Định Ba La Mật—Transcendental Meditation*

Thiền định là hành pháp giúp chúng sanh đạt hoàn toàn tịnh lự, vượt thoát sanh tử, đáo bỉ ngạn. Đây là Ba La Mật thứ năm trong Lục Độ Ba La Mật. Thiền Ba La Mật có nghĩa là chỉ tập trung vào một cảnh. Trong Phật giáo, thiền chiếm một vị trí tối quan trọng, vì chính nhờ thực hành thiền mà chúng ta đạt được sự an ổn và giác ngộ. Những mô tả về thiền được ghi chép trong các kinh Phật cổ xưa không nhiều thì ít đều y cứ vào những phương pháp mà Đức Phật đã sử dụng để chứng đạt sự giác ngộ và Niết Bàn của Ngài, cũng như dựa vào kinh nghiệm riêng của Ngài về sự phát triển tinh thần. Thiền định Ba La Mật là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta đạt đến định tĩnh cũng như những nội lực thâm diệu, và cũng nhờ đó mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng dẫn những chúng sanh có tâm trí tán loạn—Dhyana-perfection or the attainment of perfection in the mystic trance, crossing the shore of birth and death. This is the fifth of the six paramitas. Transcendental meditation means focusing our minds on one point. In Buddhism, meditation occupies the most important role, for it is in and through meditation one can attain enlightenment and supreme security from bondage. Expositions of meditation as it is handed down in the early Buddhist writings are more or less based on the methods used by the Buddha for his own attainment of enlightenment and Nirvana and his personal experience of mental development. Dhyana paramita is a gate of Dharma-illumination; for with it, we accomplish all balanced states of dhyana and wonderfully profound powers, and we teach and guide distracted living beings.

20) *Thiền Định Đạo—Path of Meditation*

Con đường thứ tư trong năm con đường đi đến Phật quả, trong giai đoạn này hành giả giải trừ hoàn toàn những dấu hiệu vi tế của phiền não, cho chúng không còn tái xuất hiện nữa. Giai đoạn này chuẩn bị cho giai đoạn kế tiếp, tức là “vô học đạo”, trong đó hành giả hoàn tất tu tập và trở thành Phật. Đây là con đường của bậc A La Hán, đặc biệt khi hành giả đã đạt được chân lý và thoát khỏi những ảo tưởng, không còn gì nữa để học. Đây là giai đoạn cuối cùng trong Tứ Thánh. Đây cũng là con đường thứ năm và cũng là con đường cuối cùng trong việc tu tập của người Phật tử. Theo sau con đường thứ tư là con đường “Thiền đạo,” hành giả vượt qua những dấu hiệu vi tế nhất của phiền não và khái niệm về sự hiện hữu thật có của một cái ngã, cùng với những nhân của chúng. Trong giai đoạn này, tất cả mọi phiền não, tà kiến, chẳng hạn như sự tin tưởng vào một cái ngã thường còn, đều được khắc phục. Vào thời điểm này hành giả trở nên chứng ngộ như là một vị A La Hán hay một vị Phật. Hành giả theo Phật giáo Nguyên Thủy nào đắc được “vô học đạo” được xem như là một bậc A La Hán. Hành giả Đại Thừa hoàn tất được con đường này là trở thành một vị Phật, và theo Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ, vị nào đi đến cuối “vô học đạo” là trở thành một vị Độc Giác Phật, hay đắc Tam Miệu Tam Bồ Đề—Fourth of the five paths to Buddhahood, in which the meditator is said to remove the subtlest traces of afflictions so thoroughly that they will never reappear. This prepares one of the next phase, the “path of no more learning” (Asaiksa-marga), in which one completes the training and becomes a Buddha. The meditator also depends his or her familiarity with meditation on emptiness (sunyata), which was directly perceived on the previous level, the “path of seeing” (Darsana-marga). This is the way of the Arhat, especially his attainment to complete truth and freedom from all illusions, with nothing more to learn. The fourth and last stage in the Four Saints, which is beyond the need of further teaching or study. This is also the fifth and last of the Buddhist paths. Following the fourth, the “path of meditation” (bhavana marga), the meditator overcome the subtlest traces of afflictions and of the conception of a truly existing self (atman), together with their seeds. In this period, all defilements and perverse views about the knowable, such as belief in an inherent, permanent self or atman, are overcome. It is at this point one becomes enlightened as either an Arhat or a Buddha. A Theravada Buddhist who completes this path is then referred to as an Arhat. A Mahayanist who completes this path becomes a Buddha, and according to Sarvastivada at the end of this path one becomes either a sravaka buddha, pratyeka-buddha, or Samyak-sambuddha.

21) *Thiền Định Và Thiền Tuệ Giác—Calm Meditation and Insight Meditation*

Thiền của Phật giáo dựa trên 2 phương pháp: vắng lặng hoặc tịnh tâm, và tuệ giác, cả hai đều là những phương tiện thiết yếu trên con đường tiến tới chấm dứt khổ đau. Thiền tịnh tâm nhằm vào việc đạt được sự vắng lặng và tập trung định lực và nâng cao nhận thức về đề mục thiền đến một điểm trừu tượng. Tất cả những chướng ngại tinh thần đã được loại trừ, khởi tâm “hòa nhập” vào một ý tưởng trừu tượng của đề mục: sự an định này được gọi là “dhyana” (thiền định gom tâm lại), tiếng Pali là Jhana, tiếng Trung Hoa là Ch’an, tiếng Nhật là “Zen” và tiếng Việt là Thiền. Những công cụ hỗ trợ thiền mang lại những trạng thái an định khác nhau. Những người mới bắt đầu hành thiền có thể tập trung vào một cái đĩa có màu sắc làm đề mục tham thiền, trong khi những người tiến bộ hơn có thể tập trung vào sự tưởng niệm đến Phật. Mục đích của thiền tuệ giác là nhận thức được tuệ giác (prajna). Điều này người ta sẽ có thể dần dần đạt được qua các trạng thái an định của thiền chỉ. Hành giả tập trung sự hiểu biết sâu sắc vào 3 đặc tính của thế tục: vô thường, khổ và vô ngã—Buddhist meditation is based on two methods, calm (samatha) and insight (vipasyana), both of which are necessary vehicles on the path to the Cessation of Dukkha. Calm meditation aims at achieving calmness and concentration, and at raising the perception of the meditational subject to the point of abstraction. After mental obstacles have been eliminated, the mind “absorbs” itself into an abstract idea of the subject: this absorption is called “dhyana” (in Pali, jhana); in Chinese “Ch’an,” in Japanese “Zen,” and in Vietnamese “Thiền.” Different meditational ‘aids’ give rise to different mental absorptions. A beginner might concentrate on a colored disc, while a more advanced practitioner could focus on reflecting the Buddha. The goal of insight meditation is to realize wisdom. This is also acquired gradually and ultimately achieved through the mental absorptions of samatha meditation. The practitioner aims to directly comprehend the three characteristics of the phenomenal world: impermanence, dukkha and no-self.

22) *Thiền Định Và Trí Tuệ—Meditation and Wisdom*

Thiền định và trí tuệ là những cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta đạt đến định tĩnh cũng như những nội lực thâm diệu, và cũng nhờ đó mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng dẫn những chúng sanh có tâm trí tán loạn. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ dạy: "Hỡi các thiện hữu, thiền quán và trí huệ giống nhau chỗ nào? Giống ngọn đèn và ánh sáng tỏa ra. Có đèn là có ánh sáng, không có đèn là không có ánh sáng. Đèn là bản thể của ánh sáng, ánh sáng là chức năng của đèn. Như thế, tuy có hai danh xưng, thực chất, chúng không phải là hai. Thiền quán và trí huệ là như thế."—Dhyana and Prajna are gates of Dharma-illumination; for with them, we accomplish all balanced states of dhyana and wonderfully profound powers, and we teach and guide distracted living beings. According to the 'Platform Sutra of the Sixth Patriarch', the Sixth Ancestor Hui-neng taught: "Good friends, how then are meditation and wisdom alike? They are like the lamp and the light it gives forth. If there is a lamp there is light; if there is no lamp there is no light. The lamp is the substance of light; the light is the function of the lamp. Thus, although they have two names, in substance they are not two. meditation and wisdom are also like this."

23) *Thiền Đốn Ngộ—Sudden Teachings*

Pháp môn giúp hành giả tức thì giác ngộ. Pháp môn này thường liên hệ đến tông Hoa Nghiêm hay Thiền tông (đốn giáo không dùng ngôn ngữ văn tự). Lý thuyết giác ngộ bất thân do Thiền Nam Tông chủ trương, ngược lại với Thiền Bắc Tông hay pháp đại giác tuần tự của Tiểu Thừa. Trường phái này do Lục tổ Huệ Năng, tổ thứ sáu của dòng Thiền trung Hoa chủ xướng. Đốn ngộ dành cho những bậc thượng căn thượng trí. Khi cuối cùng hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và hốt nhiên thâm nhập được vào ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là “Ngộ”. Ngộ là một kinh nghiệm trực giác thâm sâu chứ không phải là cứu cánh của tự thân, nhưng nó chỉ nhằm giúp hành giả tiếp tục công phu tu tập. Sau khi ngộ, hành giả vẫn cần phải tiếp tục làm hiển lộ Phật tánh của bản thân. Mặc dù Thiền tông nói về “đốn ngộ” nhưng hình như hành giả cũng phải thành tựu những đạo quả một cách từ từ. Hốt nhiên đây là sự sụp đổ của bức tường cản trở cuối cùng để hành giả kinh qua một tuệ giác mới nguyên. Thiền phái được truyền từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, sự phân hóa dưới thời Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn thành hai tông phái của Huệ Năng và Thần Tú giúp cơ duyên cho Thiền phát triển thuần túy hơn bằng cách lược bỏ những yếu tố không cần thiết, hoặc nói đúng hơn, những yếu tố không tiêu hóa được. Rốt cùng phái Thiền Đốn ngộ của Huệ Năng tồn tại vượt qua Thần Tú, chứng tỏ Thiền Đốn Ngộ ứng hợp một cách tuyệt hảo nhất với nếp tâm lý và cảm nghĩ của người Trung Hoa. Thiền đốn ngộ có bốn đặc tính đặc thù: Bất lập văn tự; giáo ngoại biệt truyền; trực chỉ nhân tâm; kiến tánh thành Phật—Sudden-enlightened Zen, a teaching which enables one to attain Enlightenment immediately. It is usually associated with the Avatamsaka and Zen schools. Sudden teaching expounds the abrupt realization of the ultimate

truth without relying upon verbal explanations or progression through various stages of practice. The doctrine of “Sudden” Enlightenment (instantly to apprehend, or attain to Buddha-enlightenment) associated with the Southern school of Zen in China, in contrast with the Northern school of “Gradual” Enlightenment, or Hinayana or other methods of gradual attainment. This school was founded by the sixth patriarch Hui-Neng. Immediate awakening or Immediate teaching or practice for awakening for the advanced. When one finally breaks down a mental barrier and suddenly penetrates into the meaning of reality, the resulting experience is called “Sudden enlightenment”. A deep intuitive experience such as “sudden enlightenment” is not a goal in itself, but rather is called to further practice. After a sudden enlightenment, one still needs to reveal one’s Buddha nature even more. Although Zen talks about “sudden enlightenment”, it seems like realizations are gained in a gradual manner. What is sudden is the collapsing of the last barrier in a series and the experience of new insight. Zen sect transmitted from Bodhidharma. According to Zen master D.T. Suzuki in the *Essays in Zen Buddhism*, Book I, the differentiation of two schools under the fifth patriarch, by Hui-Neng and Shen-Hsiu, helped the further progress of pure Zen by eliminating unessential or rather undigested elements. Eventually the school of Hui-Neng survived the other proves that his Zen was in perfect accord with Chinese psychology and modes of thinking. Sudden-enlightened Zen is distinguished by four characteristics: It is not established by words; it is a special transmission outside the teachings; it directly points to the human mind; and through it one sees one’s own nature and becomes a Buddha.

24) *Thiền Giáo—The Teachings of Zen*

Giáo pháp nhà Thiền hay giáo thuyết xiển dương tông chỉ nhà Thiền (trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật). Thiền Tông (bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền) và Giáo Tông (lấy học và hiểu làm chính yếu). Từ ngữ thiền chỉ những bài tập thiền nhằm suy nghĩ về những ý tưởng trích ra từ các học thuyết Phật giáo chính thống như tính chất phù du của vạn vật, hư không, hay vô ngã (không luyến chấp vào cái Tôi). Từ hình thức thiền định truyền thống, thiền rút ra sự tập luyện thiền định, loại bỏ mọi sự tư biện trí tuệ về các quan niệm tôn giáo, dù thiêng liêng và cao cả thế mấy đi nữa, nhằm giải thoát tinh thần phụ thuộc vào các khuôn đúc tinh thần—The teaching of the Ch’an (Zen) sect. The esoteric tradition and the teaching of the scriptures. Zen expression for the style of meditation in which one thinks about orthodox doctrinal ideas, for example, impermanence, emptiness, and egolessness. Zen distinguishes true Zen practice from conventional style of meditation, ruling out preoccupation with religious notions, however, holy they may be, in order to free the mind from dependence on thinking.

25) *Thiền Hành—Walking Meditation*

Pháp thiền đi bộ, thường là đi bộ tới lui dọc theo một con đường nào đó. Ngoài thời khóa thiền tọa chính thức, hành giả có thể thực hiện thiền hành. Bước từng bước thật chậm, hành giả tập trung tâm ý vào từng cử động và cảm thọ trong các động tác nhấc chân lên, đi tới và đặt chân xuống. Thực ra, trong tất cả các động tác hằng ngày như ngồi, đứng, nằm, nói chuyện, ăn uống hay bất cứ thứ gì, hành giả phải cố gắng tỉnh thức từng hành động và biến cố nhỏ nhặt. Bằng cách tập trung tâm ý vào các cảm giác của hơi thở trong khi tọa thiền và vào từng cử động trong khi hành thiền, hành giả sẽ nhận thức rõ hơn sự phong phú của từng giây từng phút trong hiện tại. Hơn nữa, sự tập trung của hành giả giúp hành giả thoát khỏi cảnh “mộng tưởng hảo huyền” và những niệm tưởng đưa đến tâm thái nhiễu loạn. Tâm thức ở trạng thái tĩnh lặng, và hành giả hoàn toàn chứng nghiệm từng giây từng phút của đời sống—Walking meditation, usually in the form of walking back and forth along a certain path.

Apart from formal sitting meditation, one can perform walking meditation. Walking very slowly, one concentrate on each movement and sensation involved in lifting, moving, and placing the feet. In fact, in all daily actions sitting, standing, lying down, talking, eating or whatever, one tries to be aware of each minute action and event. By focusing the mind on the sensation of the breath in sitting meditation and on each movement in walking meditation, one becomes more aware of the richness of the present moment. In addition, one’s concentration is removed from the daydreams and barrage of thoughts that feed the disturbing attitudes. The mind remains tranquil, and one fully experiences every event in life.

26) *Thiền Không Kinh Điển—Zen Without Sutras*

Theo các sử gia thì Bồ Đề Đạt Ma bác bỏ việc đọc tụng kinh điển. Do đó hệ thống triết học của ông khiến cho các tu viện ít chú trọng về kiến thức mà thiên về trầm tư thiền định nhiều hơn. Theo Bồ Đề Đạt Ma, Phật tử nên để ý đến thiền, vì chỉ cần hành thiền là có thể đạt đến giác ngộ. Do đó ông chỉ dịch có mỗi quyển Đại Bát Niết Bàn Kinh Luận (Mahaparinirvana-sutra-sastra). Ông là vị tổ thứ 28 của dòng Thiền Ấn Độ và là sơ tổ của dòng Thiền Trung Quốc. Các học giả vẫn còn không đồng ý với nhau về việc Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa từ lúc nào,

ở lại đó bao lâu, và mất vào lúc nào, nhưng nói chung giới Phật tử nhà Thiền chấp nhận rằng Bồ Đề Đạt Ma đến Nam Trung Hoa bằng thuyền vào khoảng năm 520 sau Tây Lịch, sau một nỗ lực không kết quả để thiết lập giáo thuyết của mình tại đây, ông đã đến Lạc Dương thuộc miền bắc Trung Hoa, và cuối cùng ông định cư tại chùa Thiếu Lâm. Ngài đã mang sang Trung Quốc một thông điệp thù thắng, được tóm gọn trong mười sáu chữ Hán sau đây, dù rằng người ta chỉ nhắc đến thông điệp này về sau thời Mã Tổ:

Bất lập văn tự
Giáo ngoại biệt truyền
Trực chỉ nhân tâm
Kiến tánh thành Phật.

According to historians, Bodhidharma denied canon reading, and his system therefore made the Buddhist monasteries much less intellectual and much more meditative than they were ever before. According to Bodhidharma, Buddhists should stress on meditation, because by which alone enlightenment can be attained. Bodhidharma was the 28th Indian (in line from the Buddha) and first Zen Patriarch in China. Scholars still disagree as to when Bodhidharma came to China from India, how long he stayed there, and when he died, but it is generally accepted by Zen Buddhists that he came by boat from India to southern China about the year 520 A.D., and after a short, fruitless attempt to establish his teaching there he went to Lo-Yang in northern China and finally settled in Shao-Lin Temple. Bodhidharma came to China with a special message which is summed in sixteen Chinese words, even though Zen masters only mentioned about this message after Ma-Tsu:

“A special transmission outside the scriptures;
No dependence upon words and letters
Direct pointing at the soul of man;
Seeing into one’s nature and the attainment of Buddhahood.”

27) *Thiền Không Phải Là Nỗ Lực Phân Tích Và Suy Diễn—Not an Exercise in Analysis or Reasoning*

Thiền tập không phải là những nỗ lực phân tích và suy diễn. Lưỡi gươm phân tích và suy diễn ở đây không có chỗ đứng. Khi chúng ta nấu nướng chúng ta cần phải theo dõi lò lửa bên dưới cái nồi. Khi những tia nắng của mặt trời chiếu rọi xuống tuyết, tuyết sẽ tan chảy. Khi một con gà mái ấp trứng, những con gà con sẽ từ từ thành hình cho đến khi chúng sẵn sàng mổ bể cái vỏ bên ngoài để chui ra. Đó là những hình ảnh có thể được đem ra làm thí dụ cho tác dụng của thiền tập. Thiền tông cho rằng sự giải thoát không thể tìm thấy trong việc nghiên cứu kinh sách. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là Thiền tông không học tập kinh sách Phật. Trái lại, những giáo thuyết của họ dùng đến rất nhiều trích dẫn từ kinh điển như Kinh Kim Cang và Kinh Lăng Già. Thiền là một trong những phương cách điều hòa thân và tâm tốt nhất. Điều thân tức là làm cho thân không loạn động. Điều tâm là làm cho tâm không khởi lên vọng tưởng, mà thường thường thanh tịnh. Hễ tâm thanh tịnh thì tận hư không và khắp cả pháp giới, mọi thứ đều nằm trong tự tánh. Tự tánh bao hàm mọi thứ, dung nạp mọi thứ, và chính nó là Phật tánh xưa nay của mình. Vì vậy môn đồ của Thiền tông tin chắc rằng việc nghiên cứu kinh sách chỉ đóng một vai trò thứ yếu so với sự đòi hỏi nơi công phu thiền định và chứng ngộ. Thật vậy, thẩm quyền của Thiền là kinh nghiệm chính thực, chứ không phải là thế quyền phi lý. Thái độ của thiền sư đối với đệ tử làm lúng túng độc giả Tây phương, người ấy bị vướng mắc trong sự lựa chọn giữa một thế quyền phi lý hạn chế tự do và bóc lột đối tượng mình, và một sự bỏ mặc không có thế quyền nào cả. Thiền tiêu biểu một hình thức thế quyền khác, một hình thức thế quyền hợp lý. Vị thầy không gọi đệ tử; ông không muốn gì nơi người đệ tử, dù là muốn người ấy giác ngộ; người đệ tử tự ý đến, và tự ý đi. Nhưng vì người đệ tử muốn học hỏi nơi vị thầy, nên người ấy phải nhận sự kiện rằng vị thầy là một vị thầy, nghĩa là, vị thầy biết người đệ tử muốn biết gì, mà hiện người ấy chưa biết. Đối với vị thầy, không có thứ gì để giải thích bằng ngôn ngữ, chẳng có gì là một giáo lý thiêng liêng để giảng dạy. Dù nhận hay dù chối vị thầy, người đệ tử vẫn lãnh 30 hèo. Đừng cứ im lặng, mà cũng đừng rành rẽ. Đồng thời đặc tính của Thiền sư cũng là sự hoàn toàn thiếu vắng thế quyền phi lý cũng như sự xác nhận mạnh mẽ cái quyền không đòi hỏi kia, mà căn nguồn của nó là kinh nghiệm chính thực—The practice of meditation is not an exercise in analysis or reasoning. The sword of logic has no place in the practice of awareness, concentration, and understanding, and those of stopping and looking. When we cook we must monitor the fire under the pot. When the sun’s rays beat down on the snow, the snow slowly melts. When a hen sits on her eggs, the chicks inside gradually take form until they are ready to peck their way out. These are images which illustrate the effect of practicing meditation. The Zen sect insists that salvation could not be found by study of books. However, this does not mean that Zen followers do not study Buddhist books at all. On the contrary, their own teachings are saturated with references to such works as the Vajra-Sutra and the Lankavatara Sutra, the two favorites of the Zen sect. Meditation is one of

the best methods to tame our bodies and to regulate our minds. Taming the body keeps it from acting in random, impulsive ways. Regulating the mind means not allowing it to indulge in idle thoughts, so it is always pure and clear. Then wherever we go, to the ends of space or the limits of the Dharma Realm, we are still right within our self-nature. Our inherent nature contains absolutely everything. Nothing falls outside of it. It is just our fundamental Buddha-nature. Thus, Zen followers strongly believe that the study of sutras should play only a subordinate role compared with the demands of dhyana and spiritual realization. Indeed, the authority of Zen is the genuine experience, not an irrational authority. The attitude of the Zen master to his student is bewildering to the modern Western reader who is caught in the alternative between an irrational authority which limits freedom and exploits its object, and a laissez-faire absence of any authority. Zen represents another form of authority, that of “rational authority.” The master does not call the student; he wants nothing from him, not even that he becomes enlightened; the student comes of his own free will, and he goes of his own free will. But inasmuch as (because) he wants to learn from the master, the fact has to be recognized that the master is a master, that is, that the master knows what the student wants to know, and does not yet know. For the master ‘there is nothing to explain by means of words, there is nothing to be given out as a holy doctrine.’ Thirty blows whether you affirm or negate. Do not remain silent, nor be discursive. The Zen master is characterized at the same time by the complete lack of irrational authority, the source of which is genuine experience.

28) *Thiền Không Phải Là Triết Học Lý Thuyết Không Thực Tiễn—Zen Is Not So Much An Unpractical Theoretical Philosophy*

Thiền không phải là một triết học lý thuyết để bàn cãi và tranh luận suông, mà là một đường lối hành động, một triết lý phải ứng dụng và thực hành từng giây phút trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Để đạt được kinh nghiệm giác ngộ, mục đích tối thượng của nhà Thiền, cần phải ngồi thiền, nhưng tọa thiền không thôi chưa đủ. Thiền quán được dùng để phát triển trí tuệ, nhưng chúng ta phải khả dĩ đưa ra một biểu hiện cụ thể về cái trí tuệ này, và để làm được việc này, chúng ta phải trau dồi chánh nghiệp. Nhiều người nghĩ rằng hành giả tu thiền quay lưng lại với thế giới để tự chìm mình trong thiền định trừu tượng. Đây là một quan niệm sai lầm. Tu tập thiền quán là biến công phu tọa thiền trở nên thành phần của cuộc sống hằng ngày, nhưng đồng thời cũng là làm việc, là hành động với lòng từ bi và kính trọng người khác, là đóng góp vào thế giới mà chúng ta đang sống hầu biến đổi thế giới này thành một thế giới tốt đẹp hơn. Thiền đạo không xa lìa cuộc đời để rút vào một môi trường biệt lập, mà là hòa nhập vào cuộc đời hầu biến đổi nó từ bên trong bằng hành động. Muốn làm những sinh hoạt thường nhật trong tinh thần nhà thiền, chúng ta thực hành cách quán tưởng trên mọi vật. Không chỉ thiền quán lúc đang ngồi mà thôi, mà còn phải áp dụng thiền quán trong đời sống hằng ngày. Khi đang rửa chén, chúng ta cũng phải thiền quán. Khi làm vườn, chúng ta cũng quán tưởng. Khi làm công việc tại sở, chúng ta cũng phải quán tưởng. Nói cách khác, chúng ta phải thiền quán bất cứ lúc nào trong cuộc sống hằng ngày của mình. Đối với người biết tu thì cuộc sống là Thiền, nhưng có nhiều người cho rằng cuộc sống là đau khổ. Kỳ thật, nếu chúng ta tạo nên cuộc sống của chúng ta là Thiền, thì cuộc sống chúng ta trở thành Thiền. Ngược lại, nếu chúng ta tạo ra cuộc sống khổ đau thì cuộc sống phải trở thành khổ đau. Chúng ta phải giữ tâm mình ở ngay sát na này trong Thiền, vì tâm hiện tiền này nối tiếp và trở thành sự sống Thiền của chính mình, như một điểm liên tục để nối kết thành đường thẳng. Thật vậy, thiền không phải bằng các trau dồi lý luận mà bằng tu tập tâm thức. Phù hợp với thái độ của thiền đối với cái thấy trí thức, mục tiêu của giáo lý Thiền không giống như mục tiêu của Tây phương, một sự không ngớt gia tăng cái tinh vi của tư tưởng luận lý, phương pháp cốt yếu của thiền ở chỗ đặt người ta vào chỗ tiến thối lưỡng nan, mà người ta phải cố thoát ra không phải bằng lý luận, mà bằng tâm thức ở trình độ cao hơn. Theo một vị thầy không phải là một vị thầy hiểu theo nghĩa Tây phương. Ông là một vị thầy vì ông làm chủ được tâm mình, do đó ông có thể truyền đạt cho người đệ tử điều duy nhất có thể truyền đạt được: cuộc sống của mình ‘với tất cả những gì vị thầy có thể làm được, ông không thể làm cho người đệ tử nắm được sự vật, trừ phi người đệ tử đã chuẩn bị đầy đủ để nắm bắt. Nắm giữ được thực tại cứu cánh là việc mình phải tự làm lấy. Thật là vô dụng khi chỉ lý luận suông rằng danh và tướng thì khác nhau, nhưng bản thể thì giống, hoặc danh và tướng được tạo thành bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta phải thực chứng qua thiền quán, chứ không phải bằng suy nghĩ, để không có sự chấp trước vào danh tướng, thì chừng đó chúng ta sẽ tự nhiên thấy rằng tất cả bản thể đều là một bằng chính kinh nghiệm của mình. Chừng đó chúng ta sẽ thấy tất cả mọi vật trong vũ trụ, từ mặt trời, mặt trăng, các vì sao, núi, sông, con người, vân vân, đều có cùng bản thể giống nhau—Zen is not so much a theoretical philosophy to be discussed and debated at leisure as it is a way of action, a philosophy to be practiced and realized every moment of our daily life. To attain the experience of enlightenment, the ultimate goal of Zen, sitting meditation is necessary, but only sitting meditation is not enough. Meditation serves to develop wisdom, but we

must be able to give concrete expression to this wisdom, and to do so, we have to cultivate right action. Many people think that a Zen practitioner turns his back upon the world to submerge himself in abstract meditation. This is a misconception. To practice meditation is to make the practice of sitting meditation an integral part of our daily life, but it is at the same time to work, to act with loving-kindness and respect for others, to contribute our part to the world in which we live in order to change this world into a better world. The Zen way is not to withdraw from life into an isolate environment, but to get into life and change it from the inside action. To perform our daily activities in the spirit of meditation, we should perform everything as a form of meditation. We should not meditate only when we sit in quiet, but should apply the method of meditation to our daily life. When we wash dishes, we must meditate. When we work in the garden, meditate. When we drive, meditate. When we work in an office, meditate. In other words, we must meditate at every moment, in every activity of our daily life. To those who have a life of cultivation, life is Zen, but some people say that life is suffering. As a matter of fact, if we make a life of Zen, then our life becomes Zen. In the contrary, if we make a life of suffering, then our life must become suffering. We should keep our mind in Zen just now, at this very moment, for this 'just-now mind in Zen' continues and becomes our life, as one point continues and becomes a straight line. Indeed, meditation is not done by polishing the logical thinking, but by cultivating the mind. In accordance with Zen's attitude towards intellectual insight, its aim of teaching is not as in the West an ever-increasing subtlety of logical thinking, but its method "consists in putting one in a dilemma, out of which one must contrive to escape not through logic indeed but through a mind of higher order. Accordingly the teacher is not a teacher in Western sense. He is a master, inasmuch as he has mastered his own mind, and hence is capable of conveying to the student the only thing that can be conveyed: his existence. With all that the master can do, he is helpless to make the disciple take hold of the thing, unless the latter is fully prepared for it. The taking hold of the ultimate reality is to be done by oneself. It is no use if we only reason that names and their forms are different, but their substance is the same, or names and forms are made by our thinking. We have to realize through meditation and contemplation, not by thinking, so that we will not have attachment to name and form, then we will automatically see that all substance is one with our real experience. Then we will see all things in the universe, the sun, the moon, the stars, mountains, rivers, people, and so forth, have the same substance.

29) *Thiền Lâm Cú Tập—Book of Passages Related to Zen*

Dầu các thiền sinh không được mang kinh điển hay bất cứ sách vở nào vào trong thiền đường ngoại trừ trường hợp tuyệt đối cần thiết, chẳng hạn như khi các thiền Tăng phải tìm một đoạn văn biểu lộ về sự lãnh hội của họ về một công án. Điều này là do vị thiền sư đòi hỏi khi họ đã giải đáp một cách thành công một công án. Một quyển sách được gọi là "Thiền Lâm Cú Tập" ghi lại những đoạn liên hệ đến thiền. Đó là một trong những cẩm nang mà người học thiền, thiền sư và cư sĩ tại Nhật Bản luôn luôn đem theo bên mình. Lối tu tập này là thường xuyên dò tìm những trích đoạn từ văn điển xưa giúp các thiền sinh rất nhiều trong việc trở nên quen thuộc với giai đoạn văn chương và văn hóa của đời sống thiền—Even though in the Zendo no scriptural texts or books are allowed except when they are absolutely needed, for instance, when the monks have to look up a passage expressive of their understanding of a koan. This is required of them by the master when they successfully solve a koan. A book called "Passages Related to Zen" (Kuzoshi or Zenrin Kushu) contains various kinds of passages relating to Zen. In Japan, it is one of the vade-mecums to be carried along by all Zen students, monks and lay-disciples. This practice of regularly looking up the passages culled from ancient literature helps the monks very much to become acquainted with the literary and cultural phase of the Zen life.

30) *Thiền Lâm Ngữ Lục—Collection of Saying of the Zen Forest*

Thiền Lâm Ngữ Lục là bộ sưu tập những câu châm ngôn của cộng đồng các vị sư tu thiền bao gồm cả chư tăng, ni và hành giả tại gia. Đây là một hợp bộ tuyển văn thơ Thiền do môn đồ thế tục của thiền là Ijushi xuất bản năm 1688, gồm tập hợp những trích dẫn từ các kinh điển, những trước tác của các đại thiền sư, những văn bản Khổng và Đạo giáo, cũng như những câu lấy từ các bài thơ của các đại thi hào Trung Hoa. Tác phẩm này dựa vào một sưu tập châm ngôn khác, ngắn hơn, được thiền sư Toyo Eicho, người kế vị Pháp đời thứ bảy của thiền sư Hàn Sơn Huệ Huyền, thu thập vào cuối thế kỷ thứ XV. Thiền Lâm Ngữ Lục có khoảng 6.000 đoạn trích từ các văn bản xấp theo độ dài của chúng. Chính Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc, người đã phát hiện ra bộ sưu tập này lúc còn trẻ. Thiền Lâm Ngữ Lục được thiền phái Lâm Tế ở Nhật đánh giá như là nguồn gốc của trước ngữ những công án trong tu tập—Collection of Saying of the Zen Forest is a collection of saying from the Zen masters or the community of Zen monks, nuns, or lay-practitioners. This is a set of "Collection of Saying of the Zen Forest"; an

anthology, published in 1688 by the Zen layman Ijushi, of sayings from the sutras, from the writings of the great Chinese Zen masters, from Confucian and Taoist texts, as well as from lines from poems of great Chinese poets. It is based on a shorter collection of sayings compiled at the end of the fifteenth century by the Japanese Zen master Toyo Eicho, a seventh-generation dharma successor of Kanzan Egen. "Collection of Saying of the Zen Forest" consists of about 6,000 entries, which are organized according to the number of written characters in the sayings. Since the time of Hakuin Zenji, who became acquainted with this work in his youth, it has been a favorite source of primary expression of a koan, part of koan practice in Rinzaï Zen.

31) *Thiền Lâm Tăng Bảo Truyện—The Treasured Biographies of the Monks of the Zen Monasteries*

Theo Ngũ Đẳng Hội Nguyên, Thiền sư Đức Hồng Thanh Lương (1071-1128) là một trong những thiền sư nổi tiếng của phái Hoàng Long, một trong những nhánh thiền quan trọng trong trường phái Lâm Tế vào thời nhà Tống. Ngài đã trước tác và biên soạn một số lớn tác phẩm phê bình Thiền cổ điển và tự truyện, bao gồm bộ Thiền Lâm Tăng Bảo Truyện (30 quyển)—According to Wudeng Huiyuan, Zen master Dehong Qingliang, Chan Lin Seng Bao Zhuan, one of the famous Zen masters of Huang-lung branch, one of the most important branches from Lin-Chi school in China during the Sung dynasty. He authored and compiled a large number of classic Zen commentaries and biographies, including the Treasured Biographies of the Monks of the Zen Monasteries (Chan Lin Seng Bao Zhuan), 30 volumes.

32) *Thiền Lâm Vĩnh Gia Tập—Records of Zen Forest of Yung-Chia*

Được viết bởi Thiền sư Vĩnh Gia Huyền Giác vào đời nhà Đường, ông sanh năm 665. Ông là một trong những đệ tử xuất sắc của Lục Tổ Huệ Năng. Bài Chứng Đạo Ca là một bài viết về thiền rất được phổ biến. Ông tịch năm 713 sau Tây Lịch—Records of Zen Forest was written by Yung-Chia-Hsuan-Chueh, a famous Zen master during the T'ang dynasty. He was born in 665 A.D. He was one of the famous disciples of the Sixth Patriarch Hui-Neng. His "Song of Realization" is a popular Zen writing. He died in 713 A.D.

33) *Thiền Và Lễ Thí Thực—Zen and the Festival of Feeding with Foods*

Thí thực có nghĩa là bố thí thức ăn cho quỷ đói. Thật ra, việc thí thực cho các nạ quỷ và các vong linh khác được thực hành mỗi ngày trong bữa cơm. Trước khi chửi Thiền Tăng cầm bát cơm của mình lên, họ nhặt ra khoảng bảy hạt cơm gọi là "sinh phạn" và cúng cho các đối tượng phi nhân kia. Ý nghĩa có lẽ một phần là để tạ ơn, một phần là chia sẻ những gì tốt với các chúng sanh khác. Những vong linh đã khuất này có thật sự đến và bay lượn bên trên chúng ta hay không? Khi Đạo Ngộ chuẩn bị tưởng niệm vị thầy quá cố của Sư là Dược Sơn, một vị Tăng hỏi: "Tại sao thầy lại làm lễ như vậy cho vị thầy quá vãng của mình? Ông ta có thực sự đến hưởng không?" Đạo Ngộ nói: "Thế tại sao mấy ông lại chuẩn bị lễ này?" Khi Đàm Nguyên lập một buổi lễ giỗ cho Trung Quốc Sư tưởng niệm ngày quốc sư thị tịch, một vị Tăng hỏi: "Quốc Sư có đến không?" Đàm Nguyên nói: "Lão Tăng chưa đạt được tha tâm thông." Vị Tăng nói: "Vậy thì thiết lễ để làm gì?" Đàm Nguyên nói: "Lão Tăng không muốn chấm dứt những gì thế gian làm." Khi có người hỏi Bạch Thủy Nhân cùng câu hỏi ấy, Sư nói: "Chuẩn bị thêm một lễ nữa." Phải chăng thiền sư xem người hỏi như một trong các nạ quỷ? Những lời phát biểu này của các Thiền sư dường như không có vẻ sáng tỏ cho lắm từ quan điểm thế gian bình thường của chúng ta. Và vấn đề làm thế nào các nạ quỷ lại có một chỗ trong khuôn khổ của quan niệm về thế giới của Thiền vẫn còn là một chủ đề nghiên cứu đặc biệt trong hệ thống Thiền ở Trung Hoa, Nhật Bản, Đại Hàn và Việt Nam—To bestow food on hungry ghosts. In fact, the feeding of the hungry ghosts and other spiritual beings is practiced daily at the meal time. Before the Zen monks begin to take up their bowls of rice, they pick out about seven grains of it called "living food" (saba) and offer them to those non-human beings. The idea is perhaps partly thanksgiving and partly sharing good things with others. Do those departed ones really come and hover about us? When Tao-wu had a feast prepared in commemoration of his late master Yueh-shan, a monk asked, "Why do you have this feast for your late master? Does he really come to take it?" Tao-wu said, "How is it that you monks have the feast prepared?" When Tan-yuan set up a feast for Nan-Yang Hui-Ch'ung, the National Teacher on his death-day, a monk asked, "Will the Teacher come, or not?" Tan-yuan said, "I have not yet attained the art of mind-reading." The monk asked, "What is then the use of setting up the feast?" Tan-yuan said, "I don't wish to discontinue the doings of the world." When a similar question asked of Jên of Pai-shui, he said, "Have another offering ready." Did the master take the questioner for one of the hungry ghosts? These statements by the masters do not seem to be very illuminating from our worldly relative point of view. And how the hungry ghosts came to find their place in the

scheme of the Zen conception of the world is a subject of special research in the institutional history of Zen in China, Japan, Korea, and Vietnam.

34) *Thiền Minh Sát—Meditation on Insight*

Minh sát tuệ có nguyên nghĩa là 'thấy bằng nhiều cách' hay năng lực quán sát đối tượng thân tâm qua ánh sáng của vô thường, khổ não và vô ngã của mọi hiện tượng về cả vật chất lẫn tinh thần. Công phu tu tập biệt quán hay thiền “Minh Sát” giúp phát triển một trạng thái tâm thức tỉnh giác và khả năng biện biệt sắc bén có thể trực nhận được thực tại tối hậu, vô ngã và không có tự thể kiên cố. Trong truyền thống Nguyên Thủy thì biệt quán được tu tập với “Tứ Niệm Xứ”: chánh niệm về thân, về những cảm thọ, về tâm thức và về các pháp. Khi quán sát tướng tận 4 pháp này, hành giả nhận thức được 3 đặc điểm: vô thường, khổ, và không có tự thể kiên cố. Bằng cách quán sát hơi thở, quán sát những cảm giác của thân thể, quán sát những dạng tâm tướng khác nhau và những tâm sở trong từng giây từng phút một, ngay đó hành giả nhận ra không hề có kẻ nào trong tâm thức của mình để điều động. Bản chất của chúng ta là vô ngã, không có một tự thể kiên cố nào để làm vừa lòng hay để bảo vệ. Biệt quán cũng được phát triển ngoài công phu thiền tọa. Bằng cách tỉnh thức một cách bén nhạy vào mỗi hành động, cảm thọ và tư tưởng, hành giả quán sát được ai đang thực hiện và ai đang kinh nghiệm những việc này, chỉ tìm thấy một dòng chảy liên tục của những hành động tâm thức và những biến động vật lý mà không có một chủ thể kiên cố hay một cái ngã nào làm chủ nhân ông cả, ngay đó hành giả nhận biết được tánh vô ngã. Kết hợp pháp môn biệt quán với pháp môn tịnh trụ, hành giả có thể tẩy sạch dòng chảy của tâm thức để thoát khỏi những tâm thái nhiễu loạn và những nghiệp lực gây nên khổ đau phiền não nữa. Như vậy, minh sát tuệ là trí tuệ đạt được qua tu tập thiền định. Để tu tập thiền minh sát, trước hết chúng ta phải tập buông xả để giải quyết những nhiệm trước. “Vipasyana” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “thiền tập quan hệ tới phân tích về một chủ đề thiền quán,” hướng về trực chứng thực tánh của vạn hữu. Minh sát tuệ (trí tuệ đạt được qua tu tập thiền định). Để tu tập thiền minh sát, trước hết chúng ta phải tập buông xả để giải quyết những nhiệm trước. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, sự thiền tập này liên hệ tới việc tỉnh thức về việc mọi vật thể đều được biểu thị bởi ba đặc tính: vô thường, khổ, và vô ngã. Trong Phật giáo Đại Thừa, minh sát thiền nhấn mạnh đến “tánh không” của sự hiện hữu. Chữ “Vipassana” nghĩa gốc là thấy theo cách đặc biệt, xuất phát từ chữ “Passati” có nghĩa là thấy, và tiếp đầu ngữ “Vi” có nghĩa là biểu thị tính chất đặc thù hay đặc biệt. Do đó, Vipassana nghĩa là cái thấy vượt ra ngoài cái bình thường, minh thị rõ ràng. Không phải cái thấy hơi hợt hay thấy thoáng qua, cũng không phải cái thấy các tướng trạng bên ngoài, mà là cái thấy biết như thật, hay thấy các pháp như chúng thật sự là, hay thấy rõ tam tướng của mọi hiện hữu duyên sanh. Chính trí tuệ này, với sự an định của tâm như nền tảng của nó, có thể giúp hành giả thanh lọc mọi cấu uế và thấy được chân lý Niết Bàn. Thiền Tuệ (Vipassana-bhavana), do đó, là một giáo lý đặc trưng của Đức Phật, một kinh nghiệm độc đáo của bậc Giác Ngộ, mà trước thời Đức Phật chưa từng có. Hành giả thành tựu viên mãn pháp thiền nhờ biết liên kết chỉ và quán với nhau sao cho cả hai được quân bình. Một bên là an tịnh nội tâm, còn một bên là tuệ giác nhạy bén. Theo Tỳ Kheo Soma trong “Con Đường Đi Đến Chánh Niệm: “Ở đây sự tu tập Thiền Tuệ (Vipassana) cần phối hợp với sự tu tập định (samadhi), và mỗi loại vận hành theo một cách quân bình. Nếu phân tích hay nghiêng về thiền tuệ một cách quá mức có thể sanh ra sự rối loạn trong tâm; còn nếu nghiêng về định quá mức thì lưỡi biếng có thể lên vào.”—Insight meditation or tranquility of mind or positive achievement originally means the intuitive cognition of the three marks of existence, namely, the impermanence, suffering, and no-self of all physical and mental phenomena. The practice of special insight or “Vipassana” helps develop an acutely perceptive and discerning state of mind that can directly perceive the ultimate reality, selflessness or lack of a solid self-identity. In the Theravada practice, this is done by means of the four mindfulnesses (satipathana): mindfulness of the body, feelings, mind, and phenomena. Closely examining these four, one becomes aware of three characteristics: their transience, their problematic or suffering nature, and their lack of a solid self-identity. By observing and examining the breath, the feelings in the body, the various consciousnesses, and the mental factors in each moment, one realizes there is no little person somewhere inside one’s head running the show. We are selfless, without a solid self-identity that needs to be pleased and protected. Special insight is also developed outside of formal sitting meditation. By being acutely aware of each action, feeling and thought, one examines who is doing and experiencing these things. Finding only a continuous stream of mental and physical events, without a concrete personality or self who is the boss, one understands selflessness. Combining special insight with the concentration of calm abiding, one is able to cleanse the mindstream of all disturbing attitudes and the karma that cause sufferings and afflictions. So, penetrative insight or wisdom achieved through meditation. To do Vipassana, we must first relax, calm down and settle the defilements. A Sanskrit term

for “meditative practice involving analysis of a meditative object,” which aims at directly realizing the real nature of all things. In vipasyana, wisdom or penetrative insight achieved through meditation. To do Vipasyana, we must first relax, calm down and settle the defilements. In Theravada, this practice involves becoming aware of the object as being characterized by the three characteristics: impermanence, suffering, and no-self. In Mahayana, Vipasyana emphasizes “emptiness” of inherent existence. The word “Vipassana” means by derivation, seeing in an extraordinary way. Vipassana is originated from the word “Passati” which means “to see”, and the prefix “Vi” which means “special or particular”. “Vipassana, therefore, means, seeing beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearances but things as they really are, which means seeing the three characteristics of all phenomenal existence. It is this insight, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements and see Reality-Nibbana. Insight meditation (Vipassana-bhavana), therefore, is a typical doctrine of the Buddha himself, a unique experience of the Enlightened One, and was not in existence prior to the advent of the Buddha. The calm and insight (samatha-vipassana) go together and they occur simultaneously. On the one hand, samatha is the calming of the mind; on the other hand, vipassana is the keen investigation. According to Bhikkhu Soma in “The Way of Mindfulness”: “Here the development of penetrative insight (vipassana) combines with that of tranquilizing concentration (samatha), and each functions in a way that does not outstrip the other. Both gain uniformity of force. Through the overdoing of analysis there can be flurry. And indolence creeps in through to much tranquility.”

35) *Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Bồ Tát Đại Thừa—Vipassana of the Bodhisattvas in Mahayana Tradition*

Thiền Quán của Bồ Tát Đại Thừa là thiền trên sự “Vô Ngã” của thế giới hiện tượng. Một vị Bồ Tát thực hành thiền định đặt căn bản trên Lục Độ Ba La Mật. Nhận biết sự vô ngã của thế giới hiện tượng là nhận biết rằng nội thức và thế giới hiện tượng bên ngoài là trống không một cách tự nhiên. Vì vậy, hành giả Đại Thừa tin rằng nguồn cội của luân hồi là các phiền não, và gốc của phiền não là chấp vào bản ngã. Loại bỏ sự bám víu vào một bản ngã là con đường giải thoát khỏi luân hồi sanh tử. Thiền Quán trên tánh không cũng được gọi là Quán Duyên Khởi, nghĩa là tất cả thế giới hiện tượng khởi lên có một sự phụ thuộc vào thế giới hiện tượng khác, và vì lẽ đó không có sự hiện hữu thật của chính nó. Để loại bỏ các phiền não, theo Lạt Ma Khenchen Thrangu trong quyển “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, các hành giả Đại Thừa thiền trên bản tính tự nhiên của thế giới hiện tượng bên trong và bên ngoài bằng chi tiết để khám phá ra rằng chúng hoàn toàn không có thực chất, giống như các bong bóng trong nước. Bằng sự nhận thức này, các phiền não tự nhiên biến mất. Niềm tin về thế giới hiện tượng bên ngoài làm mê muội sự hiểu biết, và sau khi sự hiểu biết mê muội này được loại bỏ, chúng ta được giải thoát khỏi luân hồi—In the Vipassana of the Bodhisattvas in Mahayana tradition is the meditation on the selflessness of phenomena. A Bodhisattva practices meditation based on the Six Paramitas. The Vipassana of the Bodhisattvas in Mahayana tradition is the realization that inner consciousness and external phenomena are naturally peaceful and empty. So the Mahayana meditator believes that the root of samsara is the klesas and that the root of the klesas is ego-clinging. Eliminating clinging to a self is the way to be liberated from samsara. The Vipassana meditation of the Mahayana tradition is also called the realization of the dependent origination. This means that all phenomena that arise have a dependence upon other phenomena and therefore no true existence of their own. According to Lama Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, to eliminate klesas, the Mahayana meditators meditate on the nature of external and internal phenomena in detail to discover that they are completely insubstantial, like bubbles in water. With this realization the klesas naturally disappear. The belief in the reality of external phenomena is called the obscuration of knowledge, and when this obscuration is eliminated there is liberation from samsara.

36) *Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Kim Cang Thừa—Vipassana of the Mantrayana*

Thiền Minh Sát theo Truyền Thống Kim Cang Thừa là loại thiền nhằm thấu hiểu bản tính tự nhiên về tánh không ngang qua thiền phân tích. Hành giả bây giờ xem xét để thấy ai đang nhận biết, ai có sự hiểu biết này, và hành giả nhận thấy rằng người nhận biết không hiện hữu (chỉ có một tập hợp ngũ uẩn trong một cá thể gọi là ‘hành giả’). Như thế, hành giả nhận biết về sự trống rỗng của vạn hữu. Điều này được hiểu như trí tuệ phân biệt hoặc Bát nhã phân biệt. Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu trong quyển “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, Siddhas là những bậc thầy của Kim Cang Thừa nói rằng khi chúng ta nhìn trực tiếp vào sân hận, sân hận không xuất hiện. Sự sân hận có bản chất trống rỗng của chính nó. Nó đi đến từ trạng thái trống rỗng tự nhiên của chính nó. Đây là phương pháp đặc biệt của Thiền Quán Kim Cang Thừa về đối trị sân hận: nhìn trực tiếp vào bản tính

tự nhiên của sân hận—In the Vipassana of the Vajrayana tradition is the meditation on the real nature of the emptiness of all phenomena. A Mantrayanist practices meditation based on the understanding of the nature of emptiness through analytical meditation. The practitioner is now looking to see who is knowing, who has this understanding, and he finds the real knower does not exist (there exists only the combination of the five aggregates in an entity called ‘practitioner’). So we recognize this invisibility of knowing and emptiness. This is known as discriminating wisdom or discriminating prajna. According to Lama Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, there are siddhas who accomplished vajrayana master, who have said that when one looks directly at anger, the anger disappears. Anger has its own natural empty state. This is a special method of Vajrayana meditation for overcoming anger: looking directly into the nature of anger.

37) *Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Ngoại Đạo—Vipassana for the Externalists*

Đây là loại thiền trầm tư các khía cạnh của chư pháp. Thí dụ như chúng ta trầm tư về một phiền não thô thiển, giống như sân hận trong thiền. Chúng ta có thể nhận thức rằng sân hận có hại đến với chính mình và những người khác và rằng tâm không sân hận sẽ yên tĩnh và bình yên. Vì vậy, thật dễ dàng để thấy các lợi ích về sự vắng mặt của phiền não thô là sân hận, đó là sự bình yên. Vì vậy, với loại thiền này, chúng ta có thể khắc phục sự sân hận. Kỳ thật, không có gì sai trái đối với loại hành thiền này, nhưng đây chỉ là loại thiền dùng để chế ngự các tâm độc hơn là để hiểu biết về tánh không hay sự vắng mặt của bản ngã—In the Vipassana for the Externalists, one contemplates the “peaceful and the coarse” aspects. For example, one might contemplate a coarse klesa such as anger in one’s meditation. One can realize that anger is harmful to oneself and others and that without anger, the mind would be peaceful and happy. So with this meditation one can overcome anger. Actually, there is nothing wrong with this kind of meditation, but this practice is performed to calm the mind and subjugate the mind poisons rather than to understand emptiness or the absence of self.

38) *Thiền Minh Sát Theo Truyền Thống Thanh Văn và Duyên Giác—Vipassana of the Sravakas and Pratyeka-Buddhas*

Thiền Quán của các hàng Thanh Văn và Duyên Giác được đặt căn bản trên Tứ Diệu Đế. Với loại Quán này, sự bình yên được căn cứ trên Tứ Diệu Đế như sự mô tả về Luân Hồi và Niết Bàn. Chân lý thứ nhất là mô tả về luân hồi được gọi là sự thật về khổ. Chân lý thứ hai là nguồn gốc hay nguyên nhân của khổ, nó bắt nguồn từ nghiệp và các phiền não. Chân lý thứ ba là sự dập tắt xảy ra nếu nghiệp và các phiền não bị loại bỏ, và kết quả này là ở trong Niết Bàn. Chân lý thứ tư là thực hành theo con đường sự thật dẫn đến sự dập tắt khổ. Theo Quán của Thanh Văn và Duyên Giác, nguyên nhân về các phiền não được nhận biết như sự chấp thủ đến các ý tưởng về ngã hoặc về “Tôi” hoặc “của tôi”. Sự tin tưởng về một bản ngã là một ảo giác, bởi vì thực sự không có ngã hoặc vật phụ thuộc về cái ngã đó. Khi chúng ta có khả năng nhận biết về sự vắng mặt của “Ngã” trong Thiền Quán, bấy giờ sự chấp thủ đối với bản ngã tự nhiên bị triệt tiêu ngay. Vì vậy, thiền quán chính yếu của Thanh Văn là thiền trên sự vắng mặt của bản ngã—The Vipassana for the Sravakas and Pratyeka-buddhas is based on the Four Noble Truths. With this type of Vipassana, peace is based on the Four Noble Truths as a description of Samsara and Nirvana. The first noble truth is a description of samsara, which is called the truth of suffering. The second truth of origination looks at the cause of samsara, which originates from karma and klesas. The third truth of cessation occurs if karma and the klesas are eliminated and this results in Nirvana. The fourth truth is following and practicing the truth of the path. In the Vipassana of the Sravakas, the cause of the klesas is identified as the clinging to the idea of self or of “I” or “Mine”. A belief in a self is a delusion because actually there is no self or things that belong to a self. When one is able to realize the absence of self in Vipassana meditation, then the natural clinging to self just vanishes. So, the main meditation of the Sravakas is the meditation on the absence of self.

39) *Thiền Na—The Mind of Dhyana*

Thiền na dịch là “tư duy.” Tư duy trong cõi sắc giới thì gọi là thiền. Thiền theo tiếng Phạn là Dhyana. Định theo tiếng Phạn là Samadhi. Định bao trùm toàn bộ bối cảnh của Thiền, để tâm chuyên chú vào một đối tượng mà đạt tới trạng thái tịch tĩnh không tán loạn. Thiền là một yếu tố của Định; tuy nhiên, cả hai từ được dùng gần như lẫn lộn với nhau. Thiền là thuật ngữ Trung Hoa, do từ tiếng Phạn “Dhyana” mà ra. Thiền Na chỉ sự tập trung tinh thần và sự tĩnh tâm, trong đó mọi sự phân biệt nhị nguyên đều biến mất. Thiền dùng để làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Thực tập thiền có thể dẫn đến định. Có bốn giai đoạn tĩnh tâm trong Thiền, và cũng dẫn tới tái sanh vào mức độ tương ứng

với các cõi trong sắc giới. Trong Phật giáo Đại Thừa, Thiền định là địa thứ 5 trong Thập Địa Bồ Tát. Nó liên hệ tới khả năng tập trung trong một khoảng thời gian dài trong việc quán sát một vật thể mà tâm không bị lôi cuốn theo ngoại cảnh. Thiền na là giai đoạn lắng dịu đầu tiên. Từ ngữ Phạn dùng để chỉ một trạng thái tĩnh lặng đạt được bởi buông bỏ. Đến trạng thái tâm đạt được do thiền tập cao độ, Thiền giúp làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Thực tập thiền có thể dẫn đến định. Có bốn giai đoạn tĩnh tâm trong Thiền: 1) Xóa bỏ dục vọng và những yếu tố như bản năng cách tư duy và suy xét. Trong giai đoạn này tâm thần tràn ngập bởi niềm vui và an lạc. 2) Giai đoạn suy tư lắng dịu, để nội tâm thanh thản và tiến lần đến nhất tâm bất loạn (trụ tâm vào một đối tượng duy nhất trong thiền định). 3) Giai đoạn buồn vui đều xóa trắng và thay vào bằng một trạng thái không có cảm xúc; con người cảm thấy tỉnh thức, có ý thức và cảm thấy an lạc. 4) Giai đoạn của sự thản nhiên và tỉnh thức. Tĩnh lặng là làm vắng lặng dòng suy tưởng. Thiền Na là Ba La Mật thứ năm trong lục độ Ba La Mật (thực tập thiền na để được trí huệ Bát Nhã), trong đó tất cả mọi biện biệt giữa chủ thể và đối tượng, giữa thật và giả, đều bị xóa bỏ. Ch'an là chữ tương đương gần nhất của Hoa ngữ cho chữ "Dhyana" trong Phạn ngữ, có nghĩa là tĩnh lặng. Tĩnh lặng hay định chỉ các tư tưởng khác, chỉ chuyên chú suy nghĩ vào một cảnh. Thiền là một trường phái phát triển tại Đông Á, nhấn mạnh đến vô niệm, hiểu thẳng thực chất của vạn hữu. Chữ Thiền được dịch từ Phạn ngữ "Dhyana". Dhyana dùng để chỉ một trạng thái tĩnh lặng đạt được bởi buông bỏ. Thiền dùng để làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Thực tập thiền có thể dẫn đến định. Theo dấu tích ngược về thời một vị sư Ấn Độ tên là Bồ Đề Đạt Ma, người đã du hành sang Trung Quốc vào đầu thế kỷ thứ sáu. Người ta tin rằng ông là vị tổ thứ 28 của dòng Thiền ở Ấn Độ và là vị tổ đầu tiên của dòng Thiền ở Trung Quốc. Trường phái này nhấn mạnh đến "thiền," và một vài trường phái còn dùng những lời nói bí ẩn (công án) nhằm đánh bại lối suy nghĩ bằng nhận thức hay quan niệm, và hỗ trợ thực chứng chân lý. Khi nhìn lại nguồn gốc của Thiền, chúng ta thấy rằng người sáng lập thật sự của Thiền không ai khác hơn là Đức Phật. Qua quán tưởng nội tại mà Đức Phật đạt được chánh đẳng chánh giác và do đó trở thành bậc Giác Giả, vị Chúa của Trí Tuệ và Từ Bi. Trong đạo Phật có nhiều phương pháp tu tập và thiền định là một trong phương pháp chính và quan trọng nhất của Phật giáo. Theo lịch sử Phật giáo thì Đức Thích Tôn Từ Phụ của chúng ta đã đạt được quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác sau nhiều ngày tháng tọa thiền dưới cội Bồ Đề. Hơn 25 thế kỷ về trước chính Đức Phật đã dạy rằng thực tập thiền là quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, hay bắc hay nam; chúng ta nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ ở trong đó thôi là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Mãi đến ngày nay, chúng ta vẫn còn kính thờ Ngài qua hình ảnh tọa thiền lắng sâu trong chánh định của Ngài. Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người. Yếu chỉ mà Ngài Đại Ca Diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma. Tổ Bồ Đề Đạt Ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng Già, một bản kinh của tông Du Già. Ngài du hóa sang Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu truyền dạy Thiền tại đây. Sau đó Thiền tông lan tỏa sang Triều Tiên và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản. Thiền theo tiếng Nhật là Zen, tiếng Trung Hoa là Ch'an, tiếng Việt là "Thiền", và tiếng Sanskrit là "Dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh lặng. Có nhiều dòng Thiền khác nhau tại Trung Hoa, Nhật Bản và Việt Nam, mỗi truyền thống đều có lịch sử và phương thức tu tập của riêng mình, nhưng tất cả đều cho rằng mình thuộc dòng thiền bắt đầu từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thiền sư cho rằng Đức Phật đã truyền lại tinh túy của tâm giác ngộ của Ngài cho đệ tử là Ca Diếp, rồi tới phiên Ca Diếp lại truyền thừa cho người kế thừa. Tiến trình này tiếp tục qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã mang Thiền truyền thừa vào Trung Hoa. Tất cả những vị đạo sư Ấn Độ và Trung Hoa thời trước đều là những vị Thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với giới luật, bố thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả muốn lập pháp môn Thiền làm cốt lõi cho việc tu tập nên Thiền tông dần dần được thành hình. Nguyên lý căn bản của Thiền tông là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn. Nguyên lý này được một số Thiền sư trình bày qua câu "Tất cả chúng sanh đều đã là Phật", nhưng chỉ vì những tâm thái nhiễu loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công việc của thiền giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật ấy phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp. Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả vị Phật, tức là chúng tử Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiền tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong kiếp này. Các vị Thiền sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sanh hay giáo lý nghiệp báo, nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này. Theo Thiền

tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết Bàn ở một nơi nào khác, vì tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật tánh. Hơn nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết Bàn không khác nhau. Thiền tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Hành thiền là quay trở lại trong mình hầu tìm ra chân tính của chính mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, sang bắc hay sang nam; mà là nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ trong đó thôi mới là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Vì vậy Thiền tông đặc biệt nhấn mạnh đến việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do đó nên với người tu Thiền thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị Thiền sư có nhiều kinh nghiệm. Bốn phận của vị Thiền sư là đưa thiền sinh đi ngược trở lại cái thực tại hiện tiền bất cứ khi nào tâm tư của thiền sinh còn dong ruổi với những khái niệm có sẵn. Hiểu theo nghĩa này, Thiền là một tôn giáo mang học thuyết và các phương pháp nhằm mục đích đưa tới chỗ nhìn thấy được bản tính riêng của chúng ta, và tới giác ngộ hoàn toàn, như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã trải qua dưới cội Bồ Đề sau một thời kỳ thiền định mãnh liệt. Hơn bất cứ một phái Phật giáo nào, Thiền đặt lên hàng đầu sự thể nghiệm đại giác và nhấn mạnh tới tính vô ích của các nghi lễ tôn giáo. Con đường ngắn hơn nhưng gay go trong tu hành là “tọa thiền.” Những đặc trưng của Thiền có thể tóm tắt bằng bốn nguyên lý sau đây: Giáo ngoại biệt truyền; bất lập văn tự; trực chỉ nhân tâm; kiến tánh thành Phật. Theo quan điểm bí truyền: Thiền không phải là một tôn giáo, mà là một nguồn gốc không thể xác định được và không thể truyền thụ được. Người ta chỉ có thể tự mình thể nghiệm. Thiền không mang một cái tên nào, không có một từ nào, không có một khái niệm nào, nó là nguồn của tất cả các tôn giáo, và các tôn giáo chỉ là những hình thức biểu hiện của cùng một sự thể nghiệm giống nhau. Theo nghĩa này, Thiền không liên hệ với một truyền thống tôn giáo riêng biệt nào, kể cả Phật giáo. Thiền là “sự hoàn thiện nguyên lai” của mọi sự vật và mọi thực thể, giống với sự thể nghiệm của tất cả các Đại Thánh, các nhà hiền triết và các nhà tiên tri thuộc tất cả mọi tôn giáo, dù có dùng những tên gọi khác nhau đến mấy để chỉ sự thể nghiệm ấy. Trong Phật giáo, người ta gọi nó là “sự đồng nhất của Sinh tử và Niết bàn.” Thiền không phải là một phương pháp cho phép đi đến sự giải thoát đối với một người sống trong vô minh, mà là biểu hiện trực tiếp, là sự cập nhật hóa sự hoàn thiện vốn có trong từng người ở bất cứ lúc nào. Theo quan điểm công truyền: Thiền là một phái của Phật giáo Đại Thừa, phát triển ở các thế kỷ thứ sáu và thứ bảy, nhờ sự hòa trộn Phật giáo Thiền do tổ Bồ Đề Đạt Ma du nhập vào Trung Quốc và Đạo giáo. Tuy nhiên, theo các truyền thống Phật giáo, có năm loại Thiền khác nhau: Ngoại đạo Thiền, Phạm phu Thiền, Tiểu Thừa Thiền, Đại Thừa Thiền, và Tối thượng thừa Thiền. Thiền ngoại đạo gồm nhiều loại khác nhau. Chẳng hạn như Thiền Cơ Đốc giáo, thiền thiêng liêng và thiền siêu việt, vân vân. Phạm phu thiền là sự tập trung tinh thần đến chỗ sâu xa, vận động thể dục thể thao, trà đạo thiền, và những nghi thức khác. Tiểu thừa thiền là quán tâm vô thường, quán thân bất tịnh và quán pháp vô ngã. Thiền Đại thừa là a) quán pháp sanh diệt là tự tánh của chư pháp; b) quán sự thật về cái gì thuộc về hình tướng bên ngoài đều hư dối không thật; c) quán sự hiện hữu, không và trung đạo; d) quán thật tướng của của mọi hiện tượng; e) quán sự thâm nhập hỗ tương qua lại của mọi hiện tượng; f) quán mọi hiện tượng tự chúng là tuyệt đối. Tất cả sáu pháp quán này tương đương với lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm: “Nếu bạn muốn biết rõ tất cả chư Phật ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai, thì bạn nên quán tánh của pháp giới là tất cả chỉ do tâm tạo mà thôi.” Tối thượng thừa Thiền được chia ra làm ba loại: Nghĩa Lý Thiền, Như Lai Thiền và Tổ Sư Thiền. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tu Du-già thì trí phát, bỏ Du-già thì tuệ tiêu. Biết rõ hay lẽ này thế nào là đắc thất, rồi nỗ lực thực hành, sẽ tăng trưởng thêm trí tuệ (282). Gìn giữ tay chân và ngôn ngữ, gìn giữ cái đầu cao, tâm mến thích thiền định, riêng ở một mình, thanh tịnh và tự biết đầy đủ, ấy là bậc Tỳ kheo (362). Này các Tỳ Kheo, hãy mau tu thiền định! Chớ buông lung, chớ mê hoặc theo dục ái. Đừng đợi đến khi nuốt hờn sắt nóng, mới ăn năn than thở (371). Ai nhập vào thiền định, an trụ chỗ ly trần, sự tu hành viên mãn, phiền não lậu dứt sạch, chứng cảnh giới tối cao, Ta gọi họ là Bà-la-môn (386).”—Dhyana is considered meditating. Meditation in the visible or known is called Dhyana. Dhyana is Meditation (Zen), probably a transliteration. Meditation is an element of Concentration; however, the two words (dhyana and samadhi) are loosely used. Ch’an-na is a Chinese version from the Sanskrit word “Dhyana,” which refers to collectedness of mind or meditative absorption in which all dualistic distinctions disappear. “Dhyana,” is a general term for meditation or a state of quietude or equanimity gained through relaxation. To meditate or to calm down and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. In Theravada meditative literature, this refers to four meditative states that lead to elimination of defilements (asrava) and that also lead to rebirth in corresponding levels of the Form Realm (rupa-dhatu). In Mahayana, it also refers to the fifth of the “perfections” (paramita) that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. It involves developing the ability to concentrate for extended periods of time on one’s meditative object of

observation (alambana) without becoming distracted. "Dhyana" is a general term for meditation or a state of quietude or equanimity gained through relaxation. When reaching a state of mind achieved through higher meditation, Dhyana can help to calm down and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. The practice of Dhyana leads to samadhi. There are four basic stages in Dhyana: 1) The relinquishing of desires and unwholesome factors achieved by conceptualization and contemplation. In this stage, the mind is full of joy and peace. 2) In this phase the mind is resting of conceptualization, the attaining of inner calm, and approaching the one-pointedness of mind (concentration on an object of meditation). 3) In this stage, both joy and sorrow disappear and replaced by equanimity; one is alert, aware, and feels well-being. 4) In this stage, only equanimity and wakefulness are present. The fifth paramita (to practice dhyana to obtain real wisdom or prajna). In dhyana all dualistic distinctions like subject, object, true, false are eliminated. Ch'an is a Chinese most equivalent word to the Sanskrit word "Dhyana," which means meditation. To enter into meditation. A school that developed in East Asia, which emphasized meditation aimed at a non-conceptual, direct understanding of reality. Its name is believed to derive from the Sanskrit term "Dhyana." Dhyana is a general term for meditation or a state of quietude or equanimity gained through relaxation. To meditate, to calm down, and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. It traces itself back to the Indian monk named Bodhidharma, who according to tradition travelled to China in the early sixth century. He is considered to be the twenty-eighth Indian and the first Chinese patriarch of the Zen tradition. The school's primary emphasis on meditation, and some schools make use of enigmatic riddles called "kung-an," which are designed to defeat conceptual thinking and aid in direct realization of truth. When looking into the origins of Zen, we find that the real founder of Zen is none other than the Buddha himself. Through the practice of inward meditation the Buddha attained Supreme Enlightenment and thereby became the Awakened One, the Lord of Wisdom and Compassion. In Buddhism, there are many methods of cultivation, and meditation is one of the major and most important methods in Buddhism. According to the Buddhist History, our Honorable Gautama Buddha reached the Ultimate Spiritual Perfection after many days of meditation under the Bodhi Tree. The Buddha taught more than 25 centuries ago that by practicing Zen we seek to turn within and discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or west or north or south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. To this day, we, Buddhist followers still worship Him in a position of deep meditation. Zen is traced to a teaching the Buddha gave by silently holding a golden lotus. The general audience was perplexed, but the disciple Mahakasyapa understood the significance and smiled subtly. The implication of this is that the essence of the Dharma is beyond words. In Zen, that essence is transmitted from teacher to disciple in sudden moments, breakthroughs of understanding. The meaning Mahakasyapa understood was passed down in a lineage of 28 Indian Patriarchs to Bodhidharma. Bodhidharma, an Indian meditation master, strongly adhered to the Lankavatara Sutra, a Yogacara text. He went to China around 470 A.D., and began the Zen tradition there. It spread to Korea and Vietnam, and in the 12th century became popular in Japan. Zen is a Japanese word, in Chinese is Ch'an, in Vietnamese is Thiền, in Sanskrit is "Dhyana" which means meditative concentration. There are a number of different Zen lineages in China, Japan and Vietnam, each of it has its own practices and histories, but all see themselves as belonging to a tradition that began with Sakyamuni Buddha. Zen histories claim that the lineage began when the Buddha passed on the essence of his awakened mind to his disciple Kasyapa, who in turn transmitted to his successor. The process continued through a series of twenty-eight Indian patriarchs to Bodhidharma, who transmitted it to China. All the early Indian missionaries and Chinese monks were meditation masters. Meditation was one of many practices the Buddha gave instruction in, ethics, generosity, patience, and wisdom were others, and the Ch'an tradition arose from some practitioners' wish to make meditation their focal point. An underlying principle in Zen is that all beings have Buddha nature, the seed of intrinsic Buddhahood. Some Zen masters express this by saying all beings are already Buddhas, but their minds are clouded over by disturbing attitudes and obscurations. Their job, then, is to perceive this Buddha nature and let it shine forth without hindrance. Because the fundamental requirement for Buddhahood, Buddha nature, is already within everyone, Zen stresses attaining enlightenment in this very lifetime. Zen masters do not teach about rebirth and karma in depth, although they accept them. According to Zen, there is no need to avoid the world by seeking nirvana elsewhere. This is because first, all beings have Buddha-nature already, and second, when they realize emptiness, they will see that cyclic existence and nirvana are not different. Zen is accurately aware of the limitations of language, and gears its practice to transcend it. When we practice meditation we seek to turn to within and to

discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or to the west, or to the north, or to the south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. Experience is stressed, not mere intellectual learning. Thus, associating with an experienced teacher is important. The Zen teacher's duty is to bring the students back to the reality existing in the present moment whenever their fanciful minds get involved in conceptual wanderings. In this sense, Ch'an is a religion, the teachings, and practices of which are directed toward self-realization and lead finally to complete awakening or enlightenment as experienced by Sakyamuni Buddha after intensive meditative self-discipline under the Bodhi-tree. More than any other school, Ch'an stresses the prime importance of the enlightenment experience and the useless of ritual religious practices and intellectual analysis of doctrine for the attainment of liberation. Ch'an teaches the practice of sitting in meditative absorption as the shortest, but also steepest, way to awakening. The essential nature of Ch'an can be summarized in four short statements: Special transmission outside the orthodox teaching; nondependence on sacred writings; direct pointing to the human heart; leading to realization of one's own nature and becoming a Buddha. Esoterically regarded, Ch'an is not a religion, but rather an indefinable, incommunicable root, free from all names, descriptions, and concepts, that can only be experienced by each individual for him or herself. From expressed forms of this, all religions have sprung. In this sense, Ch'an is not bound to any religion, including Buddhism. It is the primordial perfection of everything existing, designated by the most various names, experienced by all great sages, and founders of religions of all cultures and times. Buddhism has referred to it as the "identity of Samsara and Nirvana." From this point of view, Ch'an is not a method that brings people living in ignorance to the goal of liberation; rather it is the immediate expression and actualization of the perfection present in every person at every moment. Exoterically regarded, Zen, or Ch'an as it is called when referring to its history in China, is a school of Mahayana Buddhism, which developed in China in the 6th and 7th centuries from the meeting of Dhyana Buddhism, which was brought to China by Bodhidharma, and Taoism. However, according to Buddhist traditions, there are five different kinds of Zen: Outer Path Zen, Common People's Zen, Hinayana Zen, Mahayana Zen, and Utmost Vehicle Zen. Outer Path Zen: Outer Path Zen includes many different types of meditation. For example, Christian meditation, Divine Light, Transcendental Meditation, and so on. Common People's Zen: Common People's Zen is concentration meditation, Dharma Play meditation, sports, the tea ceremony, ritual ceremonies, etc. Hinayana Zen: Hinayana Zen is insight into impermanence, impurity, and non-self. Mahayana Zen: Mahayana Zen a) insight into the existence and nonexistence of the nature of the dharmas; b) insight into the fact that there are no external, tangible characteristics, and that all is empty; c) insight into existence, emptiness, and the Middle Way; d) insight into the true aspect of all phenomena; e) insight into the mutual interpenetration of all phenomena; f) insight that sees that phenomena themselves are the Absolute. These six are equal to the following statement from the Avatamsaka Sutra: "If you wish thoroughly understand all the Buddhas of the past, present, and future, then you should view the nature of the whole universe as being created by the mind alone." Utmost Vehicle Zen: Utmost Vehicle Zen, which is divided into three types: Theoretical Zen, Tathagata Zen, and Patriarchal Zen. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "From meditation arises wisdom. Lack of meditation wisdom is gone. One who knows this twofold road of gain and loss, will conduct himself to increase his wisdom (Dharmapada 282). He who controls his hands and legs; he who controls his speech; and in the highest, he who delights in meditation; he who is alone, serene and contented with himself. He is truly called a Bhikhshu (Dharmapada 362). Meditate monk! Meditate! Be not heedless. Do not let your mind whirl on sensual pleasures. Don't wait until you swallow a red-hot iron ball, then cry, "This is sorrow!" (Dharmapada 371). He who is meditative, stainless and secluded; he who has done his duty and is free from afflictions; he who has attained the highest goal, I call him a Brahmana (Dharmapada 386)."

40) *Thiền Ngoại Đạo—Non-Buddhist Zen*

Thiền ngoại đạo hay thiền theo con đường bên ngoài Phật giáo, thí dụ như phép Yoga của Ấn Độ, phép tĩnh tọa của Khổng giáo, hay phép tĩnh tâm thực hành của Ki Tô giáo, vân vân. Một khía cạnh của thiền ngoại đạo là nó thường được thực hành để luyện các năng lực hoặc kỹ năng siêu nhiên khác nào đó ngoài tầm với của người thường, chẳng hạn như đi chân trần trên những lưỡi kiếm bén, hoặc nhìn những con chim sẽ khiến chúng trở nên tê liệt. Một khía cạnh khác của thiền ngoại đạo là thực hành để được tái sinh vào các cõi trời. Tất cả những khía cạnh này đều không phải là mục tiêu của thiền Phật giáo; mục tiêu tối thượng của người tu thiền Phật giáo là thành Phật—Zen without Buddhist teachings, outsider Zen, or an outside way of meditation, i.e. Indian (Hindu) Yoga, the quiet sitting of Confucianism, contemplation practices in Christianity, etc. One aspect of the outsider Zen is that it is often practiced in order to cultivate various supranormal powers or skills, or to master certain arts

beyond the reach of ordinary man, i.e walking barefooted on sharp sword blades or staring at sparrows so that they become paralyzed. Another aspect of the outsider Zen is that it is practiced to obtain rebirth in various heavens. These aspects of the outsider Zen are not the objects of Zen Buddhism; the ultimate goal of Buddhist meditators is to become a Buddha.

41) *Thiền Nguyên Chư Thuyên—The Complete Compilation of the Source of Zen*

Thiền Nguyên Chư Thuyên có nghĩa là Nguồn Thiền được soạn bởi Thiền sư Khuê Phong Tông Mật vào thế kỷ thứ mười. Một hôm, Khuê Phong nói với chúng Tăng về quyển Nguồn Thiền của Sư. Xét về mặt lý hành, nguồn gốc của nó là Thiền lý. Khi hành giả quên tình để khế hợp với cái nguyên lý này, thì đó là Thiền hành, cái mà cổ đức gọi là 'lý hành.' Dĩ nhiên, ngày nay tác gia của nhiều tông phái Thiền viết nhiều về Thiền lý, nhưng rất ít về Thiền hành. Vì lý do này mà nay lão Tăng đặt cho quyển sách này tựa đề là "Nguồn Thiền." Ngày nay có người chỉ thấy chân tánh là Thiền, nhưng họ không đạt được ý chỉ về lý hành, và hơn thế nữa, họ không lãnh hội được ý nghĩa của những âm của tiếng Hoa và Ấn Độ này. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng luôn có một Thiền thể không rời chân tánh. Tuy vậy, chúng sanh mê mờ về cái thật và vì thế mà bị kẹt trong thế giới hiện tượng. Cái này được gọi là "tán loạn." Khi hành giả quay lưng lại với thế giới trần ảo và trở lại với chân tánh, cái này gọi là "Thiền định." Nếu nói thẳng về bản tánh tức là không phải chân, cũng không phải vọng, không có quay lưng cũng không có chạy theo, không định, không loạn. Vậy thì cái gì mà chúng ta gọi là "Thiền"? Hơn nữa, cái chân tánh này không những chỉ là nguồn gốc của Thiền Môn, mà còn là nguồn gốc của vạn pháp nữa. Vì vậy mà nó còn được gọi là Pháp tánh. Nó còn là nguồn gốc của sự mê ngộ của chúng sanh, và vì vậy được gọi là Như Lai Tạng (trong kinh Thủ Lăng Nghiêm). Đó cũng là nguồn gốc của vạn đức của chư Phật, vì vậy cũng gọi là Phật tánh (trong kinh Niết Bàn). Nó cũng là nguồn gốc vạn hạnh của chư Bồ Tát, và vì vậy nó được biết như là "Tâm địa." Kinh Phạm Võng nói: "Đó là nguồn gốc của chư Phật, là căn bản của việc thực hành Bồ Tát đạo, và cũng là nguồn gốc của nhất thiết chúng sanh và chư Phật." Vạn hạnh này không vượt ra ngoài lục độ Ba La Mật. Thiền chỉ là một trong sáu pháp đó. Thiền là pháp thứ năm. Tuy vậy, người ta có thể nói rằng hành giả nào nhìn thẳng vào chân tánh tức là tu tập Thiền. Hơn thế nữa, tu tập Thiền định là một hạnh vi tế và thần diệu nhất, và nó có khả năng nuôi dưỡng trí huệ bất động (trí huệ vô lậu) nơi bản tánh của hành giả. Nơi tất cả sự diệu dụng, vạn hạnh và vạn đức dẫn đến thần thông sáng rỡ đều từ Thiền định mà ra cả. Vì lý do này mà người trong tam thừa muốn đi theo con đường thiêng liêng này (cầu thành đạo) đều phải tu Thiền. Ngoài Thiền ra thì không có lối vào nào khác. Ngoài Thiền ra thì không có con đường nào khác, kể cả niệm Phật cầu vãng sanh Tây Phương Tịnh Độ, cũng phải tu mười sáu pháp quán, cùng với niệm Phật Tam Muội, và Bát Chu Tam Muội, vân vân. Hơn thế nữa, chân tánh không dơ không sạch, phàm Thánh đều không sai khác. Những Thiền phái còn bám giữ lấy những ý tưởng "nông" và "sâu," nhiều "giai đoạn" sai biệt, hay những kẻ tu tập mà thích thú với cái gọi là pháp môn cao, và xem thường cái gọi là pháp môn thấp, đó là tu tập theo ngoại đạo Thiền. Nếu ai đó tin nghiệp báo và tu tập với ý tưởng tốt xấu, thì đó phạm phu Thiền. Tu tập để ngộ được một phần chân lý về bản ngã thì đó gọi là Tiểu Thừa Thiền. Ngộ được chân lý bản ngã và chư pháp đều không, đó gọi là Đại Thừa Thiền. Trong bốn loại Thiền này, mỗi thứ đều có sự phân biệt sự khác nhau giữa sắc và không. Nếu tức thì ngộ được bản tâm thanh tịnh, từ nguyên thủy vốn không có phiền não, và trí tánh vô lậu vốn tự đầy đủ, thì tâm đó tức là tâm Phật, không mấy may sai khác. Tu tập bằng cách này thì gọi là Tối Thượng Thừa Thiền, cũng gọi là Như Lai Thiền, hay nhất hạnh tam muội, hay chân như tam muội—A book written by Zen master Kuei-feng in the tenth century. The Complete Compilation of the Source of Zen means the Source of Zen, written by Zen master Kuei-feng in the tenth century. One day, Kuei-feng said to the monks about his book titled "The Source of Zen": This nature is the fundamental source of Zen or Zen's source or the practice of principle. This fundamental source is the Zen principle. When one forgets the passions and meets this principle, then that is Zen practice, which is what the ancients called the "practice of principle." Of course, now authors from the various Zen schools all write much about the Zen principle, but very little about Zen practice. For this reason I have entitled this book "The Source of Zen." In these times there are people who have seen that true nature is Zen, but they have not attained the practice of principle, and moreover they don't understand the meaning of these Chinese and Indian sounds. Zen practitioners should always remember that there always is a Zen body that is not separate from true nature. Yet living beings are confused about the truth and are caught up in the world. This is known as "distraction." When the world is left behind and one unites with truth, this is "Zen meditation." If we speak directly about "fundamental nature," then there is no "truth' and no "delusion," no "leaving behind" and no "uniting with," no "meditation" and no "dissipation." So what is it that we call "Zen"? Moreover, this true nature is not only the source of the Zen gate. it is also the source of the ten thousand things of the world. Thus, it is also called Dharma nature. It is also the source

of the delusion and enlightenment of living beings, and is thus called the "Tathagatas Storehouse Consciousness" (in the Surangama Sutra). It is also the source of the ten thousand virtues of the Buddhas, and thus it is called "Buddha-nature." (in the Nirvana Sutra). It is also the source of the ten thousand practice of Bodhisattvas, and thus is known as the "mind-ground." In the Brahma-Net Sutra, it says, "It is the fundamental source of all Buddhas; it is the foundation of practicing Bodhisattvas; and it is the source of all beings and all Buddhas." These ten thousand practices do not go beyond the six paramitas. Zen meditation is only one of the six paramitas. it is the fifth one. Yet, it can be said that anyone who witnesses true nature is practicing Zen. Moreover, the practice of Zen meditation is most sublime and mysterious, and it fosters an imperturbable wisdom upon its practitioner's nature. All of the sublime function, the ten thousand practices, and the ten thousand virtues that lead to the pervasive spiritual light come forth from Zen meditation. For this reason, persons of the three vehicles who wish to follow the sacred path must all practice Zen. Aside from this there is no other entrance gate. Aside from this there is no other path, including the paths of calling out the Buddha's name to gain birth in the Western Paradise, practicing the sixteen contemplations, attaining samadhi by chanting Buddha's name, practicing the pratyupanna samadhi, and so on. Moreover, true nature has no pollution or purity, nor is there a difference between sacred and mundane. Zen schools that hold to ideas of "shallow" and "deep," various "stages" of practice, and so on, or who claim to have some mystical "strategy," or who practice while taking pleasure in what is above and despising what is down below, are practicing heretical Zen. If someone believes in karma and practices with the idea of good and bad, then that is Zen of ordinary people. Practicing for the sake of the partial truth of self-enlightenment is the way of Hinayana Zen. Practicing for the enlightenment of the self and all beings is the way of Mahayana Zen. Within these four types of Zen, each has its own different type of form and emptiness. If you instantly realize that your mind is fundamentally pure, that from the beginning there are no defilements, and that you are fully endowed with an imperturbable wisdom, then you know that this mind is Buddha mind, without any difference. Practicing in this manner is the Zen of the highest vehicle, and it is known as the pure Zen of the Tathagata, the Zen of one practice and three samadhis, or the samadhi of true suchness.

42) *Thiền Ngữ—Zen Languages*

Không có ngôn ngữ nào trên cõi đời này có thể hiển thị được chân lý 'Như Thị'. Tuy nhiên, để chia sẻ kinh nghiệm của mình, thường thường các thiền sư dùng thứ ngôn ngữ trong đời sống thường ngày. Trong kinh Lăng Già, đức Phật dạy: "Này Đại Huệ, kinh nói ra là tùy căn cơ của chúng sanh nên không hiển thị được chân lý 'Như Thị', lời nói không hiển thị được cái như thực. Đó giống như những dương điểm phình gọt lỗ thú khát nước vọng hưởng tìm nước uống ở chỗ không hề có nước; cũng vậy, lời dạy của kinh là nhằm thỏa mãn trí tưởng tượng của phàm phu nên không hiển thị được thực tãi, tức cứu cánh của thánh trí tự giác. Này Đại Huệ, nên nương theo nghĩa, chớ chấp vào ngôn từ và giáo thuyết." Theo Truyền Đăng Lục, một hôm, một vị Tăng đến gặp thiền sư Dược Sơn, Sư hỏi: "Ông ở đâu đến?" Vị Tăng đáp: "Con ở Hồ Nam." Sư nói: "Nước hồ có tràn không?" Vị Tăng thưa: "Bạch, không." Sư nói: "Lạ nhỉ, sao mưa như thế mà nước không tràn?" Vị Tăng không biết trả lời làm sao cho thỏa đáng, vừa lúc ấy Vân Nham, một trong những đệ tử của Dược Sơn, đáp: "Cố nhiên là tràn!" Trong khi một đệ tử khác là Động Sơn lại nói: "Từ đời kiếp nào có bao giờ chẳng tràn đầy?" Trong cuộc đối thoại trên có dấu vết nào của Phật giáo không? Tuyệt nhiên là không. Dường như các vị thiền sư nói toàn chuyện bình thường, không ăn nhằm vào đâu hết. Nhưng theo các ngài, những câu nói ấy thấm nhuần cả mùi Thiền, và trong văn học Thiền đầy dẫy những câu vớ vẩn như vậy. Tuy nhiên, hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng các thiền sư cũng biết thường thức thứ văn chương tao nhã như người đương thời, các ngài cũng học cao và uyên bác, nhưng các ngài thấy rằng chính thứ văn nói bình dân mới là lợi khí tuyệt diệu để trình bày sự nội chứng của mình. Chính vì vậy mà các ngài thích diễn đạt bằng những phương tiện thân thiết hơn và thích đáng với cảm nghĩ cũng như phù hợp nhất với cái thấy đặc trưng của họ. Đối với các ngài, kinh nghiệm sống phải được diễn tả bằng chữ nghĩa sống, chớ không phải bằng những hình ảnh và khái niệm cũ rích. Sau đây là một câu chuyện khác về ngôn ngữ nhà Thiền. Ngày kia, Vân Môn thượng đường nói: "Trong tông môn tôi không có ngôn ngữ, vậy, đại ý của pháp Thiền là gì?" Tự nêu lên một câu hỏi, Sư dang đôi tay, không nói một lời, rồi quày quả hạ đường. Đó chính là một loại ngôn ngữ đặc biệt của các thiền sư, họ giải thích giáo lý giác ngộ bằng cách ấy; bằng cách ấy họ trình bày 'cảnh giới thánh trí tự giác' của kinh Lăng Già. Và đó là con đường duy nhất mở ra cho hành giả để chứng minh, nếu chứng minh được, sự tự giác của chư Phật, không phải bằng phương tiện lấy ngôn ngữ biện luận, cũng không phải bằng những phương tiện siêu nhiên, mà chính là trực tiếp bằng vào cuộc sống thường ngày. Vì cuộc sống tự nó rất cụ thể, không liên quan gì đến khái niệm được diễn tả bằng ngôn ngữ hay hình tượng. Muốn hiểu cuộc sống ấy hành giả chúng ta tự mình phải thể nhập trong nó. Nếu chúng ta cắt nó ra từng phần, hay cắt vụn nó ra để quan

sát đó là chúng ta giết chết nó. Khi chúng ta tưởng rằng chúng ta nắm được tinh hoa của đời sống thì đời sống không còn là đời sống nữa, nó đã chết mất rồi, chỉ còn lại các xác khô trơ trọi. Tóm lại, Thiền, trước hết và trên hết, là thân chứng cá nhân; nếu trong đời này có cái gì được gọi là triệt để duy nghiệm, cái ấy là Thiền. Không từ vốn liếng đọc tụng, học hỏi thông qua ngôn ngữ, hay trầm tư mặc tưởng nào có thể làm ra một thiền sư. Trong thiền, cuộc sống cần được nắm bắt trong dòng luân lưu của nó; chặn đứng nó lại để quan sát và phân tích là giết chết nó để chỉ ôm lấy một cái thầy ma lạnh ngắt mà thôi. Vì thế mọi sinh hoạt hằng ngày của hành giả đều phải trôi chảy bình thường như dòng đời của họ thì họ mới có thể có được tuyệt độ hiệu năng trong Thiền. Hơn thế nữa, đối với kiến thức siêu việt trong nhà Thiền, ngôn ngữ chỉ làm trở ngại cho tư tưởng; tất cả tạng Kinh Phật chỉ là những lời phê bình chú giải về vấn đề suy cứu cá nhân. Hành giả tu Thiền nên luôn nhắm vào việc trực tiếp giao cảm với tính chất bên trong của sự vật, coi những đồ phụ thuộc bên ngoài của sự vật là những mối trở ngại cho việc nhận thức sáng suốt chân lý—No languages in this world can be used to reinstate the truth as it is. However, in order to share experiences with disciples, Zen masters usually make free use of the living words and phrases of the day. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: "O Mahamati, it is because the Sutras are preached to all beings in accordance with their modes of thinking, and do not hit the mark as far as the true sense is concerned; words cannot reinstate the truth as it is. It is like mirage, deceived by which the animals make an erroneous judgment as to presence of water where there is really none; even so, all the doctrines in the Sutras are intended to satisfy the imagination of the masses they do not reveal the truth which is the object of the noble understanding. Therefore, O Mahamati, conform yourself to the sense, and do not be engrossed in words and doctrines." According to the Transmission of the Lamp, one day, a monk came to see Yueh-shan, Yueh-shan asked, "Where do you come from?" The monk answered, "I come from south of the Lake." Yueh-shan asked, "Is the Lake overflowing with water?" The monk said, "No, master, it is not yet overflowing." Yueh-shan said, "Strange, after so much rain why does it not overflow?" The monk did not know how to give a satisfactory answer, whereupon Yun-yen, one of Yueh-shan's disciples, said, "Overflowing, indeed!" While Tung-shan, another of his disciples, exclaimed, "In what kalpa did it ever fail to overflow?" In these dialogues do we detect any trace of Buddhism? Of course, not at all. Zen masters look as if they were talking about an affair of most ordinary occurrence. But, according to the masters, their talks are brim-full of Zen, and Zen literature is indeed abounding in such apparent trivialities. However, Zen practitioners should always remember that Zen masters took to fine literature as much as their contemporaries, they were well educated and learned too, but they found colloquialism a better and more powerful medium for the utterance of their inner experience. Therefore, they want to express themselves through the medium most intimate to their feelings and best suited for their original way of viewing things. To them, living experiences ought to be told in a living language and not in worn-out images and concepts. The following is another story on Zen languages. One day, Yun-men entered the hall and said, "In this school of Zen no words are needed; what, then, is the ultimate essence of Zen teaching?" Thus himself proposing the question, he extended both his arms, and without further remarks came down from the pulpit. This is a special Zen masters' language; this is the way Zen masters interpret the doctrine of enlightenment; and this is the way they expound the Personal apprehension of Buddha-truth (Pratyatmajnanagocara) of the Lankavatara Sutra. And this is the only way which is opened up for Zen practitioners, if the inner experience of the Buddha were to be demonstrated, not intellectually or analytically, nor in the supernatural manners, but directly in our practical life. For life, as far as it is lived in concrete, is above concepts as well as images. To understand it we have to dive into it and to come in touch with it personally. If we pick it up or cut it out a piece of it for inspection, we murder it. When we think we have got into the essence of it, it is no more, for it has ceased to live but lies immobile and all dried up. In short, Zen is emphatically a matter of personal experience; if anything can be called radically empirical, it is Zen. No amount of reading, no amount of teaching through languages, and no amount of contemplation will ever make one a Zen master, In Zen, life itself must be grasped in the midst of its flow; to stop it for examination and analysis is to kill it, only leaving its extremely cold corpse to be embraced. Therefore, in order to maintain the most efficient prominence, everyday activities of Zen practitioners must flow along with the flow of their own lives. Furthermore, to the transcendental insight of the Zen, words were but an incumbrance to thought, the whole sway of Buddhist scriptures only commentaries on personal speculation. Zen practitioners should always aim at direct communion with the inner nature of things, regarding their outward accessories only as impediments to a clear perception of Truth.

43) *Thiền Phái Lâm Tế Việt Nam—The Vietnamese Lin-Chi Zen Sect*

Phái Lâm Tế được truyền thẳng từ Trung Hoa từ tổ Lâm Tế. Đây là một trong những trường phái Thiền nổi tiếng của Trung Quốc được Thiền sư Lâm Tế sáng lập. Lâm Tế là đại đệ tử của Hoàng Bá. Vào thời kỳ mà Phật giáo bị ngược đãi ở Trung Quốc khoảng từ năm 842 đến năm 845 thì thiền sư Lâm Tế sáng lập ra phái thiền Lâm Tế, mang tên ông. Trong những thế kỷ kế tiếp, tông Lâm Tế chẳng những nổi bậc về Thiền, mà còn là một tông phái thiết yếu cho Phật giáo Trung Hoa thời bấy giờ. Tông Lâm Tế mang đến cho Thiền tông một yếu tố mới: công án. Phái Thiền Lâm Tế nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự “Đốn Ngộ” và dùng những phương tiện bất bình thường như một tiếng hét, một cái tát, hay đánh mạnh vào thiền sinh cốt làm cho họ giựt mình tỉnh thức mà nhận ra chân tánh của mình. Ngày nay hầu hết các thiền viện của Việt Nam đều thuộc tông Lâm Tế—The Lin Chi Zen sect was transmitted directly from China from Lin Chi Patriarch. This is one of the most famous Chinese Ch’an founded by Ch’an Master Lin-Chi I-Hsuan, a disciple of Huang-Po. At the time of the great persecution of Buddhists in China from 842 to 845, Lin-Chi founded the school named after him, the Lin-Chi school of Ch’an. During the next centuries, this was to be not only the most influential school of Ch’an, but also the most vital school of Buddhism in China. Lin-Chi brought the new element to Zen: the koan. The Lin-Chi School stresses the importance of “Sudden Enlightenment” and advocates unusual means or abrupt methods of achieving it, such as shouts, slaps, or hitting them in order to shock them into awareness of their true nature. Nowadays, almost Zen monasteries in Vietnam belong to the Lin-Chi Zen sect.

44) *Thiền Phái Tào Động Việt Nam—The Vietnamese Ts'ao-Tung Zen Sect*

Phái Tào Động được truyền thẳng từ Thiền phái của Lục Tổ ở Tào Khê, Trung Quốc. Truyền thống Thiền tông Trung Hoa được ngài Động Sơn Lương Giới cùng đệ tử của ngài là Tào Sơn Bản Tịch sáng lập. Tên của tông phái lấy từ hai chữ đầu của hai vị Thiền sư này. Có nhiều thuyết nói về nguồn gốc của phái Tào Động. Một thuyết cho rằng nó xuất phát từ chữ đầu trong tên của hai Thiền sư Trung Quốc là Tào Sơn Bản Tịch và Động Sơn Lương Giới. Một thuyết khác cho rằng đây là trường phái Thiền được Lục Tổ Huệ Năng khai sáng tại Tào Khê. Ở Việt Nam thì Tào Động là một trong những phái Thiền có tầm cỡ. Những phái khác là Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Lâm Tế, Thảo Đường, vân vân. Tào Động nhấn mạnh đến tọa thiền như là lối tu tập chính yếu để đạt được giác ngộ. Trong khi phái Tào Động đặt pháp Mặc Chiếu Thiền và phương pháp 'Chỉ Quán Đả Tọa' lên hàng đầu; thì phái Lâm Tế lại đặt lên hàng đầu Khán Thoại Thiền và phương pháp công án—T'ao-T'ung Zen sect was transmitted directly from T'ao-Tsi, China. Chinese Ch’an tradition founded by Tung-Shan Liang-Chieh (807-869) and his student Ts'ao-Shan Pen-Chi (840-901). The name of the school derives from the first Chinese characters of their names. It was one of the “five houses” of Ch’an. There are several theories as to the origin of the name Ts'ao-Tung. One is that it stems from the first character in the names of two masters in China, Ts'ao-Shan Pen-Chi, and Tung-Shan Liang-Chieh. Another theory is that Ts'ao refers to the Sixth Patriarch and the Ch’an school was founded by Hui-Neng, the sixth patriarch. In Vietnam, it is one of several dominant Zen sects. Other Zen sects include Vinitaruci, Wu-Yun-T'ung, Linn-Chih, and Shao-T'ang, etc. Ts'ao-Tung emphasizes zazen, or sitting meditation, as the central practice in order to attain enlightenment. In Soto Zen, 'Mokusho' Zen and thus 'Shikantaza' is more heavily stressed; in Rinzai, 'Kanna' Zen, and koan practice.

45) *Thiền Phái Trúc Lâm Việt Nam—The Vietnamese Tsu-Lin Zen Sect*

Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử. Đây là một trong những thiền phái tiên khởi của Việt Nam, được vua Trần Nhân Tông, vị vua thứ ba dưới thời nhà Trần sáng lập. Thiền phái này khởi nguồn từ Thiền phái Lâm Tế từ Trung Hoa, và có lẽ đây là thiền phái riêng biệt đầu tiên của Thiền Tông Việt Nam. Tuy nhiên, thiền phái này chỉ tồn tại được đến đời vị tổ thứ ba là ngài Huyền Quang. Theo lịch sử Việt Nam, Phật giáo đời Trần, tức Phật giáo Trúc Lâm, do Trúc Lâm Đầu Đà Trần Nhân Tông lãnh đạo đã trở thành một hệ thống tư tưởng triết lý Phật giáo gắn chặt với dân tộc. Phong trào Phật giáo nhập thế do Trúc Lâm Trần Nhân Tông đã được toàn dân tham gia. Đạo và tục không còn ranh giới như ở triều nhà Lý nữa. Người đứng đầu trong Giáo hội có lúc là một Thiền sư, có lúc lại là một vị Thái Thượng Hoàng (vua cha làm cố vấn cho vị vua kế nhiệm). Đặc biệt đời nhà Trần, các vua hầu như truyền ngôi lại rất sớm để làm Tăng sĩ, tuy vẫn giữ vai trò chánh trong triều đình bằng ngôi Thái Thượng Hoàng. Như vua Trần Thái Tông làm Thái Thượng Hoàng 20 năm, vua Trần Nhân Tông, vị vua từng đánh bại cuộc xâm lăng của quân Nguyên, xuất gia năm 1299, là Sơ Tổ Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Ông đã chọn đỉnh Yên Tử làm nơi tu hành mà cũng vừa có thể quan sát thế trận khi quân giặc xâm lăng từ phương Bắc tràn qua. Trong những thập niên gần đây, thiền sư Thích Thanh Từ đã cố gắng phục hưng lại trường phái này. Ông đã xây Thiền Viện Trúc Lâm Yên Tử ở Đà Lạt, miền trung Việt Nam. Và trong những năm gần đây ông đã du hành ra miền

Bắc, đến tận Núi Trúc Lâm với những nỗ lực hàng đầu là phục hưng lại ngôi chùa nguyên thủy mang tên Trúc Lâm Yên Tử—Bamboo Grove Zen school. This is one of the earliest Ch'an schools in Vietnam. It was founded by King Trần Nhân Tông, the third king of the Trần dynasty (1226-1400). It originated from Lin-Chi tradition from China, and probably the first distinctively Vietnamese Zen tradition. However, it only survived as a distinguishable lineage until the death of its third patriarch, Huyền Quang. According to history, Tran's Buddhism, or the Truc Lam (Bamboo Forest) Buddhism, which was a special Zen sect developed by King Tran Nhan Tong, became a Buddhist ideology being attached to the people. The mass Buddhist Movement, built by the king, was participated in by all the people. In a different way in the Ly Dynasty, the monk's lives and the people's lives were spiritually and temporarily linked together in the Tran Dynasty. A head of a Buddhist Congregation was sometime a Zen master, and at other times a king's father. Especially, in these dynasties the kings were likely to hand over the throne to their sons very early in order that they could become a monk. However, they still held a key position of leadership in the imperial court. King Tran Nhan Tong who won against the Yuan invaders, became a monk in 1299. He was the founder of the Bamboo Forest Zen Sect. He chose the position on top of Mount Yen Tu for his cultivation, but also at the same time from there he could have a good view of battlefield whenever northern invaders came. In recent decades, Zen master Thích Thanh Từ has tried to revive the school. He built a big Zen Center named “Trúc Lâm Yên Tử Zen Monastery” in Dalat, South central Vietnam. And in recent years, he traveled to Mount Truc Lam in North Vietnam, with the forefront efforts to restore the original “Truc Lam Yen Tu” Temple.

46) *Thiền Pháp—Meditation Methods*

Hành pháp tọa thiền hay hành nghi của thiền gia. Pháp môn hay tông chỉ nhà Thiền được tìm thấy trong Như Lai Thiền trong các kinh điển, và Tổ Sư Thiền hay Đạt Ma Thiền được Tổ Bồ Đề Đạt Ma truyền sang Trung Quốc (phép thiền mẫu nhiệm được truyền cho nhau bằng tâm ý giữa các vị tổ sư). Thường người ta tưởng rằng pháp Thiền cốt gây nên một trạng thái tự kỷ ám thị bằng cách mặc tưởng. Điều này không hoàn toàn đúng. Kỳ thật, ngộ thiền không phải là tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng vào đó. Ngộ thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới để có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Tự thưở giờ sự phát triển tâm thức luôn khiến chúng ta thụ động đáp lại những kích thích bên trong và bên ngoài bằng khái niệm và tư biện. Pháp Thiền cốt dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo ấy để dựng lên cái khác trên một nền tảng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và cơ cấu mới gọi là giác ngộ. Do đó, không bao giờ có chuyện trầm tư mặc tưởng về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào cả, vì chúng toàn là sản phẩm giả tạo của ý thức, của cơ trí, nên không can dự gì đến Thiền—The discipline of Zen, the methods employed in meditation the practices, or disciplines, of the Ch'an school. Methods of mysticism as found in the dhyanas records in the sutras (Tathagata-dhyanas) and traditional dhyana, or the intuitional method brought to China by Bodhidharma. People often imagine that the discipline of Zen is to induce a state of self-suggestion through meditation. This is not quite right. As a matter of fact, enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. It is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of view. Ever since the unfoldment of consciousness we have been led to respond to the inner and outer conditions in a certain conceptual and analytical manner. The discipline of Zen consists in upsetting this artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is called 'Ignorance' and a new one 'Enlightenment'. It is evident therefore that meditating on a metaphysical or symbolical statement which is a product of our relative consciousness plays no part in Zen.

47) *Thiền Phật Giáo—Meditation in Buddhism*

Nhiều người tin rằng rằng họ thiền quán để thành Phật. Vâng, họ đúng. Mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt khổ đau phiền não. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng

ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt được trí tuệ có thể xuyên thấu được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Vì vậy, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí tuệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá—Many people believe that they meditate to become a Buddha. Yes, they're right. The final goal of any Buddhist is becoming a Buddha; however, meditation itself will not turn any beings to a Buddha. The contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. What distinguishes Buddhism from the contemplative traditions of other religions is the fact that, for Buddhism, meditation by itself is not enough. We might say that, for Buddhism, meditation is like sharpening a knife. We sharpen a knife for a purpose, let's say, in order to cut something easily. Similarly, by means of meditation, we sharpen the mind for a definite purpose, in the case of cultivation in Buddhism, the purpose is wisdom. The wisdom that's able us to eliminate ignorance and to cut off sufferings and afflictions. In Buddhism, meditation functions the job of a torch which gives light to a dark mind. Suppose we are in a dark room with a torch in hand. If the light of the torch is too dim, or if the flame of the torch is disturbed by drafts of air, or if the hand holding the torch is unsteady, it's impossible to see anything clearly. Similarly, if we don't meditate correctly, we can't never obtain the wisdom that can penetrate the darkness of ignorance and see into the real nature of existence, and eventually cut off all sufferings and afflictions. Therefore, sincere Buddhists should always remember that meditation is only a means, one of the best means to obtain wisdom in Buddhism. Furthermore, owing to obtaining the wisdom, one can see right from wrong and be able to avoid the extremes of indulgence in pleasures of senses and tormenting the body.

48) Thiền Quán Trong Phật Giáo—Meditation and Contemplation in Buddhism

“Zen” là lối phát âm của Nhật Bản của danh từ Ch’an của Trung Hoa, mà từ này lại là lối phát âm theo từ Dhyana của Phạn ngữ có nghĩa là “thiền.” Điểm đặc biệt của công phu tu tập đạt đến giác ngộ của Đức Phật là quán chiếu nội tâm. Vì lý do này mà nhiều người tin rằng họ thiền quán để thành Phật. Vâng, họ đúng. Mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Tuy nhiên, truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt khổ đau phiền não. Trong những giờ phút trước khi đạt được đại ngộ, chính Đức Phật đã thực hành cách quán chiếu nội tại trong suốt bốn mươi chín ngày, cho đến lúc Ngài đột nhiên đạt được sự giác ngộ và trở thành Phật. Khi Ngài quay lại với chính Ngài, Ngài tìm thấy chân tánh của mình, hay Phật tánh. Nói cách khác, Ngài thấy được chân lý và đã thành Phật. Đó là mục tiêu tối thượng của ‘Thiền’. Thiền theo Phật giáo khác hẳn thiền của những tôn giáo khác. Đa số các tôn giáo khác đặt một thượng đế tối cao trên con người, từ đó con người phải lắng lòng cầu nguyện và thờ lạy đáng thượng đế, với quan niệm cho rằng sự thật phải đến từ bên ngoài. Trong khi đó, thiền Phật giáo quan niệm sự thật không phải đến từ bên ngoài, mà từ bên trong. Sự thật nằm ngay trong tự tánh của chúng ta chứ không phải nơi nào khác. Thiền tập là cố sống làm sao cho tâm được bất động trong thế giới liên tục biến động này. Thiền tập là cố sống như nước, chứ không như sóng trào hay bọt nổi. Nước thì bất động, vô tác và vô vi; trong khi các đợt sóng sinh rồi diệt, bọt nổi rồi tan. Hành giả nên luôn nhớ tâm mình như một dòng suối bất tận của các niệm, thiền tập là tập nhìn vào tâm một cách liên tục, và cứ sống như nước, bình đẳng cuốn trôi hết tất cả những gì vào dòng suối đang chảy này. Theo Phật giáo, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, và trở thành Phật chỉ là quay vào chính mình để tìm lại cái Phật tánh này mà thôi. Phật tánh này luôn sẵn có ở trong và luôn chiếu sáng. Giống như mặt trời và mặt trăng, luôn luôn chiếu sáng, nhưng khi bị mây che phủ, chúng ta không thấy được ánh nắng hay ánh trăng. Mục đích của người tu thiền là loại trừ những đám mây, vì khi mây tan thì chúng ta lại thấy nắng thấy trăng. Tương tự, chúng ta luôn có sẵn Phật tánh bên trong, nhưng khi tham dục, chấp trước và phiền não che phủ, Phật tánh không hiển hiện được. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể

đạt được trí tuệ có thể xuyên thấu được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Rõ ràng cốt lõi của đạo Phật hay cốt lõi của Thiền là tu tập bằng trí tuệ, chứ không bằng cách dui tu mù luyện. Nếu mục đích tu thiền của chúng ta nhằm đạt được thần thông hay xuất hồn, vân vân, là chúng ta không phải tu theo Phật. Tu thiền trong Phật giáo chúng ta phải thấy được cái thật tánh và phải sống với nó. Vì vậy, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí tuệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá—Zen is the Japanese pronunciation of the Chinese word “Ch’an” which in turn is the Chinese pronunciation of the Sanskrit technical term Dhyana, meaning meditation. The distinctive characteristic of the Buddha’s practice at the time of his enlightenment was his inner search. For this reason, many people believe that they meditate to become a Buddha. Yes, they’re right. The final goal of any Buddhist is becoming a Buddha; however, meditation itself will not turn any beings to a Buddha. Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. What distinguishes Buddhism from the contemplative traditions of other religions is the fact that, for Buddhism, meditation by itself is not enough. We might say that, for Buddhism, meditation is like sharpening a knife. We sharpen a knife for a purpose, let’s say, in order to cut something easily. Similarly, by means of meditation, we sharpen the mind for a definite purpose, in the case of cultivation in Buddhism, the purpose is wisdom. The wisdom that’s able us to eliminate ignorance and to cut off sufferings and afflictions. Before the moment of ‘Enlightenment’, the Buddha practiced the inward way for forty-nine days until suddenly He experienced enlightenment and became the Buddha. By turning inward upon Himself, he discovered His true nature. In other words, He saw the truth or Buddha-nature and became a Buddha. This is the ultimate aim of Zen. Zen in Buddhism differs from meditation in other religions. Most other religions place a supreme God above man and then ask that man should pray to God and worship Him, implying that reality is to be sought externally. While Zen in Buddhism holds that reality is to be gotten hold of, not externally, but inwardly. Zen practice means trying to have a mind unmoved while living in this continuously moving world. Zen practice means trying to be like the water, not like waves or bubbles. The water is unmoved, uncreated and unconditioned while the waves rise and fall, and the bubbles form and pop endlessly. Zen practitioners should always remember that our mind is like an endless stream of thoughts, Zen practice means to try to watch the mind continuously, and be like water, which equally flows all things thrown into that stream. According to Buddhism, every living being has within himself the Buddha-nature, and to become a Buddha is simply to turn inward to discover this Buddha-nature. This Buddha-nature is always present within, and eternally shining. It is like the sun and the moon. The sun and the moon continually shine and give forth light, but when the clouds cover them, we cannot see the sunlight or the moonlight. The goal of any Zen practitioner is to eliminate the clouds, for when the clouds fly away, we can see the light again. In the same way, human beings always have within ourselves the Buddha-nature, but when our desires, attachments and afflictions cover it up, it does not appear. In Buddhism, meditation functions the job of a torch which gives light to a dark mind. Suppose we are in a dark room with a torch in hand. If the light of the torch is too dim, or if the flame of the torch is disturbed by drafts of air, or if the hand holding the torch is unsteady, it’s impossible to see anything clearly. Similarly, if we don’t meditate correctly, we can’t never obtain the wisdom that can penetrate the darkness of ignorance and see into the real nature of existence, and eventually cut off all sufferings and afflictions. It is obvious that the essentials of Buddhism or Zen focus on the practice with wisdom, not on ignorance. If our purpose to practice Zen is to gain supernatural powers, i.e., to release our soul from our body, and so forth, we are not practicing Zen Buddhism. To cultivate Zen in Buddhism, we have to realize our true nature and live in it. Therefore, sincere Buddhists should always remember that meditation is only a means, one of the best means to obtain wisdom in Buddhism. Furthermore, owing to obtaining the wisdom, one can see right from wrong and be able to avoid the extremes of indulgence in pleasures of senses and tormenting the body.

49) *Thiền Quán Về Chân Không—Meditation on True Emptiness*

Tu tập Thiền Quán Về Chân Không bao gồm những pháp tu sau đây: Thứ nhất là buông bỏ những tập quán suy nghĩ. Trong thiền quán “chân không,” hành giả buông bỏ những tập quán suy nghĩ của mình về “có và không” bằng cách chứng nghiệm rằng những khái niệm được thành hình sai lầm về tánh độc lập và thường còn của vật thể. Thứ nhì là thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chằng chịt. Khi chúng ta nhìn vào một cái ghế chúng ta chỉ thấy sự có mặt của gỗ, mà không thấy được sự có mặt của rừng, của cây, của lá, của bàn tay người

thợ mộc, của tâm ta... Hành giả khi nhìn vào cái ghế phải thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chẳng chịt: sự có mặt của gỗ kéo theo sự có mặt của cây, sự có mặt của lá kéo theo sự có mặt của mặt trời, vân vân. Hành giả thấy được một trong tất cả và dù không nhìn vào chiếc ghế trước mặt, cũng thấy được sự có mặt của nó trong lòng vạn hữu. Cái ghế không có tự tánh riêng biệt, mà nó có trong liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ; nó có vì tất cả các cái khác có, nó không thì các cái khác đều không. Mỗi lần mở miệng nói “ghế”, hoặc mỗi lần khái niệm “ghế” được thành hình trong nhận thức chúng ta là mỗi lần lưỡi gươm khái niệm vung lên và chém xuống, phân thực tại ra làm hai mảnh: một mảnh là ghế, một mảnh là tất cả những gì không phải là ghế. Đối với thực tại thì sự chia cắt ấy tàn bạo vô cùng. Chúng ta không thấy được rằng tự thân cái ghế là tất cả những gì không phải là ghế phối hợp mà thành. Tất cả những gì không phải là ghế nằm ngay trong cái ghế. Làm sao chia cắt cho được? Người trí nhìn cái ghế thì thấy sự có mặt của tất cả những gì không phải là ghế, vì vậy thấy được tính cách bất sinh bất diệt của ghế. Thứ ba là phủ nhận sự hiện hữu của sự vật là phủ nhận sự hiện hữu của toàn thể vũ trụ. Phủ nhận sự có mặt của cái ghế tức là phủ nhận sự có mặt của toàn thể vũ trụ. Cái ghế kia mà không có thì vạn hữu cũng không. Sự hiện hữu của cái ghế không ai có thể làm cho nó trở nên không hiện hữu, ngay cả việc chặt chẽ nó ra, hay đốt nó đi. Nếu chúng ta thành công trong việc hủy hoại cái ghế, là chúng ta có thể hủy hoại toàn thể vũ trụ. Khái niệm “bắt đầu và chấm dứt” (sinh diệt) gắn liền với khái niệm “có và không.” Một chiếc xe đạp chẳng hạn, bắt đầu có từ lúc nào? Nếu nói rằng cái xe đạp bắt đầu có từ lúc bộ phận cuối cùng được ráp vào, tại sao trước đó mình lại nói chiếc xe đạp này còn thiếu một bộ phận? Khi chiếc xe đạp hư hoại, không dùng được nữa, tại sao mình lại gọi là chiếc xe đạp hư? Hãy thử quán niệm về giờ sinh và giờ tử của cái xe đạp để có thể thấy được cái xe đạp không thể nào được đặt ra ngoài những phạm trù “có, không, sinh, diệt.”—The cultivation of Meditation on True Emptiness includes the following methods: First, let go habitual ways of thinking. In meditation on true emptiness, practitioners let go habitual ways of thinking about being and non-being by realizing that these concepts were formed by incorrectly perceiving things as independent and permanent. Second, see the entire universe in interwoven and interdependent relations in all things. When we look at a chair, we see the wood, but we fail to observe the tree, the forest, the carpenter, or our own mind. When we meditate on it, we can see the entire universe in all its inter-woven and interdependent relations in the chair. The presence of the wood reveals the presence of the tree. The presence of the leaf reveals the presence of the sun. Meditator can see the one in the many, and the many in the one. Even before they see the chair, they can see its presence in the heart of living reality. The chair is not separate. It exists only in its interdependent relations with everything else in the universe. It is because all other things are. If it is not, then all other things are not either. Every time we use the word “chair” or the concept “chair” forms in our mind, reality severed in half. There is “chair” and there is everything which is “not chair.” This kind of separation is both violent and absurd. The sword of conceptualization functions this way because we do not realize that the chair is made entirely from non-chair elements. Since all non-chair elements are present in the chair, how can we separate them? An awakened individual vividly sees the non-chair elements when looking at the chair, and realizes that the chair has no boundaries, no beginning, and no end. Third, to deny existence of anything is to deny the presence of the whole universe. To deny the existence of a chair is to deny the presence of the whole universe. A chair which exists cannot become non-existent, even if we chop it up into small pieces or burn it. If we could succeed in destroying one chair, we could destroy the entire universe. The concept of “beginning and end” is closely linked with the concept of “being and non-being.” For example, from what moment in time can we say that a particular bicycle has come into existence and from what moment is it no longer existent? If we say that it begins to exist the moment the last part is assembled, does that mean we cannot say, “This bicycle needs just one more part,” the prior moment? And when it is broken and cannot be ridden, why do we call it “a broken bicycle?” If we meditate on the moment the bicycle is and the moment it is no longer, we will notice that the bicycle cannot be placed in the categories “being and non-being” or “beginning and end.”

50) *Thiền Quán Về Tâm—Meditation on the Mind*

Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Chi tiết về Thiền Quán Về Tâm bao gồm tu tập Nhất Điểm Tâm và Nhất Điểm Trụ—Through continuous meditation we can perceive our mind clearly and purely. Only through continuous meditation we can gradually overcome mental wandering and abandon

conceptual distractions. At the same time we can focus our mind within and observe whatever arises (thoughts, sensations of body, hearing, smelling, tasting and images). Through continuous meditation we are able to contemplate that they all are impermanent, we then develop the ability to let go of everything. Nirvana appears right at the moment we let go of everything. Details of Meditation on the mind include the cultivation which focuses on concentration on one pointed state and the one-pointedness—See Nhất Điểm Tâm and Nhất Điểm Trụ.

51) *Thiền Sư Hướng Dẫn—Teacher of Zen Instructions*

Một vị Thầy đã chứng ngộ và dạy thiền. Việc đào tạo một vị sư thiền thường bắt đầu từ lúc tuổi còn rất trẻ, ở một ngôi chùa địa phương nhỏ, đặt dưới sự hướng dẫn của một vị Tăng. Trong lãnh vực thiền, người ta gọi người hướng dẫn đầu tiên cho một nhà sư theo con đường đại giác là 'shisho' (tutor); người này không nhất thiết phải có phẩm chất của một thiền sư; nhà sư xem người này như một hướng dẫn viên tâm linh trong cả đời mình. Trong ngôn ngữ đời thường, 'shisho' (tutor) chỉ cho tất cả các thầy dạy một thứ nghệ thuật hay một nghề. Khi được 'shisho' xét là đủ trưởng thành để theo đuổi sự tiếp tục học đạo, thì người hướng dẫn sẽ cho phép nhà sư đi hành cước tìm đến các thiền viện để tiếp tục học thiền—A Zen master who has already attained self-realization or enlightenment. He was allowed to teach Zen to his disciples. The training of Zen monks often begins in the early years in a small local temple under the supervision of the temple monk. This first guide on the path to enlightenment, who does not have to be a Zen master, and who is regarded by the monk his whole life long as a kind of spiritual mentor, is known in Zen as 'teacher, tutor' (shisho). In the colloquial language every teacher of an art or handcraft can be called 'shisho'. When the 'shisho' thought the young monk was ripe for further training, then he sent him on pilgrimage.

52) *Thiền Sư Không Phải Là Triết Gia Mà Là Những Bậc Thực Tu—Zen Masters Are Not Philosophers But Pragmatists*

Một hôm, có một vị Tăng đến và hỏi thiền sư Thiên Mục Mãn về ý chỉ Tây lai của Tổ Sư, Sư trả lời: "Ba năm một lần nhuận." Vị Tăng hỏi lại: "Thầy nói cái gì thế?" Sư bảo: "Tiết Trùng dương vào ngày mồng 9 tháng 9." Câu trả lời thứ nhất của thiền sư là lẽ thường của âm lịch, ai cũng biết, nhưng có can hệ gì với việc Tổ Sư sang Trung Hoa? Và câu trả lời thứ nhì của thiền sư chắc hẳn là đúng vì cả người Hoa lẫn người Nhật đều cử hành ngày lễ trùng dương ngay trên con số may mắn gấp đôi mồng chín tháng chín, nhưng việc này có can hệ gì với việc Tổ Sư sang Trung Hoa vào đầu thế kỷ thứ VI? Điều này cho thấy các thiền sư không phải là triết gia mà là những bậc thực tu, nên họ viện dẫn kinh nghiệm thay vì viện dẫn bằng lời; một kinh nghiệm vốn là căn bản hóa giải những nghi hoặc thành một nhất thể hòa điệu. Tất cả các lễ dương nhiên cũng như lễ bất khả nơi những phát biểu của các thiền sư phải được coi là xuất phát trực tiếp từ kinh nghiệm bất nhị sâu thẳm của họ. Và chúng ta chỉ có thể hiểu chừng nào chúng ta nhảy vào một cảnh giới vượt lên kinh nghiệm đối đãi của mình. Nhưng vì các thiền sư ghê tởm mọi thứ trừu tượng và thuyết lý, nên đôi khi các câu nói của họ quá ư lộn xộn và vô nghĩa; đồng thời những câu trả lời của họ luôn có cái lối độc điệu của chủ trương siêu nghiệm—One day, a monk came and asked T'ien Mu Man concerning the patriarchal visit to which the master's reply was, "Once in three years there is a leap year." The inquiring monk said, "What are you talking about?" The master said, "The chrysanthemum festival takes place on the ninth day of the ninth month." T'ien Mu Man's first answer is a truism when the lunar calendar is in vogue. Everybody knows it, but what connection has it to the patriarchal visit? And the master's second response is a surely correct one because both Chinese and Japanese people celebrate the chrysanthemum festival on the doubly lucky number of the ninth day in the ninth month, but does this explain the meaning of Bodhidharma's coming over to China early in the sixth century? This proves that Zen masters are not philosophers but pragmatists, they appeal to an experience and not to verbalism; an experience which is so fundamental as to dissolve all doubts into harmonious unification. All the matter-of-fact-ness as well as the impossibility of the master's statements must thus be regarded as issuing directly from their inmost unified experience. And the above impossible condition so long as space-time relations remain what they are to our final consciousness; they will only be intelligible when we are ushered into a realm beyond our relative experience. But as the Zen masters abhor all abstractions and theorizations, so their propositions sound outrageously incoherent and nonsensical; at the same time, their answers too, harp on the same string of transcendentalism.

53) *Thiền Sư Và Tây Phương Cực Lạc—Zen Masters and the Western Paradise*

Tây phương Cực lạc vượt ngoài tam giới luân hồi. Đây là một trong những đất chính của Phật được trường pháp Đại Thừa thừa nhận. Đức Phật A Di Đà lập ra Tây Phương Cực Lạc nhờ chính ngay công đức tu tập của Ngài.

Trưởng phái Tịnh độ tin rằng việc trì niệm hồng danh của Ngài cho phép tín đồ vãng sanh về Tịnh Độ sống đời an lạc cho đến khi nhập Niết bàn. Có một lần, một người đàn bà nọ, không ai biết tên, đến buổi nghe thuyết giảng của thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc. Trong bài thuyết giảng, thiền sư nói: "Đức Phật nơi cõi Tây Phương Cực Lạc vốn tồn tại trong lòng mỗi người. Mỗi khi đức Phật hiển hiện, mọi sự trên thế gian đều bừng sáng. Nếu như có người hiểu được điều này, phát tâm hành trì nhất tâm bất loạn, người đó sẽ chứng đắc được cõi cực lạc tự tâm." Thế nào là nhất niệm nội quán? Vốn là cõi Phật Vô Lượng Quang, hào quang ấy phát ra như thế nào? Vốn là Phật tự tâm, vậy tánh của Phật là gì? Khi nghe xong những lời này, người đàn bà ấy thầm nghĩ: "Xem ra pháp tu quán này cũng chẳng khó khăn lắm." Trở về nhà, bà ta bắt đầu chuyên tâm hành trì nội quán cả ngày lẫn đêm, khi thức cũng như khi ngủ. Rồi một ngày nọ, bà ta chợt thấy tâm địa bừng sáng khi đang rửa nồi, bà tung chiếc nồi sang một bên, rồi đi tìm thiền sư Bạch Ẩn. Bà nói: "Tôi đã thấy Phật ngay trong tâm mình! Tôi đã thấy rồi! Hào quang khắp nơi. Thật là sáng ngời! Kỳ diệu thay! Kỳ diệu thay!" Bà ta vui mừng đến độ nhảy múa quay cuồng mà không hay biết. Thiền sư Bạch Ẩn nói: "Đây chỉ là lời nói của bà mà thôi, còn hồ xí thì sao? Nó cũng tỏa sáng đấy chứ?" Người đàn bà đi lên và tát cho Bạch Ẩn một cái. "Hóa ra lão trọc đầu này cũng chưa từng thấy qua!" Thiền sư Bạch Ẩn bật cười ha hả—Sukhavati means the Western Land of Amitabha Buddha, the highest joy, name of the Pure Land of Amitabha Buddha in the west. The Western Paradise which is outside the triple realm and beyond samsara and retrogression. The Western Paradise is one of the most important of the Buddha-fields to appear in the Mahayana. Amitabha Buddha created the Pure Land by his karmic merit. The Pure Land sect believes that through faithful devotion to Amitabha and through recitation of his name, one can be reborn there and lead a blissful life until entering Nirvana. Once a certain woman, whose name no one knows, attended a lecture by Hakuin. In his talk, the Zen master said, "The purely mental Pure Land, the Buddha in one's own being: once the Buddha appears, everything in the world radiates great light. If people want to perceive this, just turn to your own heart and seek single-mindedly. Since it is a purely mental Pure Land, how is the Pure Land arrayed? Since it is the Buddha in one's own being, what characteristics and refinements does the Buddha have?" Hearing this, the woman thought, "That is not too hard." Returning home, she began to look into this day and night, bringing it to mind whether awake or asleep. Then one day, as she was washing a pot, she suddenly broke through. Tossing aside the pot, she went to see Hakuin. She said, "I have come across the Buddha in my own body. Everything radiates with light. Marvelous! Marvelous!" She was so happy that she was dancing with joy. Hakuin said, "This is what you say, but what about a cesspool? Does that radiate light?" The woman went up and slapped Hakuin. "This old fellow isn't through yet," she said. Hakuin roared with laughter.

54) *Thiền Tâm Dụng Tướng Thể—Substance, Characteristics, and Function*

Thể Tướng Dụng là ba thứ lớn trong Khởi Tín Luận. Theo Bốn Thể Học Phật giáo, người ta phân biệt ba khái niệm: thể hay bốn thể, tướng hay hình dáng, và dụng hay tác động. Thể tương đương với khái niệm về thể chất của hiện hữu, tướng chỉ về hình tướng, và dụng chỉ về năng lực hoạt động. Các triết gia Phật giáo cho rằng mọi thực tại có thể phân tách thành ba khái niệm như trên. Nhưng đôi khi khái niệm tướng bị hút mất trong khái niệm thể. Không có dụng thì không có vật nào hết, nhưng dụng không thể động dụng được nếu không có gì chuyển dụng. Nên theo các triết gia Phật giáo, thể và dụng là hai khái niệm không thể tách rời nhau trong việc nhận thức vũ trụ. Phật giáo và tâm lý học hiện đại đều cho chúng ta biết rằng "Tâm" của chúng ta có nhiều giai tầng, một số được lưu ý đặc biệt trong phạm vi tâm lý học, và một số thì được lưu ý đặc biệt trong các phạm vi của triết học và tôn giáo. Tuy nhiên, Thiền không lưu tâm đến những phạm vi dị biệt này, mà Thiền chỉ lưu ý đến việc thâm nhập vào Thể, hoặc cái tâm điểm tận cùng của Tâm, vì Thiền chủ trương rằng một khi nắm được cái tâm điểm này, tất cả những thứ khác trở nên không quan trọng. Trong Thiền, dụng của Tâm là cái bề mặt thể hiện và hoạt động. Dụng Tâm bao hàm những tác năng tinh thần hoạt động của cả tám thức, cả những chức vụ trí năng lẫn tình cảm, trừu tượng và tượng trưng như là yêu, ghét, dục vọng, lý trí, tưởng tượng, ký ức, vân vân. Dụng Tâm là cái phương diện hiển nhiên mà ai trong chúng ta cũng đã từng trực tiếp thể nghiệm. Tướng Tâm hay bản chất của Tâm là phương diện bên trong của Tâm, hay tầng trong của Tâm. Bản chất của Tâm này là gì? Trong Thiền, bản chất của Tâm là "Tự Thức". Tự thức có nghĩa là ý thức được những sự biến hiện của ý thức, hoặc ý thức được những ẩn tượng nhận được hay những hình ảnh do ý thức nắm bắt được. Ý thức được sự biến hiện này là một kinh nghiệm tuyệt đối, thuần túy trong đó không có chủ thể "năng tri" hoặc khách thể "sở tri", năng tri và sở tri đã hợp nhất vào một thực thể của cảm thức thuần túy. Trong cái "cảm thức thuần túy" này không có chỗ cho sự lưỡng phân của nhị nguyên luận. Tự thức thuần túy thì thật sự và thực nghiệm có tính chất bất nhị, như các hiền triết Phật giáo đã chứng thực cách đây nhiều thế kỷ. Tự thức hay bản chất của Tâm không phải là tác năng của tri thức, mà là chính tri thức trong hình thức chân thật nhất của nó. Khi một người khám phá ra cái tự thức này, người ấy thấy

cả con người của mình thay đổi. Trong khi dấn thân vào một hành động nào đó, người ấy cảm thấy như thể mình đang vượt qua chính hành động đó, người ấy vẫn nói chuyện và đi lại, nhưng cảm thấy cái nói và cái đi lại của mình không giống như trước, bây giờ người ấy đi với một tâm thức mở rộng. Người ấy thực sự biết rằng chính là mình đang làm cái công việc đi; người dẫn đạo cái đi chính là mình, mình đang ngồi giữa tâm kiểm soát tất cả hành động của mình một cách tự nhiên. Người ấy đi trong ý thức sáng sủa và với tâm linh chiếu diệu. Nói cách khác, người đã thực hiện tự thức, cảm thấy mình không còn là tên đầy tớ ngoan ngoãn của xung lực mù quáng, mà là chủ của chính mình. Lúc ấy, người đó cảm thấy rằng những người bình thường, mê mờ không biết gì đến cái ý thức chiếu diệu, bầm sinh của họ, bước trên đường như những thầy ma biết đi không hơn không kém! Cuối cùng, "Thể Tâm" hay cái tâm điểm nội tại nhất của tâm. Trong Thiền, thể của Tâm là cái không như chiếu diệu. Một Thiền gia đã ngộ không những chỉ biết cái phương diện chiếu diệu của ý thức, mà quan trọng hơn hết còn biết cả cái phương diện không của tâm. Chiếu diệu mà còn chấp trước bị Thiền khinh thị là "tử thủy", còn chiếu diệu mà không chấp trước, hoặc cái Tĩnh Không Chiếu Diệu thì được Thiền ca ngợi là "đại nhân sinh". Bài kệ mà Thần Tú viết để bày tỏ kiến thức về Thiền của mình lên cho Ngũ Tổ chứng tỏ Thần Tú chỉ biết cái phương diện chiếu diệu, chứ không biết cái không của tâm. Khi cái "tâm như đài gương sáng" của ông đứng đối lại với cái "xưa nay không một vật" của Huệ Năng, nó trở nên vô vị một cách thảm thương đến nỗi nó làm ông thua trong cuộc tranh chức "Lục Tổ Thiền." Câu "xưa nay không một vật" của Huệ Năng biểu thị hiển nhiên cái "Thể của Tâm" cũng như cái cốt tủy thâm sâu nhất của Thiền. Chính nhờ cái kiến thức sâu xa này mà Huệ Năng đã trở thành Lục Tổ Thiền Tông—Substance, characteristics, function, the three great fundamentals in the Awakening of Faith. In Buddhist ontology three conceptions are distinguished: substance of body, appearance, and function or activity. Body corresponds to the idea of mass or being, appearance to that of form, and function to that of force. Every reality is regarded by Buddhist philosophers as analysable into these three notions. Sometimes, however, the second conception, 'appearance', is absorbed in that of 'being' or 'body'. Without functioning no objects exist, but functioning cannot take place without something functions. The two ideas, according to Buddhist philosophers, are thus inseparable for our understanding of the universe. Buddhism and modern psychology both tell us that the mind has many aspects, of which some are of special interest to the field of psychology, and some to the fields of philosophy and religion. Zen, however, is interested not in these different fields, but only in penetrating to the Essence, or the innermost core of the mind, for it holds that once this core is grasped, all else will become relatively insignificant, and crystal clear. In Zen, the function of the mind is the outer layer, is the manifesting and active facet. The function of the mind includes the active mental functions of all the eight consciousnesses, both notice and emotional, abstract and symbolic, such as love, hate, desire, reason, fantasy, memory, and so forth. The function of the mind is the obvious aspect, of which every human being has had direct experience. The inner layer (aspect) of the mind means the "form" or "nature". What is the nature of the mind? In Zen, the nature of the mind is self-awareness. To be self-awareness means to be aware of the results of the play of consciousness, or to be conscious of the impression received or the images captured by the consciousnesses. To be conscious of this play is an absolute, pure experience, in which there is no subject "knower" or object "known", the knower and the known having coalesced into one entity of "pure feeling". In this "pure feeling" there is no room for the dichotomy of dualism. Pure self-awareness is intrinsically and experientially nondualistic, as the Buddhist sages have testified over many centuries. Self-awareness or the nature of the mind is not the function of knowing, but the knowing itself in its most intrinsic form. He who discovers this self-awareness, finds his whole being changed. While engaged in any activity, he feels as though he were transcending the activity; he talks and walks, but he feels that his talking and walking is not the same as before; he now walks with an opened mind. He actually knows that it is he who is doing the walking; the director, himself, is sitting right in the centre of his mind, controlling all his actions with spontaneity. He walks in bright awareness and with illumined spirit. In other words, the man who realizes self-awareness feels that he is no more the obedient servant of blind impulse, but is his own master. He then senses that ordinary people, blind to their innate, bright awareness, tread the streets like walking corpses! Finally, the "Essence" or the innermost core of the mind. In Zen, the Essence of mind is the Illuminating-Void Suchness. An enlightened Zen Buddhist not only knows the illuminating aspect of the consciousness but, most important of all, he also knows the void aspect of the mind. Illumination with attachment is decreed by Zen as "dead water", but illumination without attachment, or the Illuminating-Voidness, is praised as "the great life." The stanza which Shen-hsiu wrote to demonstrate his understanding of Zen to the Fifth Patriarch showed that he knew only the illuminating, not the void, aspect of the mind. When his mirror-like bright consciousness came up against Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" it became so pitifully insignificant that it made him lose the race for the title of the "Sixth Patriarch of Zen". Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" expresses

unmistakably the Essence of Mind as well as the innermost core of Zen. It was because of this deep understanding that Hui-neng became the Sixth Patriarch of Zen.

55) *Thiền Tây Tạng—Tibetan Zen*

Thiền ở Tây Tạng đã có một truyền thống lâu đời. Phải thành thật mà nói, người Tây Tạng là những người đã sẵn có khả năng chinh phục được cảnh giới bao la của tâm trí. Tuy nhiên, mãi đến đầu thế kỷ thứ XX, nghiên cứu Thiền Tây Tạng đã mới bắt đầu vào năm 1939 với sự khám phá ra các hang động ở Đôn Hoàng và với sự xuất bản một văn bản Đôn Hoàng bằng tiếng Tây Tạng liên quan đến Thiền. Tưởng cũng nên biết rằng Đôn Hoàng là tên của một thành phố trong thành Cam Túc (Kansu) trong những vùng ốc đảo miền Trung Á (về phía tây bắc Trung Hoa), nơi mà các con đường Bắc Nam thời xưa gặp nhau. Đôn Hoàng gồm những thành lũy dài khoảng 13 dặm từ Đông sang Tây, 7 dặm Bắc Nam. Vào thời Ngài Pháp Hiển khởi đầu cuộc Tây du (khoảng năm 399 sau Tây lịch), trong nhật ký, Pháp Hiển đã ghi lại như sau: "Sa mạc Đôn Hoàng có nhiều ác ma và gió nóng, gặp phải thì không ai toàn mạng. Trên trời không có chim bay, dưới đất không có thú chạy. Sa mạc trải dài vô tận, muốn vượt qua không biết lấy gì làm dấu ngoạ trừ những bộ xương người đã chết rục trên đường." Gần đó có một dãy Vạn Phật Động. Vạn Phật Động hay Đôn Hoàng Thạch Thất, còn gọi là Đôn Hoàng Thạch Quật, hay Hang Động Đôn Hoàng (nằm về phía đông nam huyện Đôn Hoàng thuộc tỉnh Cam Túc, có ngọn núi Minh Sa, dưới chân núi có chùa Tam Giới, quanh chùa có hàng ngàn hang động. Trước kia gọi là động Nghìn Phật vì xung quanh vách đá đều có chạm trổ hình tượng Phật). Người ta tin rằng Vạn Phật Động có từ trước thế kỷ thứ 4, nhưng bị lãng quên trong nhiều thế kỷ. Vào năm 1900 có một vị Tăng quét dọn cát bụi trong chùa, từ chỗ tường vỡ tình cờ nhìn thấy một căn phòng trong đó chứa đầy kinh sách. Khi mở sách ra thấy những sách này được chép từ thế kỷ thứ năm đến thế kỷ thứ 10 (trong khoảng triều đại nhà Đường. Có lẽ vào thời Tây Hạ loạn lạc nên người ta đem cất sách vào đây). Một người Anh Sir Aurel Stein là người đầu tiên đã thăm viếng lại những hang động này và đã mang một số sách này ra ngoài vào năm 1907. Năm sau 1908, ông Paul Pelliot đã tìm thấy trong thêm trong hang động có nhiều kinh sách Phật và Lão giáo khác. Cho đến ngày hôm nay, có trên 492 hang động đã được tìm ra bao gồm hàng ngàn kinh sách, phần nhiều đã được đưa sang Âu Châu vào đầu thế kỷ thứ 20. Ngoài ra còn có trên 2.400 tượng Phật và khoảng 45.000 thước vuông tranh vẽ trên tường. Marcelle Lalou, "Tài Liệu Tây Tạng Về Sự Diễn Tả Thiền Trung Hoa," Báo kỳ Á Châu, số CXXXI, từ tháng 10 đến tháng 12 năm 1939, từ trang 505 đến trang 522. Đầu thập niên 1950s, một học giả người Pháp tên Paul Demiéville đã cho xuất bản một nghiên cứu về Hội Nghị Tây Tạng: Hội Nghị Lhasa, Thư mục của Hàn Lâm Viện Trung Hoa, quyển VII (Ba Lê: Impr. nationale de France, 1952). Sáu năm sau, Giuseppe Tucci xuất bản một bản nghiên cứu về một phần của Thiền trong "kho tàng được khám phá" của dòng Đại Cứu Cảnh, điều này là một biểu hiện đầu tiên cho thấy các tài liệu liên quan đến Thiền đã tồn tại ở trung tâm Tây Tạng: Giuseppe Tucci, Các Văn Bản Phật Giáo Phụ, Phần II, Serie Orientale Roma, IX, 2 (Roma: Instituto Italiano Per Il Medio Ed Estremo Oriente, 1958). Các cuộc nghiên cứu và xuất bản của Nhật Bản bắt đầu từ cuối thập niên 1960s và đầu thập niên 1970s, những bài báo của Ueyama Daishun về một bản dịch bằng tiếng Tây Tạng về lịch sử sơ kỳ Lăng Già Sư Tư Ký và thủ bản Đôn Hoàng Pelliot Tây Tạng 116, vốn bao gồm pháp ngữ của nhiều vị Thiền sư Trung Hoa. Trong khoảng thập niên 1970s, Ueyama, Obata Hironobu, Yamaguchi Zuihō, Kimura, Ryutōku, Okimoto Katsumi, Imaeda Yoshiro và Harada Satoru đã cho xuất bản một loạt những bài viết về các văn bản Thiền Tây Tạng và các vấn đề liên quan. Một bản tóm lược có tính miêu tả xuất sắc của học thuật Nhật Bản xuống đến 1977 là bản: "Nghiên Cứu các thủ bản Thiền Tây Tạng tìm thấy ở Đôn Hoàng, Một sự duyệt lại lãnh vực này và những triển vọng của nó" của D. Ueyama, được K.W. Eastman và Kyoto Tokuno phiên dịch sang Anh ngữ với nhan đề "Thiền Sơ Kỳ ở Trung Hoa và Tây Tạng", Lewis Lancaster và Whalen Lai hiệu đính (Berkeley: Lancaster-Miller sắp xuất bản). Bên cạnh đó, người ta còn khám phá ra hàng ngàn thủ bản chép tay từ thư viện trong Đôn Hoàng Điện trong suốt một thời gian khá lâu trong lịch sử Trung Hoa, từ thời của nhà dịch kinh Cưu Ma La Thập cho đến thời bộ Cảnh Đức Truyền Đăng Lục được kết tập, nghĩa là từ 400 đến 1000 sau Tây lịch. Các thủ bản Thiền Trung Hoa trong toàn bộ sưu tập Đôn Hoàng có niên hiệu kể từ 750 đến 1000; trong khi các thủ bản Tây Tạng có niên đại đến khoảng thời kỳ Tây Tạng chiếm đóng Đôn Hoàng, từ thập niên 780s đến thập niên 848s. Rõ ràng là trong thời kỳ chiếm đóng của Tây Tạng, có một sự giao lưu trao đổi văn hóa Hoa-Tạng rất mạnh mẽ; kỳ thật, nhiều người Trung Hoa ở Đôn Hoàng đã quên mất hẳn chữ viết, chỉ biết chữ viết Tây Tạng mà thôi. Sự quan tâm đến Phật giáo và Thiền Trung Hoa của người Tây Tạng đã tác động như một nam châm. May mắn thay, từ quan điểm nghiên cứu Thiền sơ kỳ, cửa sổ Tây Tạng về Thiền đã rộng mở vào khoảng cuối thời Thiền sơ kỳ, và những cánh cửa chớp được kéo lên trước sự tái hoạt động lại của tông phái này được thực hiện ở Hàng Châu và Nam Kinh trong khoảng cuối thời nhà Đường và thời Ngũ Đại. Nói tóm lại, người Tây Tạng đã nhìn thấy một nghiên cứu khá tiêu biểu về văn hóa Thiền lan tỏa khắp

nơi trong những ghi chép của lịch sử, những cuộc đối thoại, luận giải, và những bản kinh về Thiền vào thế kỷ thứ VIII. Dĩ nhiên là các học giả đã và đang làm việc trên những văn bản Thiền Trung Hoa trong hàng mấy thập niên qua, và nếu người ta có thể tổng hợp tất cả những tác phẩm với từng mảng nghiên cứu mà họ đã làm, một hình ảnh mới về buổi sơ Thiền có thể được thu thập lại. Các thủ bản Thiền Tây Tạng, vốn chỉ mới nhận được sự quan tâm mà chúng đáng được trong khoảng thời gian rất gần đây, đã cho chúng ta nhiều hướng tiềm năng cho cuộc nghiên cứu: sự khôi phục lại những Thiền ngữ đã thất lạc, có lẽ ngay cả những tác phẩm đã bị thất lạc, sự tái cấu trúc những phần thất lạc hoặc những phần bị sửa đổi sai lạc đi của các tác phẩm Trung Hoa; giúp diễn dịch các đoạn văn khó trong các tác phẩm Trung Hoa, vân vân và vân vân. Trong phạm vi Tây Tạng học thì sự nghiên cứu vào Thiền Tây Tạng đã bắt đầu xói mòn quan điểm truyền thống về Phật giáo Tây Tạng thời sơ kỳ. Các luận giải bằng ngôn ngữ phương Tây về tôn giáo Tây Tạng, vốn biểu lộ sự ảnh hưởng lan tỏa khắp trên quan điểm truyền thống, làm giảm thiểu vai trò của phần Trung Hoa, Đốn Môn, xem thường nó như là một thứ dị giáo vị đánh bại ở cái gọi là cuộc tranh luận của Hội Nghị Tây Tạng vào cuối thế kỷ thứ VIII và bị cấm hoạt động ngay sau đó. Hiện nay người ta nghĩ rằng rất có thể chính tự thân cuộc tranh luận chỉ là sự bày vẽ của các nhà sử học Phật giáo Tây Tạng về sau này mà thôi. Những tài liệu Thiền Tây Tạng đã cho chúng ta thấy rằng các sử gia sau thời A Đế Sa, vào thế kỷ thứ XI, ít nhiều cũng đã xóa bỏ vai trò của Thiền Trung Hoa ra khỏi thư tịch và trong tiến trình của việc làm này tự nhiên là họ đã nhấn mạnh đến vai trò của các vị sư Ấn Độ trong việc giới thiệu Phật giáo và văn hóa vào xứ sở của họ. Thậm chí có lẽ Thiền đã là khuôn hướng nổi bật của Phật giáo Tây Tạng vào thế kỷ thứ VIII. Trong bất cứ trường hợp nào, dấu bối cảnh vẫn còn khá mơ hồ, nhưng trong khoảng thế kỷ thứ IX giáo lý Thiền ở Tây Tạng vẫn tiếp tục trong bí mật và kéo dài trong hình thức nguy trang bên trong truyền thống Đại Cừu Cánh, truyền thống cổ xưa đó của thời kỳ hoàng gia được nghĩ là xa cách nhất đối với cốt tủy của Phật giáo bởi các truyền thống mới được thành lập từ cuối thế kỷ thứ X trở đi. Vì các trường phái Thiền Trung Hoa này vốn đã hình thành Đốn Môn Tây Tạng lại nằm trong số các trường phái không được biết đến một cách trọn vẹn nơi các nguồn tài liệu của Trung Hoa, có thể cần phải có thêm một cuộc nghiên cứu nữa về chúng từ một cuộc nghiên cứu để so sánh về các tài liệu Tây Tạng và Trung Hoa. Các trường phái được đặt trong nghi vấn là dòng Thiền của Hòa Thượng Kim hay dòng Thiền Tịnh Chúng, dòng Thiền Vô Trụ hay dòng Bảo Đường, và dòng Thiền Bắc tông sau thời Thần Tú mà chúng ta có thể gọi là dòng Thiền Bắc Hậu. Theo Jeffrey Broughton trong quyển "Nghiên Cứu Thiền Và Hoa Nghiêm Tông," điều khám phá này không đề nghị rằng tên gọi và các văn bản của các trường phái Thiền khác không được tìm thấy trong số các văn bản Thiền được viết bằng ngôn ngữ Tây Tạng: những mảng pháp hội của Thần Hội chẳng hạn đã được nhận dạng. Nhưng ba trường phái vừa kể trên có thể sẽ là tâm điểm trong bất kỳ sự thử nghiệm tái xây dựng nào về lịch sử Thiền Trung Hoa ở Tây Tạng. Các nguồn chính yếu cho việc nghiên cứu Đốn Môn là: các tài liệu hỗn hợp viết bằng tiếng Tây Tạng được tìm thấy trong thư viện hang động Đôn Hoàng vào đầu thế kỷ thứ XX, đặc biệt trong Pelliot Tây Tạng 116; các tài liệu về Thiền Tây Tạng được lưu giữ ở miền trung Tây Tạng trong truyền thống Đại Cừu Cánh, mà tài liệu quan trọng nhất trong các tài liệu này, là Thiền Đăng của Năm Giai Cấp theo Thứ Bạc; và các tài liệu bằng tiếng Trung Hoa, cả các vả bản của Đôn Hoàng và những trước tác của Thiền sư Khuê Phong Tông Mật về các tông phái Thiền. Xem xét lại lịch sử lịch sử Thiền Tây Tạng tương phản lại với bối cảnh lịch sử Trung Hoa thời nhà Đường sẽ vô cùng hữu ích. Lịch sử thời nhà Đường ghi lại khả năng của người Bod (Tây Tạng), và hiển nhiên là nước Trung Hoa đã mất đi nhiều đất đai của nó trong các cuộc chiến tranh với người Tây Tạng. Từ cuối thập niên 750s người Tây Tạng đã chiếm giữ phần lớn đất đai tỉnh Quan Trung, bây giờ là Thiểm Tây, nằm về phía tây kinh đô Trường An và những vùng núi non của Kiếm Nam, ngày nay là Mãn Xuyên thuộc tỉnh Tứ Xuyên. Trong vòng vài năm chính kinh đô Trường An cũng bị mất vào tay người Tây Tạng và người Trung Hoa lúc đó chỉ co cụm vào những hoạt động du kích dưới sự lãnh đạo của vị tướng nổi tiếng tên là Quách Tử Nghi. Thỉnh thoảng có những khoảng thời gian hòa bình khi các sứ đoàn Trung Hoa và Tây Tạng gặp gỡ nhau, tuyên thệ những hiệp ước và dựng lên những cột mốc ranh giới. Trong thập niên 780s, Sa Châu trong vùng Đôn Hoàng bị Tây Tạng chiếm đóng. Không phải chỉ đơn thuần là ngẫu nhiên mà các con đường Thiền truyền vào Tây Tạng lại ăn khớp với địa hình này. Thiền đã đến được trung tâm xứ Tây Tạng qua hai vùng: Tứ Xuyên và thành phố thiêng liêng của vùng Trung Á là Đôn Hoàng. Sự bảo trợ của giới quý tộc và hoàng gia đóng một vai trò quan trọng trong sự truyền bá Thiền vào Tây Tạng, tên tuổi của hai thị tộc được gắn liền với sự truyền bá của những dòng Thiền Tịnh Chúng, Bảo Đường và Bắc Hậu là thị tộc Sba ở trung tâm Tây Tạng, một trong những gia tộc có thế lực sản sanh ra nhất quan chức cao cấp cho đất nước Tây Tạng từ đầu thế kỷ thứ VI; và gia tộc Bro, cư ngụ ở các vùng ven biên của vương quốc Tây Tạng, đông nam của Đôn Hoàng. Thị tộc Sba là công cụ cho sự truyền bá Thiền từ vùng Tứ Xuyên và thị tộc Bro là những người đã bảo trợ cho vị Thiền sư Trung Hoa tên Ma Ha Diễn, và tên tuổi của vị Thiền sư này xuất hiện trong rất nhiều văn bản bằng tiếng Tây Tạng. Cho đến nay, các nguồn lịch sử Tây Tạng duy nhất về việc truyền bá Thiền

có được từ tay của một thành viên trong gia tộc Sba. Những tuyên bố của gia tộc Sba thực sự là một biên niên sử đối với tự viện nổi tiếng Bsam-yas, hai thành viên trong gia tộc Sba đã lần lượt là trụ trì của tự viện nổi tiếng này, vốn đóng một vai trò quan trọng trong Phật giáo Tây Tạng. Từ những bản phát biểu của gia tộc Sba chúng ta biết được về hai cuộc hành hương sang Trung Hoa của người Tây Tạng, cả hai đều có ý nghĩa to lớn trong việc truyền bá Phật giáo và Thiền vào Tây Tạng. Các giáo lý cải cách của A Để Sa từ hướng Ấn Độ truyền sang, dựa trên truyền thống Thiền Du Già do Di Lặc và Vô trước sáng lập, dẫn đến sự hình thành của trường phái Bkah-gdams-pa bởi người đệ tử người Tây Tạng của ông là Dromdon (Hbrom-ston, 1008-1064), người được coi như là vị sáng lập ra trường phái đầu tiên trên đất Tây Tạng. Trường phái này có quan điểm tổng hợp của cả Tiểu Thừa lẫn Đại Thừa, buộc các tu sĩ phải sống độc thân và không khuyến chuyện phù phép. Chính trên cơ sở của giáo lý này mà nhà cải cách vĩ đại của Tây Tạng là Tông Khách Ba vào thế kỷ thứ 14, đã lập nên trường phái Gelukpa (Dge-lugs-pa), qua sự gạt bỏ những nghi thức cầu kỳ của Bkah-gdams-pa và đang chiếm ưu thế trong Phật giáo Tây Tạng mãi đến ngày nay cả về thế tục lẫn tâm linh, qua sự kế vị của các vị Đạt Lai Lạt Ma (Dalai Lamas)—There is a long tradition of meditation in Tibet. Honestly speaking, it is the Tibetan people who have really mastered the vast realm of the mind. However, till the beginning of the twentieth century, Tibetan Ch'an studies just began in 1939 with the discovery of caves in Tun-huang and with the publication of a Ch'an-related Tibetan Tun-huang text. It should be known that Tun-Huang is the name of a city in Kansu in Central Asian oasis (northwestern China), where the ancient northern and southern routes converged. There are fortifications about 13 miles from East to West, and 7 miles from North to South. At the time when Fa-Hsien started his pilgrim to the West, in his records, Fa-Hsien reported: "Tun-Huang has many wicked spirits and hot winds. When people meet them, none can escape alive. No birds fly above, no animals roam below. The tract lies limitless as far as the eyes can reach. If one wished to cross it, one is at a loss to detect any landmark, and only skeletons of those who have perished serve to mark the way." Near Tun-Huang is the largest complex of Cave-temples of thousand Buddhas. Cave-temples of the thousand Buddhas; where a monk in 1900 A.D., sweeping away the collected sand, broke through a partition and found a room full of sutras, together with block prints and paintings ranging in date from the beginning of the 5th to the end of the 10th century, but they were neglected for centuries. These cave-temples were first visited by Sir Aurel Stein in 1907 and by Paul Pelliot in 1908 and they found thousands of Buddha statues, scriptures (both Buddhist and Laoist), and wall paintings. To date 492 intact caves have been found, which contain thousands of manuscripts, many of which were transported to Europe in the early part of the twentieth century, 2,400 statues and 45,000 square meters of wall printings. Marcelle Lalou, "Document tibétain sur l'expression du Dhyana chinois," *Journal Asiatique*, CXXXI, in October-December 1939, pp.505-522. In the early 1950's Paul Demiéville published a study of the Council of Tibet: *Le Concile de Lhasa*, Bibliothèque de l'Institut des hautes études chinoises, Vol. VII (Paris: Impr. nationale de France, 1952). Six years later Giuseppe Tucci published a study of the Ch'an portion of a Rdzogs-chen "discovered treasure," this being the first indication that Ch'an-related materials had survived in central Tibet: Giuseppe Tucci, *Minor Buddhist Texts, Part II, Serie Orientale Roma, IX, 2* (Roma: Instituto Italiano Per Il Medio Ed Estremo Oriente, 1958). Japanese scholarship began with the publication in the late 1960's and early 70's of Ueyama Daishun's articles on a Tibetan translation of the early Ch'an history "Leng-chia shih-tzu chi" and on the Tibetan Tun-huang manuscript Pelliot Tibetan 116, which contains the sayings of many Ch'an masters. During the 1970's Ueyama, Obata Hironobu, Yamaguchi Zuihō, Kimura, Ryutōku, Okimoto Katsumi, Imaeda Yoshiro and Harada Satoru published a series of detailed articles on Tibetan Ch'an texts and related matters. An excellent descriptive summary of the Japanese scholarship down to 1977 is: D. Ueyama, "The Study of Tibetan Ch'an Manuscripts Recovered from Tun-huang, A review of the field and its prospects," translated by K.W. Eastman and Kyoto Tokuno, edited by Lewis Lancaster and Whalen Lai (Berkeley: Lancaster-Miller, forthcoming). Besides, people also discovered the thousands of manuscripts from the hidden cave library of Tun-huang range over an enormous span of Chinese history, from the time of the great translator Kuamrajiva to the time of the compilation of the Ch'an history *The Records of the Transmission of the Lamp* (Ching-Te-Ch'uan-Teng-Lu), that is, from about A.D. 400 to 1000. The Chinese Ch'an manuscripts within the Tun-huang corpus date from about 750 to 1000; while the Tibetan Ch'an manuscripts date to the period of the Tibetan occupation of Tun-huang, from the 780's to 848. It is clear that during the Tibetan occupation period there was intense Chinese-Tibetan cultural intercourse; in fact, many Tun-huang Chinese, having forgotten characters, knew only Tibetan script. Interest in Chinese Buddhism and Ch'an in particular on the part of the Tibetans acted as a magnet. Fortunately, from the point of view of early Ch'an studies, the Tibetan "window" on Ch'an opened up at about the end of the early Ch'an period, and shutters were drawn before the reworking of the tradition carried out in Hangzhou and Nanking during the Late T'ang and Five Dynasties. In short, the Tibetans saw a fairly

representative survey of the Ch'an literature in circulation during the eight century records of histories, the dialogues, the treatises, and the "Ch'an sutras." Scholars, of course, have been working on the Chinese Ch'an manuscripts for decades, and if one could synthesize all the piecemeal work they have done, a new picture of early Ch'an could be assembled. The Tibetan Ch'an manuscripts, which only very recently have come to receive the attention they deserve, provide several potential avenues of research: the recovery of lost Ch'an sayings, perhaps even lost works; the reconstruction of lost or corrupt portions of known Chinese works; help in interpreting difficult passages in Chinese works, and so on. In the realm of Tibetology, research into Tibetan Ch'an has begun to undermine the traditional view of early Tibetan Buddhism. Western language treatments of Tibetan religion, which show the pervasive influence of the traditional view, minimize the role of Chinese party, the all-at-one gate, slighting it as a heresy defeated at the so-called debate of the Council of Tibet in the late eighth century and suppressed soon thereafter. Now it is thought possible that even the debate itself is an invention of the later Tibetan Buddhist historians. Tibetan Ch'an documents have enabled us to see that historians after the time of Atisa, the eleventh century, more or less expunged the role of Chinese Ch'an from the record and in the process naturally overemphasized the role of Indian masters in the introduction of Buddhism and culture to their country. Perhaps Ch'an was even the dominant strain of Buddhism in eighth-century Tibet. In any case, though the circumstances are as yet quite unclear, during the ninth century Ch'an teachings in Tibet went underground and lingered on, in disguised form, with the Rdzogs-chen tradition, that ancient tradition of the imperial era which is thought as most distant from the core of Buddhism by the new traditions established from the late tenth century onward. Since those Chinese Ch'an schools which formed the all-at-once gate of Tibet are among those schools which are imperfectly known Chinese sources, there is the possibility of learning more about them from a comparative study of Tibetan and Chinese materials. The schools in question are the Reverend Kim or Ching-chung lineage, the Wu-chu or Pao-t'ang lineage, and the post-Shen-hsiu Northern lineage, the last of which we might call the late Northern. According to Jeffrey Broughton in "Studies In Ch'an And Hua-Yen," this discovery is not to suggest that the names and texts of other schools of Ch'an are not to be found among Tibetan-language texts of Ch'an: fragments of Shen-hsiu's sayings, for instance, have already been identified. But the above three schools would be central in any tentative reconstruction of the history of Chinese Ch'an in Tibet. The principal sources for the study of the all-at-once gate are: miscellaneous Ch'an materials in Tibetan found in the cave library of Tun-huang early in the twentieth century, in particular Pelliot Tibetan 116; Ch'an material in Tibetan preserved in central Tibet among the Rdzogs-chen, the most important of which, as of now, are the Lamp of Five Classes of Orders; and Chinese materials, both Tun-huang texts and Kuei-feng Tsung-mi's (780-841) writings on the Ch'an schools. It is very useful to view the history of Tibetan Ch'an against the background of T'ang and Tibetan history. The T'ang histories note the abilities of the Tibetans (Bod), and it is apparent that China was losing ground in its Tibetan wars. From the late 750's the Bod held much of the T'ang province Kuan-chung, west and north of the capital Ch'ang-an and the mountaineous areas of Chien-nan, Szechwan. Within a few years the capital itself was lost to Bod troops and the Chinese reduced to partisan activity under the renowned general Koo Tzu-i. There were intermittent periods of relative peace when Chinese and Tibetan envoys met, made sworn covenants, and erected boundary markers. In the 780's Sha-chou in Tun-huang fell under Tibetan occupation. It is no mere coincidence that the routes by which Ch'an went to Tibet fit in with this geography. Ch'an reached central Tibet from two areas: Szechwan and Central Asian holy city Tun-huang. Imperial and aristocratic patronage played an important part in the introduction of Ch'an to Tibet. Two Tibetan clan names are connected with the transmission of the three Ch'an lineages of Ching-chung, Pao-t'ang, and post-Shen-hsiu Northern, the Sba in central Tibet, one of the powerful families producing ministers for the Tibetan States from the early sixth century, and the 'Bro, located on the fringes of the Tibetan empire southeast of Tun-huang. The Sba were instrumental in Ch'an transmissions from Szechwan and the 'Bro was a patron of the Chinese Ch'an master Mo-ho-yen, whose name appears in so many Tibetan texts. So far our sole Tibetan historical sources for the introduction of Ch'an comes from the hand of a member of the Sba family. The Statements of the Sba Family (Sba-b'zed) is really a chronicle dealing with the famous Bsam-yas Monastery, two members of the Sba family having been successive abbots of that monastery, which played a role in Tibetan Buddhism. From the Statements of the Sba Family we learn of two pilgrimages to China on the part of Tibetans, both of which were to be of enormous significance in the transmission of Buddhism and Ch'an to their country. Atisa's reformed teachings, based upon the Yogacara meditation traditions founded by Maitreya and Asanga, led to the establishment of the Bkah-gdams-pa school by his Tibetan disciple, Dromdon (Hbrom-ston, 1008-1064), who is considered to be founder of the first order in Tibet. It took a synthetic view of the teachings of both Hinayana and Mahayana, enforced celibacy upon the monks and discouraged magic

practices. It was on the authoritative basis of this doctrine that the great Tibetan reformer, Tson-kha-pa, founded in the 14th century A.D. the Gelukpa (Dge-lugs-pa) sect, which purified the Bkah-gdams-pa of much of its elaborate ritualism and today still dominates Tibetan Buddhism both temporarily and spiritually, through the religious succession of the Dalai Lamas, of whom the fourteenth is now the head of this theocracy.

56) *Thiền Thâm Sâu—Profound Meditation*

Khi chúng ta vào sâu trong thiền, tâm của chúng ta trở thành chủ của mọi vật. Chẳng nào chúng ta còn phân biệt giữa cái nóng và cái lạnh thì khi lửa đến gần chúng ta cảm thấy nóng và bỏ chạy. Tương tự, khi một cơn gió lạnh thổi qua chúng ta cảm thấy lạnh. Nhưng nhờ thiền quán sâu, chúng ta vượt khỏi những sự phân biệt đó, thì chẳng còn sợ nóng sợ lạnh nữa. Nhờ thế mà bên Ấn Độ có nhiều vị sư Du Già có thể ngồi thiền dưới ánh nắng gay gắt mà không cảm thấy nóng, và ở Tây Tạng, Trung Hoa, Đại Hàn và Nhật Bản... có nhiều thiền sư có thể ngồi thiền suốt đêm trong bão tuyết của mùa Đông mà không cảm thấy lạnh. Ở Việt Nam vào năm 1963, Hòa Thượng Thích Quảng Đức có thể ngồi thiền dưới ngọn lửa. Lửa đốt cháy y áo và toàn thân ngài mà ngài vẫn ngồi yên và bất động như một tảng đá. Một nhà sư Trung Hoa đã nói: “Vui tọa thiền núi sông chẳng màng; tâm lặng rồi lửa cũng lạnh tanh.”—When we enter into profound meditation, our mind becomes master of everything. As long as we make a distinction between heat and cool, then whenever fire comes close to us, we feel the heat and run away. Similarly, when a cold wind comes, we feel the cold. But when, through deep meditation, we pass beyond such discriminations, then there is no fear of the heat or the cold at all. Thus, in India there are many yogis who can sit in meditation under the blazing sun without feeling hot, and in Tibet, China, Korea, and Japan there are many Zen masters who can sit in meditation all night during winter’s snowfall without feeling cold. In Vietnam in 1963, Most Venerable Thich Quang Duc could sit in meditation surrounded by flames. The fire consumed his robes and his entire body, yet he was able to sit as calm and motionless as a rock. A Chinese Zen master said: “For the tranquility of sitting meditation, mountains and streams are not necessary; when the mind is extinguished, fire feels cool of itself.”

57) *Thiền Thị Diệu Dược—Meditation is One of the Medicines*

Thiền là một trong những phương thuốc kỳ diệu. Thiền định trên các pháp hiển nhiên tự nó không thể nhổ hết gốc rễ tất cả các ác pháp trong lòng chúng ta. Nó không phải là một linh dược, trừ tất cả mọi bệnh, nhưng chỉ là một trong những phương thuốc trong tủ thuốc của Đại Y Sư. Nó được dùng để trợ lực cho sức mạnh tinh thần đến độ khi được nhắc lại khá đầy đủ, có thể gây ra thói quen coi tất cả mọi sự một cách vô ngã. Cái gánh nặng của thế giới sẽ được giảm trừ một cách tương xứng. Sri Aurobindo, trong tác phẩm “Căn Bản Du Già” đã mô tả rất đúng hiệu quả mà sự thiền định trên các pháp có thể xảy ra cho hành vi của chúng ta. “Trong tâm trí bình lặng, chính thực thể của tâm thể vắng lặng, và vắng lặng đến nỗi không có gì xáo trộn nó. Nếu những tư tưởng hoặc động tính đến, chúng không phát khởi từ tâm thức, nhưng chúng du nhập từ bên ngoài và đi qua tâm thức như những cánh chim bay qua bầu trời lặng gió. Chúng đi qua, không xáo trộn, không để lại dấu vết nào. Dầu cho muôn ngàn ảnh tượng hay những biến cố tàn khốc nhất có đi qua, sự vắng lặng thanh bình vẫn còn đó, như thể sự cấu tạo của tâm là một thực thể thanh bình vĩnh cửu và bất diệt. Một tâm thức đã thành tựu được sự bình lặng này có thể bắt đầu hành động, dù hành động một cách dữ dội và mãnh liệt, vẫn giữ được sự bình lặng căn bản, tự mình không tạo ra một cái gì, nhưng đón nhận từ trên cao và cho nó một hình thức tâm linh không cộng thêm bất cứ cái gì của riêng mình, một cách lặng lẽ, trầm tĩnh, dù với niềm hân hoan của chân lý và quyền lực hạnh phúc và ánh sáng của con đường nó đi qua.” Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng thời gian mà chúng ta dùng cho thiền quán không phải là hoang phí; mà về lâu về dài nó làm cho bản chất của chúng ta mạnh mẽ. Quả là lợi lạc nếu chúng ta có thể tìm thời giờ để tự rút mình ra khỏi những việc làm hằng ngày và bỏ ra một hai ngày để hành thiền. Đây không phải là sự trốn chạy, cũng không phải là chuyện đi tìm sự nhàn rỗi, mà là phương cách tốt nhất để làm mạnh mẽ tâm trí của chúng ta. Đây là phương cách rất có lợi lạc khi nhìn vào bên trong chính mình, vì chính nhờ quan sát tư tưởng và cảm thọ của mình mà chúng ta có thể quán chiếu sâu hơn vào ý nghĩa của sự vật và khám phá ra sức mạnh bên trong. Chính vì thế mà Thiền được đặt tên là một trong những diệu dược giúp hành giả khám phá ra chân lý—The meditation on dharmas by itself alone can obviously not uproot all the evil in our hearts. It is not a panacea, a cure-all, but just one of the medicines in the chest of the Great Physician. It is, however, bound to contribute to our mental health to the extent that, when it is repeated often enough, it may set up the habit of viewing all things impersonally. The burden of the world should be correspondingly diminished. Sri Aurobindo, in his Bases of Yoga has well set out the effect which meditation on dharmas may have on our perspective: “In the calm mind, it is the substance of the mental being that is still, so still that nothing disturbs it. If

thoughts or activities come, they do not arise at all out of the mind, but they come from outside and cross the mind as a flight of birds crosses the sky in a windless air. It passes, disturbs nothing, leaving no trace. Even if a thousand images, or the most violent events pass across it, the calm stillness remains as if the very texture of the mind were a substance of eternal and indestructible peace. A mind that has achieved this calmness can begin to act, even intensely and powerfully, but it will keep its fundamental stillness, originating nothing from itself, but receiving from Above and giving it a mental form without adding anything of its own, calmly, dispassionately, though with the joy of the Truth and the happy power and light of its passage." Zen practitioners should always remember that time spent in secluded contemplation is not wasted; it goes a long way to strengthen our character. It is an asset to our daily work and progress if we can find the time to cut ourselves off from routine and spend a day or two in quiet contemplation. This is certainly not escapism or living in idleness, but the best way to strengthen our mind. This is beneficial introspection; for it is by examining our thoughts and feeling that we can probe into the inner meaning of things and discover the power within. Therefore, Zen is named one of the Wonderful Medicines that help Zen practitioners discover the truth.

58) *Thiền Và Thiên Nhiên—Zen and Nature*

Ngày trước, hầu hết các thiền viện đều tọa lạc trong các vùng rừng núi, và dĩ nhiên là hầu hết các thiền sư đều đề cập đến những quang cảnh xung quanh khi họ được hỏi về Thiền. Ngoài sự kiện này ra, đối với tâm thức Đông phương, thiên nhiên là một cái gì thân thiết và hấp dẫn. Thiên nhiên nói lên những hoài mong thâm sâu nhất của nó một cách trực tiếp đến tâm hồn của chúng ta. Trong cái gợn lăn tăn của ngọn cỏ, con mắt thông thái khám phá ra một sức mạnh vượt qua những thăng trầm của đời sống nhân loại. Mặt trăng không chỉ đơn thuần là một thiên thể, một đối tượng để quan sát bằng kiến viễn vọng hay phân tích bằng quang phổ; mà trong ấy nó tỏa ra một thứ ánh sáng khiến cho chúng ta thấy được sự vĩnh cửu của vạn hữu. Phải chăng đây là sự tưởng tượng của thi sĩ, hay không hơn gì sự huyền tưởng của một tâm thức mơ mộng? Dầu cho có là như vậy đi nữa, có nhiều tâm hồn cảm nhận được trong giấc mơ này những sự việc thuộc một giá trị cao hơn hẳn cái gọi là kiến thức khoa học. Hầu hết chúng ta, những hành giả tu Thiền hôm nay không hề muốn thấy cái kiểu tâm thức này bị cuốn đi mất trước những làn sóng của duy lý hiện đại đang tràn đến. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Sự Huấn Luyện của một Thiền Tăng Phật Giáo," hình như Thiền thiếu cảm thức tôn giáo hay phương diện tình cảm của đời sống tôn giáo. Ít nhất là theo các biểu hiện văn học của nó, thiền chứa đầy những ám chỉ đến những đối tượng của thiên nhiên và những phát biểu thường mang ý nghĩa triết lý xa cách đời sống. "Chim bay trên trời cao, cá lội dưới nước." "Mây bình thản trôi qua núi, suối chảy xiết dưới khe." "Trúc mọc rậm rạp, tùng cao vùn vút, và núi xanh tươi làm sao ấy!" "Nhìn những đám mây bồng bềnh sắp rời đỉnh núi, và lắng nghe dòng suối thì thầm chảy róc rách qua khe đá." "Trăng sáng trong trẻo chiếu trên những đỉnh núi; gió thổi xạc xào qua những nhánh cây già ngàn tuổi." Tuy nhiên, đời sống hiện đại dường như ngày càng rời xa thiên nhiên và sự kiện liên hệ gần nhất là hình như chúng ta cũng bị mất đi ý thức tôn trọng thiên nhiên. Điều đó có lẽ không thể tránh được khi mà khoa học và máy móc, chủ nghĩa tư bản và chủ nghĩa vật chất cho đến nay đã song hành một cách thành công đáng kể nhất. Huyền học vốn là sinh mệnh của tôn giáo trong bất cứ ý nghĩa nào mà chúng ta hiểu nó, đã hoàn toàn bị đẩy về phía sau. Không thấu đạt một mức độ nào đó của huyền học, thì không có sự trân trọng cái cảm giác tôn kính, và cùng với nó, ý nghĩa tâm linh của sự khiêm cung. Khoa học và kỹ thuật đã đóng góp rất nhiều cho nhân loại, nhưng đối với sự an lạc tâm linh của chúng ta, chúng ta chưa đạt được một tiến bộ nào hơn cha anh của mình. Kỳ thật, chúng ta đang chịu đựng một sự bất an tệ hại nhất đang xảy ra trên toàn thế giới. Vấn đề là làm sao chúng ta biết trở lại cảm kích cái bất khả tư nghị. Đây hiển nhiên là vấn đề nghiêm trọng và căn bản nhất đang làm khổ con người hiện đại—In old days, most Zen monasteries were located in the mountaineous areas, and it was natural for most Zen masters to make references to the surrounding views when they were asked about Zen. Besides this fact, nature is to the Oriental mind something most intimate and appealing. She speaks her inmost yearnings directly to our hearts. In the waving of a blade of grass the intelligent eye detects a power transcending the vicissitudes of human life. The moon is not a mere heavenly body, an object of telescopic investigation or spectrum analysis; but in it there shines a light which makes us see into the eternity of things. Is this the imagination of the poet, or no more than the fantasy of a dreaming mind? Even so, there are many souls who perceive in this dream things of a very much higher value than so-called scientific knowledge. Most of us, nowadays Zen practitioners loath to see this type of mind wiped away before the on-going tide of modern rationalism. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "The Training of the Zen Buddhist Monk (p.115)," Zen may seem to be lacking in religious feeling or in the emotional aspect of the religious life. At least as far as its literary expressions go, Zen abounds in allusions to objects of nature and statements indicative of philosophical

aloofness. "The birds fly high in the air, the fish swim and dance in the water." "The clouds are peacefully floating over the mountains, the stream is hurriedly running below the porch." "The bamboos are growing thick, the pines are towering high, and how refreshingly green the mountains are!" "Look at the steaming clouds about to leave the mountain-peaks, and listen to the murmuring stream which flows dancing over the rocks." "The moon, bright and serene, shines over the peaks after peaks; the wind blows rustling through branches of trees ten thousand years old." However, modern life seems to recede further and further away from nature, and closely connected with this fact we seem to be losing the feeling of reverence towards nature. It is probably inevitable when science and machinery, capitalism and materialism go hand in hand, so far in a most remarkably successful manner. Mysticism, which is the life of religion in whatever sense we understand it, has come to be relegated altogether to the background. Without a certain amount of mysticism there is no appreciation for the feeling of reverence, and, along with it, for the spiritual significance of humility. Science and scientific technique have done a great deal for humanity; but as far as our really spiritual welfare is concerned we have not made any advance over that attained by our forefathers. In fact we are suffering at present the worst kind of unrest all over the world. The question is thus how to get us back to the appreciation of the Incomprehensible. This is no doubt the gravest and most fundamental of all the problems that are harassing people of modern times.

59) *Thiền Thoại—Zen Dialogues*

Các thiền sư thường dạy dỗ cho những chú tiểu nhỏ biết cách tự mình điễn đạt. Trong hai thiền viện nọ, mỗi nơi đều có một chú tiểu nhỏ. Một chú thường đi ra ngoài mua rau cải vào mỗi buổi sáng và trên đường đi thường gặp chú kia. Chú này lên tiếng hỏi: "Huynh đi đâu vậy?" Chú kia đáp: "Tôi đi bất cứ nơi nào đôi chân tôi đến." Câu trả lời làm cho chú tiểu đầu tiên bối rối nên chạy đi tìm thầy nhờ giúp đỡ. Thầy chú bảo: "Sáng mai, khi con gặp chú kia hãy hỏi lại cùng câu hỏi ấy. Khi cậu ta trả lời giống như vậy thì con hãy hỏi: 'Nếu như không có chân, huynh sẽ đi đâu?' Như vậy là sẽ chinh được cậu ta." Sáng ngày hôm sau hai chú tiểu lại gặp nhau. Chú thứ nhất hỏi: "Huynh đi đâu vậy?" Chú kia trả lời: "Tôi đi bất cứ nơi nào gió thổi." Câu trả lời này lần nữa lại làm cho chú tiểu nhỏ lúng túng, đem sự thất bại kể lại cho sư phụ nghe. Thầy chú căn dặn: "Con hãy hỏi xem nó đi đâu nếu không có gió." Hôm sau hai chú tiểu lại gặp nhau lần thứ ba. Chú tiểu thứ nhất hỏi: "Huynh đi đâu vậy?" Chú kia trả lời: "À, tôi đi chợ mua rau."—Zen masters train their young disciples to express themselves. Two Zen temples each had a child protégé. One child, going to obtain vegetables each morning, would meet the other on the way. The one asked: "Where are you going?" The other responded: "I am going wherever my feet go." This reply puzzled the first child who went to his teacher for help. The teacher told him: "Tomorrow morning, when you meet that little fellow, ask him the same question. He will give you the same answer, and then you ask him 'Suppose you have no feet, then where are you going?' That will fix him." The child met again the following morning. The first child asked: "Where are you going?" The other answered: "I am going wherever the wind blows." This again nonplussed the youngster, who took his defeat to his master. The master suggested: "Ask him where he is going if there is no wind." The next day the children met a third time. The first child asked: "Where are you going?" The other replied: "Oh, I am going to market to buy vegetables."

60) *Thiền Và Tĩnh Lự—Zen and Stilling the Thought*

Chữ thiền nghĩa là "Tĩnh lự", cũng dịch là "Tư duy tu". Tư duy chính là "tham", tĩnh lự nghĩa là 'thời thời cần phát thức, vật sử nhạ trần ai.' Tu tập tư duy tu chúng ta luôn tâm niệm, không giây phút nào rời: "Sáng như thế ấy, chiều như thế ấy." Phải bằng vào tự tánh mà dụng công chứ không cầu ở hình tướng bên ngoài. Nếu gặp cảnh mà chạy theo cảnh, ắt sẽ đi lầm đường. Cảnh giới từ tự tánh sanh mới là cảnh giới chân thật. Pháp môn tĩnh lự đòi hỏi sự dụng công liên tục, triền miên, không lúc nào gián đoạn. Dụng công như kiểu gà ấp trứng. Tham thiền phải có kiên tâm, thành tâm và hằng tâm. Không thể có tâm kiêu ngạo, thấy mình cao hơn hoặc hay hơn người khác. Như có những tư tưởng đó, thì loại ma cuồng thiền sẽ nhập vào khiến cho công phu không có hiệu quả. Khi tham thiền không nên sanh vọng tưởng. Có vọng tưởng thì chẳng có lợi ích gì, chỉ phí thời giờ mà thôi. Tham thiền phải có tâm nhẫn nại, tâm nghĩ về lâu dài. Bí quyết tham thiền là chữ "Nhẫn", cái gì nhẫn không được cũng phải nhẫn, nhẫn đến cực điểm, thì bỗng nhiên trực ngộ. Nếu không kham nhẫn, không chịu đựng đau đớn, khó nhọc, khi gặp trở ngại sẽ bỏ cuộc. Kỳ thật, tham thiền là thực tập thiền quán đến chỗ một niệm chẳng sanh. Tuy nhiên, thật là khó khăn lắm để đạt đến chỗ "Vô niệm". Vì vậy mà hành giả tu thiền thường dùng đầu dầu hay là dùng vọng tưởng để chế ngự vọng tưởng. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng một khi đã quyết tâm tu thì chúng ta phải tu ở mọi nơi mọi lúc. Đi cũng thiền, đứng cũng thiền, nằm cũng thiền, ngồi cũng thiền—Zen translates as 'stilling the thought.' It also means 'thought cultivation.' 'Thought' refers to investigating the meditation topic. 'Stilling the

thought' means 'at all times, wipe it clean, and let no dust alight.' 'Thought cultivation' is done by means of raising the meditation topic in thought after thought and never forgetting it. We must think it this way: "We do it in the morning, and we also do it in the evening." We should apply effort within our own nature and not seek outside. If we follow after any external state, it is easy to go astray. Only states that arise from our own nature are true states. The Dharma door of 'stilling the thought' requires that we apply continuous, unrelenting effort, without any interruption. In our meditation, we should as concentrated as a mother-hen sitting on her eggs. Zen meditation requires determination, sincerity, and perseverance. We can not be arrogant and assume that we are higher and better than anyone else. If we have thoughts like these, that means a demon of insanity has possessed us, and our skill will never advance. When we practice meditation, we should not indulge in idle thoughts. When we have idle thoughts, we do not gain any benefit, but we waste a tremendous amount of time. Practicing meditation requires patience and perseverance. The secret of success in Zen meditation is patience, whatever we can not endure, we must still endure. If we can endure to the ultimate point, then suddenly we can penetrate through and experience the clarity of enlightenment. If we lack patience and can not endure bitterness and fatigue, then we will surrender to the states that we encounter. In fact, investigating Zen means working to the point that "thoughts no longer arise." However, it is extremely difficult to achieve "No thoughts". So meditation practitioners usually utilize the "meditation topic" or using one idle thought to control other idle thought. Sincere Buddhists should always remember that once we make up our mind to cultivate we should cultivate at all times and in all places. Walking is Zen, standing is Zen, lying is Zen, and sitting is also Zen.

61) *Thiền Và Tịnh Độ—Zen and the Pure Land*

Thiền quán là phương cách khó thực tập. Phật dạy người tu Thiền trước tiên phải tu phép "Tứ Niệm Xứ," quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Khi đã biết thân, thọ, tâm, pháp đều không sạch, khổ, vô thường và vô ngã, đều giả dối như mộng huyễn, thì chơn tánh sẽ tự hiển bày. Vài người cố gắng thật nhiều để tập trung tư tưởng và loại bỏ những lời cuốn bên ngoài, nhưng tâm họ vẫn bấn bịu đủ thứ. Tuy nhiên, nếu họ cố gắng niệm Phật thì họ có thể dễ dàng đạt đến nhất tâm bất loạn. Hơn nữa, Kinh điển Tịnh Độ đơn giản, dễ hiểu và dễ thực hành. Nếu có đầy đủ tín, hạnh nguyện và dụng công niệm Phật, thì Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ gia hộ tiếp dẫn về Tây Phương Cực Lạc. Là Phật tử, bạn có thể áp dụng bất cứ phương pháp nào mà Đức Phật đã đề nghị. Tuy nhiên, bạn phải vô cùng cẩn trọng khi chọn pháp môn trước khi thực hành. Một khi đã chọn pháp môn thích hợp nhất cho mình, bạn phải tinh chuyên tu hành pháp môn ấy cho đến rốt ráo. Có nhiều người luôn lang thang trong vọng tưởng. Hôm nay họ tu tập thiền quán, nhưng ngày mai nghe ai đó nói niệm Phật dễ vãng sanh lưu xá lợi với nhiều công đức nên họ bỏ thiền theo niệm Phật. Ít lâu sau đó, nghe nói công đức niệm chú là tối tuyệt, họ bèn ngưng niệm Phật và bắt đầu niệm chú. Cứ thế mà hôm nay họ theo pháp môn này, ngày mai họ theo pháp môn khác, để rồi cuối cùng họ chẳng được gì ngoài thân tâm rã rời. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, chọn mình sư và pháp môn trước khi bắt đầu cuộc hành trình trở về đất Phật. Thiền và Tịnh độ không hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không pháp. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đầu tu Thiền hay Tịnh Độ, người tu không nên an hưởng trên phước báo nhân thiên, mà phải quyết chí giác ngộ để thành Phật. Nhiều đại thiền sư Trung Quốc đã ngộ bên Thiền vẫn âm thầm hành trì và hoằng hóa pháp môn niệm Phật. Trong số các vị này, có những vị đã đạt được đại ngộ như Thiền sư Vĩnh Minh, Thiên Y Hoài, Viên Chiếu Bản, và Tử Tân, vân vân. Đến như ngài Bách Trượng Hoài Hải, đệ tử kế thừa pháp của Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất ở Giang Tây, người mà những tông lâm trong thiên hạ đều phải theo cách thức kiến lập thanh quy pháp chế. Từ xưa đến nay chưa có ai dám có lời thị phi hay trái với pháp chế này. Theo thanh quy của ngài, thì nghi thức tụng cầu cho những vị Tăng bệnh nặng có lời văn như sau: "Phải nhóm chúng lại, tất cả đồng tụng bài kệ tán Phật A Di Đà, rồi cao tiếng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, hoặc trăm câu, hoặc ngàn câu. Khi niệm xong, hồi hướng phục nguyện rằng 'Nếu các duyên chưa mãn, sớm được an lành. Như hạn lớn đến kỳ, nguyện sanh về An Dưỡng Địa.' Đây rõ ràng là bằng chứng chỉ quy Tịnh Độ vậy. Lại trong nghi thức đưa những vị Tăng đã tịch có đoạn nói: "Đại chúng đồng niệm A Di Đà Phật hồi hướng phục nguyện rằng: Thân siêu cõi Tịnh, nghiệp dứt đường trần, thượng phẩm sen nở hiện kim thân, nhưt sanh Phật trao phần quả ký." Đến như lúc trà tỳ, trong thanh quy lại dạy: "Vị Duy Na chỉ dẫn khánh niệm 'Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật' mười lần, đại chúng đồng xưng tụng họa theo. Khi xưng tụng xong lại hồi hướng rằng 'Trước đây xưng tụng mười niệm, phụ giúp vãng sanh.'" Tất cả những thanh quy nhà Thiền vừa kể trên trong các thiền gia, chứng minh rõ ràng sự quy hướng Tịnh Độ của các ngài. Hành giả Tịnh Độ nên luôn ghi nhớ rằng các vị Đại Thiền Sư mà vẫn phải quy hướng về Tịnh Độ, còn chúng ta, những phàm nhân thì sao? Để khuyên hành giả chỉ nên nghiêm ngặt tu tập theo Tịnh Độ trong "Lá Thư Từ Tổ Ấn

Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả niệm Phật không nên tập theo lối tham cứu của cách tu thiền. Vì đệ tử nhà Thiền hầu hết đều không chú trọng về việc Tín Nguyện vãng sanh. Dầu có niệm Phật, họ chỉ chú trọng vào câu 'Ai là người niệm Phật?' để cầu khai ngộ mà thôi. Hành giả Tịnh Độ nên niệm Phật chỉ với một mục đích duy nhất là cầu vãng sanh Tịnh Độ. Một khi đã thấy được đức Phật A Di Đà, thì tại sao còn phải lo chuyện chứng ngộ?”—Meditation is a difficult way to practise. The Buddha taught: “Zen practitioners who want to cultivate must, first of all, practice the Four Foundations of Mindfulness, to contemplate the body is impure, all feelings as suffering, the ordinary mind as impermanent and all phenomena as lacking self-nature. When we realize that body, feelings, mind and phenomena are impure, the source of suffering, impermanent, without self-nature, false, dream-like and illusory, the True Thusness Nature will manifest itself. Some people have tried very hard to concentrate and abandon all distractions, their mind is still preoccupied with all delusions. However, if they try to focus on recitation the Buddha’s name, they can reach single-mindedness. Furthermore, the Pure Land Sutras are simple and easy to understand and practice. If you are utterly sincere in your faith, conducts and vows with all efforts, you will be welcome by Amitabha Buddha and other Saints in the Western Pure Land. As a Buddhist cultivator, you can apply any methods recommended by the Buddha; however, you must be very careful to choose the method that is most appropriate for you before you practice. Once you have chosen the most suitable method for you, you should stick to that method to the end. There a a lot of people with wandering thinking. Today they practice meditation, but tomorrow they hear that Buddha Recitation has a lot more merit and virtue, can leave relics and easily be reborn in the Pure Land... So they give up meditation and start reciting the Buddha’s name. Later, they hear the merit and virtue of reciting mantras is supreme, so they stop reciting the Buddha’s name and begin to recite the mantras. They keep changing the dharma-door, today this dharma door, and tomorrow the other dharma door. They end up achieving nothing but an exhausted body and mind. Sincere Buddhists should always be very careful in choosing a good teacher and dharma-door before starting the journey of going back to the Buddha-land. Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on “Mind.” There are no dharmas outside the mind. Zen practitioners should always remember that no matter what Dharma-door you are practicing, Zen or the Pure Land, you should not enjoy the human or deva bless, but try hard to enter enlightenment and to become a Buddha. Many great Zen masters in China, already achieved great enlightenment in Zen, quietly practiced and propagated Pure Land Teachings. Among them are found many Elder Masters of high achievement, including Masters Yung Ming, T’ien-I-Huai, Yuan-Chao-Pen, and Tzu-Shen, etc. Even Zen Master Pai-Chang-Huai-Hai, direct successor to the great Zen Master Ma-Tsu-Tao-I in Chiang-His. Zen communities throughout the world are established on his model and have adopted the “Pure Rules” for monasteries which he instituted. Since ancient times, no one has dared to criticize or violate this set of rules. According to these rules, prayers for the benefit of seriously ill monks and nuns include the following passage: “The fourfold assembly should gather together, and all shall recite verses of praise to Amitabha Buddha and chant his name from one hundred to one thousand times. At the end, the following words of transference should be read ‘If conditions have not yet come to an end, let him quickly recover. If the time of death has arrived, we pray that he will be reborn in the Pure Land.’ This is clearly pointing the way back to the Pure Land.” Moreover, the liturgy for sending off deceased monks includes this passage: “The great assembly should all recite the name of Amitabha Buddha in unison, transferring the merits and making the following vows: Let his soul be reborn in the Pure Land, his karma in the world of dust severed; let him be reborn in the upper lotus grade, with a golden body. May he also receive a prediction of Buddhahood in one lifetime.” Furthermore, at the time of burial or cremation, the Pure Rules stipulate: “The monk in charge of the service should lead the way, striking the small bell, and recite the name of Amitabha Buddha ten times, with the great assembly following the unison. After recitation, the following words of transference should be read ‘We have just intoned the Buddha’s name ten times to assist in rebirth.’ All of the above mentioned Pure Rules clearly pointing the way back to the Pure Land. Pure Land practitioners should always keep in mind that great Zen Masters still have to clearly point the way back to the Pure Land, what about us, ordinary people? To advise practitioners to keep strictly on Pure Land practice, in 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: “Pure Land practitioners should not follow Zen meditation practices. This is because most Zen followers fail to stress the issue of rebirth in the Pure Land through Faith and Vows. Even if they practice Buddha Recitation, they merely stress the koan 'Who is reciting the Buddha's name?' seeking an awakening. Pure Land practitioners should recite Amitabha Buddha's name for the sole purpose of achieving rebirth in the Pure Land. Once having seen Amitabha Buddha, why worry about not having experienced and Awakening?”

62) *Thiền Tịnh Song Tu—The Simultaneous Practice of Zen and Pure Land*

Thiền và Tịnh độ không hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không pháp. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng dầu tu Thiền hay Tịnh Độ, người tu không nên an hưởng trên phước báo nhân thiên, mà phải quyết chí giác ngộ để thành Phật. Mục đích trước mắt của việc niệm Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt được mục đích tối hậu là Phật quả. Niệm Phật ở một lỗ lông thấy vô lượng Phật khai ngộ tất cả tâm chúng sanh. Lại cũng như vậy, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Mặc dầu trong một đời giáo thuyết của đức Phật, Ngài đã thuyết giảng vô số pháp môn, tất cả đều dựa trên những quả vị vừa kể trên. Vì vậy, truyền thống nhà Thiền chỉ thẳng vào Tự Tâm, thấy Tánh thành Phật. Đây là con đường tắt hoàn hảo. Tuy nhiên, chúng ta đang nói theo quan điểm Pháp Thân sẵn có, có nghĩa là nói về lý, không trải sự tu qua nhân quả. Nếu chúng ta xem xét những mức độ tu tập và thành tựu khác nhau, thì giữa Thiền và Giáo không có gì khác biệt.” Những pháp môn khác tùy thuộc vào căn cơ của hành giả. Nếu họ chỉ muốn đạt đến quả vị giới hạn như A La Hán quả, thì những người đại căn không cần phải tu tập. Nếu muốn đạt đến quả vị lớn hơn, thì hạng căn cơ thấp kém không thể tu tập nổi. Chỉ có pháp môn Tịnh Độ là trùm khắp ba căn đại, trung, và hạ. Bậc căn cơ siêu việt như các ngài Quán Âm, Thế Chí, Văn Thù và Phổ Hiền, không thể vượt ra ngoài, mà kể căn cơ thấp kém như kẻ phạm tội ngũ nghịch và thập ác và gieo nhân A tỳ địa ngục, cũng có thể tu tập được. Nếu mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni không dạy pháp môn này, thì chúng sanh trong thời Mạt Pháp chẳng có hy vọng gì thoát đường sanh tử. Trong cõi Ta Bà này, người ta có thể tu thiền, nếu như dứt trừ hết thấy hoặc nghiệp thì có thể vượt thoát sanh tử. Còn nếu như không thể dứt trừ được hết thấy hoặc nghiệp thì chẳng những đã không cậy vào sức của chính mình để giải thoát, mà cũng không nhờ vào Phật lực hay tha lực được vì thiếu Tín và Nguyện. Không thể trông cậy vào tự lực và tha lực, thì làm sao hành giả thoát được khổ đau của thế gian này? Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả Tịnh Độ nên biết rằng Pháp Thân Bồ Tát, những vị Bồ Tát ở địa cao, khi chưa thành Phật đều phải nhờ vào oai lực của Phật, huống chi là phàm phu đầy nghiệp chướng. Họ lại cân nhắc thích với không thích sức mình sức và không tìm sự trợ giúp nơi Phật lực? Lời nói có lẽ là cao vợi, nhưng ngẫm lại hành vi theo đó thật là thấp kém! Sự khác biệt giữa tha lực và tự lực khác xa nhau như trời cao và vực thẳm. Lão Tăng hy vọng những người đồng tu nên suy xét kỹ lưỡng và lượng thứ cho những lời nói chân thành này của lão Tăng.”—Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on “Mind.” There are no dharmas outside the mind. Zen practitioners should always remember that no matter what Dharma-door you are practicing, Zen or the Pure Land, you should not enjoy the human or deva bliss, but try hard to enter enlightenment and to become a Buddha. The intermediate goal of Buddha Recitation is to achieve one-pointed mind; from one-pointed mind gradually one can see one’s own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood. Enlightening Beings remember Buddhas because they see infinite Buddhas in a single pore opening the minds of all sentient beings. Similarly, Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. Although Sakyamuni Buddha expounded countless methods throughout His teaching career, they are all based upon the various stages of Bodhisattvahood mentioned above. Thus, the Zen tradition points directly to the Self-Mind, seeing one’s Nature and achieving Buddhahood. This is a perfect, direct shortcut. However, we are speaking here from the viewpoint of the inherent Dharma Body, that is, principle or noumenon, bypassing phenomenal cultivation and attainment grounded in the law of Cause and Effect. If we were to consider the different levels of cultivation and achievement, there would be no difference between Zen and the Sutra Studies method. Other methods depend on the capacities of the practitioner. If they lead only to limited attainment such as Arhatship, those of high capacities need not practice them. If they lead to great attainment, those of limited capacities cannot cultivate them. Only the Pure Land method embraces practitioners of all three capacities, high, moderate, and low. supremely lofty beings, such as the Bodhisattvas Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, Manjusri and Samantabhadra, cannot transcend it, while those of low capacities, who have committed the Five Grave Offenses or the Ten Evil Deeds and have sown the seeds of the Never-Ending Hell, can still participate in it. If Sakyamuni Buddha had not taught this method, the majority of sentient beings in the Dharma-Ending Age could not hope to escape the cycle of Birth and Death. In this Saha World, it may be possible to escape Birth and Death through meditation if all delusive karma is eliminated. If, however, all delusive karma is not eliminated, the Zen follower not only cannot rely on his own strength or self-power to achieve liberation, he cannot rely on the

Buddha's power or other-power to escape Birth and Death either for his lack of Faith and Vows. Unable to rely either on self-power or on other-power, how can he escape the sufferings of this world? In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Pure Land practitioners should know that even the Dharma Body Bodhisattva, i.e., the higher level Bodhisattvas, must rely on the power of the Buddhas, not to mention ordinary beings such as ourselves, who are full of karmic obstructions. Who are we to keep weighing the pros and cons of our own strength, while failing to seek the Buddhas' help? Our words may be lofty, but upon reflection, the accompanying actions are low and wanting! The difference between other-power and self-power is as great as the heavens and the abyss! I hope fellow-cultivators will carefully examine and forgive my straightforward words."

63) *Thiền Tọa Thị Đạo—Zazen is the Way*

Thiền Tọa có nghĩa là ngồi tu thiền. Thiền là chữ tắt của "Thiền Na" có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Như vậy, tọa Thiền có nghĩa là ngồi tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Trong quyển Chánh Pháp Nhân Tạng, Thiền sư nói: "Thiền tọa là sự hiện thực hóa của Đạo. Tọa Thiền không đơn giản là một kỹ thuật để học nhằm trở nên giác ngộ hoặc học để an tâm hay làm tăng sức mạnh cho thân thể. Tọa Thiền là Đạo." Thật vậy, hình thức đơn giản nhất của Thiền Tọa là ngồi Thiền. Nhưng nó vượt xa khỏi điều đó. Như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy: "Mọi thứ như nó đang là, chính là Đạo!" Do vậy Thiền Tọa là tiếng sấm, là ánh chớp, là cơn mưa, hay là bất cứ hiện tượng nào đang tồn tại trên trái đất này. Thiền Tọa là loại bỏ khoảng cách giữa chủ thể và đối tượng. Và vì vậy, Thiền Tọa sẽ dẫn dắt phá vỡ sự phân chia giữa ta và người. Thiền Tọa là nguồn gốc của một năng lượng mạnh mẽ, di chuyển tự nhiên và mở rộng không giới hạn ra toàn bộ vũ trụ. Và kết luận là Thiền Tọa đồng nghĩa với toàn bộ cuộc sống này—To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Thus, Sitting meditation means sitting in fixed abstraction or contemplation. In the Shobo-genzo (the right Dharma eye treasury), Zen master Dogen taught: "Zazen is actualization of the Enlightened Way. Zazen is not simply a technique to learn to become enlightened or to learn to calm the mind or to strengthen the body. Zazen is the Enlightened Way." As a matter of fact, the simplest form of zazen is sitting meditation. But it goes far beyond that. As Sakyamuni Buddha said, "Everything as it is, is the Enlightened Way!" Thus zazen is the thunder, the lightning, the rain, or any existing phenomena on this earth. Zazen is the elimination of distance between subject and object. And therefore, Zazen progressively breaks down the distinction between self and others. It is the source of a powerful energy that naturally flows out and boundlessly extends to the whole universe. And in conclusion, Zazen is a synonym for all of this life.

64) *Thiền Tọa Tĩnh Tâm—Sitting in Absorption*

Thiền tọa là phương pháp thiền định được nhà thiền dạy như là con đường trực tiếp nhất để đạt tới giác ngộ. Nhưng Thiền tọa tĩnh tâm (Zazen) không hoàn toàn là thiền định theo nghĩa thông thường của thuật ngữ này, vì cách thiền định thông thường đòi hỏi, ít nhất trong thời gian đầu, phải tập trung tinh thần của mình vào một đối tượng thiền định, chẳng hạn như một mạn đà la hay một tượng thờ một vị Phật hay Bồ Tát nào đó, hoặc tập trung tư tưởng vào một phẩm chất trừu tượng như tính chất phù du của các sự vật hay lòng bi mẫn, vân vân. Mục đích của "Thiền tọa tĩnh tâm" là giải thoát tinh thần ra khỏi xiềng xích của những ý tưởng, những hình ảnh, những cách nhìn và những đối tượng, dù thiêng liêng hay cao cả thế mấy đi nữa. Ngay những thứ hỗ trợ giúp cho việc tập luyện "Thiền tọa tĩnh tâm", chẳng hạn như các công án, không phải là những đối tượng thật sự của thiền định, vì về thực chất chúng dựa vào nghịch lý, tức là vào những gì ở bên kia của tư duy hay ở bên kia cái có thể quan niệm được. Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng dưới hình thức thuần túy nhất của nó, thiền tọa tĩnh tâm cho phép hành giả ở trong trạng thái không tập trung vào một đối tượng nào và không bị ràng buộc vào một nội dung nào. Nếu được thực hành trong một thời gian dài một cách kiên nhẫn và tinh cần, Thiền tọa tĩnh tâm chuyển tâm của hành giả vào một trạng thái hoàn toàn tĩnh táo, mà với sự bộc phát đột ngột, nó có thể cho phép hành giả đạt tới giác ngộ về chân tánh hay Phật tính, đồng nhất với thực chất của toàn thể vũ trụ. Rõ ràng, từ "Thiền tọa tĩnh tâm" hay ngồi tĩnh tâm, ôm trọn cả điểm khởi đầu và điểm kết thúc của thiền, điều này có nghĩa là nếu không tọa thiền là không có thiền gì cả. Nói cách khác, tọa thiền là đem chính bản thân mình ra để thể nghiệm trực tiếp theo nghĩa sâu nhất. Như vậy không còn nghi ngờ gì nữa về việc tu tập ngồi tĩnh tâm cho phép hành giả đạt tới chính sự thể nghiệm sau cùng được gọi là giác ngộ. Một thí dụ điển hình trong lịch sử nhà thiền, sơ tổ Bồ Đề Đạt Ma đã chứng minh bằng việc ngồi thiền định hoàn toàn trong chín năm ở chùa Thiếu Lâm. Nói tóm lại, thiền tọa tĩnh tâm (zazen) là một trong những phương pháp trọng yếu của thiền. Nó là phương pháp chính trong tu tập thiền và tất cả các thiền sư đều ca ngợi phương pháp này như là cửa ngõ đi vào sự giác ngộ hoàn toàn—A Japanese term for sitting meditation practice is "Zazen." Sitting meditation or sitting and Zen, a meditative practice taught in

Zen as the most direct way to enlightenment. But "zazen" is not meditation in the usual sense, since meditation includes, at least initially, the focusing of the mind on a meditation object, for example, a mandala or a graphic representation of a Buddha or a Bodhisattva; or contemplating abstract properties, for instance, impermanence or compassion, and so on. "Zazen", however, is intended to free the mind from bondage to any thought-form, vision, thing, or representation, however sublime or holy it might be. Even such aids to "zazen" practice as koans are not meditation objects in the usual sense; for the essential nature of a koan is paradox, that which is beyond conception. Zen practitioners should always remember that in its purest form zazen is dwelling in a state of thought-free, alertly wakeful attention, which, however, is not directed toward any object and clings to no content. If practiced over a long period of time with persistence and devotion, zazen being the mind of the sitter to a state of totally contentless wakefulness, from which, in a sudden breakthrough of enlightenment, he can realize his own true nature or Buddha-nature, which is identical with the nature of the entire universe. Obviously, the word "zazen" means sitting in absorption. It embraces both the starting point and the ending point of Zen, which means without zazen, there is no zen at all. In other words, sitting in absorption means a practitioner experiences his own Buddha-nature (truth) in its deepest sense directly and immediately himself. Therefore, it is no doubt that the practice of sitting in absorption (zazen) allows practitioners to attain a final realization of enlightenment. A typical example in Zen history, the first patriarch Bodhidharma already demonstrated himself through his nine years of sitting in absorption facing the wall at the Shao-Lin monastery. In short, zazen or sitting in absorption is one of the most important and essential methods in Zen. It is the central practice of Zen and is prized by all masters as the 'Gateway to complete liberation.'

65) *Thiền Tông—The Zen Sect*

Hai trăm năm đầu của Thiền sản sanh kế tiếp sáu vị Tổ ở Trung Hoa. Thoạt tiên Thiền được truyền đến Trung Hoa bởi vị Tăng Ấn Độ tên Bồ Đề Đạt Ma (470-543), vào khoảng đầu thế kỷ thứ VI, và được truyền cho Huệ Khả, Tăng Xán, Đạo Tín, Hoàng Nhẫn, và Huệ Năng. Suốt thời gian này Thiền vẫn giữ phong thái Ấn Độ uyên nguyên và giản dị, không có các yếu tố triết để và kỳ quặc như chúng ta thấy trong các thời gian sau này của lịch sử Thiền. Trong thời kỳ sơ khởi này Thiền có tính chất giản dị, có thể hiểu được, bộc trực và thực tiễn. Bởi vì thiếu một sự khảo chứng đáng tin cậy về việc tu tập Thiền trong thời kỳ sơ khởi này, chúng ta không hiểu rõ lắm cách thức đích xác mà Thiền đã được thực sự tu tập. Chúng ta có thể nói một cách quả quyết rằng trong thời kỳ này không có tu tập công án, không có các việc hét, đá, khóc, hoặc đánh như chúng ta thấy vào thời kỳ sau này. Theo Giáo sư Chang Chen-Chi trong tác phẩm "Thiền Đạo Tu Tập", có một vài việc xảy ra ở thời kỳ này. Thứ nhất, chắc chắn là phải có một số lời dạy bằng khẩu truyền nào đó được truyền qua sự kế tục từ Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến thời Lục Tổ Huệ Năng. Thứ nhì, chắc chắn những lời dạy này là những giáo lý thực tiễn và có thể áp dụng được, và có tính chất khác hẳn với các loại tu tập công án không thể hiểu được, đặc trưng với các thời sau này. Thứ ba, việc tu tập Thiền trong thời kỳ này chủ yếu là theo truyền thống Ấn Độ, phần lớn giống như giáo lý của Đại Thủ Ấn, được truyền từ Ấn Độ và Tây Tạng sang và được tu tập rộng rãi ở Trung Hoa kể từ thế kỷ thứ IX. Hiện nay, có lẽ tông Tào Động là tông phái độc nhất còn duy trì một số yếu tố Ấn Độ trong giáo lý của họ, và có lẽ là tông phái độc nhất mà chúng ta có thể tìm ra một vài tài liệu về việc tu tập Thiền của thời kỳ đầu này. Đến sau đời Lục Tổ Huệ Năng (638-713), khoảng đầu thế kỷ thứ VIII, Thiền đã lan rộng hầu như khắp cả xứ Trung Hoa và dần dần trở nên tông phái Phật giáo phổ thông nhất xứ này. Vào thế kỷ thứ IX, Thiền được chấp nhận và tu tập rộng rãi bởi cả tu sĩ lẫn cư sĩ thuộc mọi tầng lớp. Qua nỗ lực của Huệ Năng và các đệ tử của ngài, các phong cách và truyền thống độc đáo của Thiền dần dần xuất hiện. Một số đệ tử xuất chúng của Huệ Năng, trong số đó, Nam Nhạc Hoài Nhượng (?-740), và Thanh Nguyên Hành Tư (?-775), có ảnh hưởng rất mạnh mẽ. Mỗi vị lại có một số đệ tử xuất sắc, là Mã Tổ Đạo Nhất (?-788) và Thạch Đầu Hy Thiên (700-790); và đến lượt các vị này, lại có một số đệ tử phi thường mà hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp, đã sáng lập ra năm phái Thiền chánh của thời đó, tức là Lâm Tế, Tào Động, Qui Ngưỡng, Vân Môn, và Pháp Nhãn. Theo thời gian tất cả năm phái chính này được củng cố thành hoặc là phái Tào Động hoặc là phái Lâm Tế. Vì thế Tào Động và Lâm Tế là các phái Thiền độc nhất ngày nay còn tồn tại. Tông phái Thiền có triết lý chính là nhìn vào nội tâm, chứ không phải nhìn ra bên ngoài, là cách duy nhất để đạt đến sự giác ngộ mà trong tâm trí con người thì cũng giống như là Phật quả vậy. Hệ tư tưởng này chú trọng vào 'trực cảm,' với một đặc điểm là không có ngôn từ nào để tự diễn đạt, không có một phương thức nào để tự giải thích, không có sự chứng minh dài dòng nào về chân lý riêng của mình một cách thuyết phục. Nếu có sự diễn đạt thì chỉ diễn đạt bằng ký hiệu và hình ảnh. Qua một thời gian, hệ tư tưởng này đã phát triển triết lý trực cảm của nó đến một mức độ khiến nó vẫn còn là một triết lý độc đáo cho đến ngày nay—The first two hundred years of Zen produced in succession six Patriarchs in China. Ch'an was first

introduced into China by the Indian monk, Bodhidharma, in the early part of the sixth century; then it was transmitted it to Hui-k'o, Seng-Ts'an (?-606), Tao-Hsin (580-651), Hung-Jen (601-674), Hui-neng (638-713). During this time Zen kept its plain and original Indian style without the introduction of any radical or bizarre elements such as are found later in its history. In this early period, Zen was unembellished, understandable, outspoken, and practical. But because of a lack of reliable documentation, we do not know very clearly the exact manner in which Zen was practiced. We can only say with assurance that there were no koan exercises, and no shouting, kicking, crying, or beating performances such as those found at later times. According to Professor Chen-Chi in "The Practice of Zen", several things, however, happened during this epoch. First, certain verbal instructions concerning Zen practice must have been handed down through the succession from Bodhidharma to Hui Neng. Second, these instructions must have been practical and applicable teachings which were qualitatively different from the ungraspable koan-type exercises characteristics of later times. Third, Zen practice must have followed mainly the Indian tradition, largely identical with the teaching of Mahamudra, which was introduced from India into Tibet and has been widely practiced in that country since the ninth century. At present, the Tsao-Tung sect is perhaps the only Zen sect that still retains some Indian elements in its teaching, and is probably the only school which we may deduce some information about the original practice of Zen. After Hui-neng, around the beginning of the eighth century, Zen spread to almost every corner of China and gradually became the most popular school of Buddhism in that country. It was widely accepted and practiced by both monks and laymen from all walks of life. Through the efforts of Hui-neng and his disciples, the unique styles and traditions of Zen gradually emerged. There were several prominent disciples of Hui-neng, two of whom, Huai-jiang and Hsing-Ssu, were extremely influential. Each of them had one outstanding disciple, namely Ma-tsu and Shih-tou, respectively; and they, in turn, had several remarkable disciples who founded, either directly or indirectly, the five major Zen sects, i.e. Lin-chi, Tsao-tung, I-yang, Yun-men, and Fa-yen. As time went on all of these major sects were consolidated into either the Tsao-tung and Lin-chih sect. The Tsao-tung and Lin-chih are thus the only sects of Zen Buddhism extant today. The key theory of Zen is to look inwards and not to look outwards, is the only way to achieve enlightenment, which to the human mind is ultimately the same as Buddhahood. In this system, the emphasis is upon 'intuition,' its peculiarity being that it has no words in which to express itself, no method to reason itself out, no extended demonstration of its own truth in a logically convincing manner. If it expresses itself at all, it does so in symbols and images. In the course of time this system developed its philosophy of intuition to such a degree that it remains unique to this day.

66) *Thiền Tông Ấn Độ—The Indian Zen School*

Như chúng ta được biết, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã truyền giáo pháp bí mật cho ngài Ma Ha Ca Diếp. Như vậy, Thiền tông Ấn Độ khởi đầu từ Sơ Tổ Ma Ha Ca Diếp và truyền thừa được 28 đời trước khi truyền qua Trung Quốc. Theo trường phái Thiền, Thiền tông đã được lưu truyền qua từng vị tổ sư, không truyền bằng giáo pháp, nhưng chỉ lấy tâm truyền tâm và không ngừng dùng đến văn tự. Theo Kinh Lăng Già, Thiền tông tin vào đốn ngộ, chứ không qua nghi lễ hay kinh điển. Tu thiền trực ngộ bằng tuệ giác bên trong. Truyền thống truyền thừa Mật giáo lấy câu chuyện Đức Phật trong hội Linh Sơn gởi bông hoa, và ngài Ca Diếp trực ngộ bằng cái mỉm cười làm nguồn gốc (đi tâm truyền tâm, giáo ngoại biệt truyền). Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Ấn Độ có truyền thống tư duy thực hành trong tất cả các trường phái triết học cũng như tôn giáo do thừa kế giòng Aryan cổ đại. Trong số các trường phái này, Du Già là một phái đặc biệt chuyên về tư duy hay tập trung tư tưởng. Hệ thống Du Già là khía cạnh thực hành của triết lý Số Luận (Sankhya), vốn là Nhị Nguyên Luận. Theo Số Luận, thần ngã (atman) và Tự tánh (Prakriti), một đang thì mù một đang thì què, không thể hành sự nếu không được hợp nhất. Ngã có tác dụng tri thức, nhưng không thể hoạt động nếu không có tác dụng chất thể của Tự tánh. Khi cả hai hợp lại, mới thấy được con đường và hoạt động tùy ý. Ngã, như kẻ tổ chức một tuồng hát, chỉ chăm sóc diễn viên trình diễn và hoạt động trong vở kịch mà lại nghĩ rằng chính mình đang diễn vở kịch đó, dầu trên thực tế, chỉ có Tự tánh là vận hành và chu tất. Chỉ có tự tu tập mới mang lại tự do, nghĩa là, độc lập của ngã. Phương pháp tự tu tập thực ra là hệ thống Du Già của Patanjali vào thế kỷ thứ hai trước Tây Lịch. Hệ thống Số Luận nguyên lai thuộc tà đạo vì Vô Thần, chỉ thừa nhận sự hiện hữu của Tự Ngã (Atman) mà không nhận có Đại Ngã (Mahatman). Nhưng khi thực hành về tư duy trừu tượng, đối tượng của sự tập trung tư tưởng rất cần thiết và do đó học thuyết này chấp nhận một hình thức của tự nhiên Thần giáo, nhưng không phải là Hữu Thần giáo. Đến giai đoạn sau cùng này của tư duy khi sự tách rời hoàn toàn giữa Ngã và Tự tánh đã có hiệu quả, thì đối tượng của tư duy, Brahman, Đại Ngã hay Thượng đế, bất cứ là gì, không còn cần thiết nữa. Tầm quan trọng của Thiền định trong hệ thống Du Già ở chỗ phát triển và phục hồi những nguyên lý nhị nguyên, và giải thoát trọn

vẹn Thân Ngã khỏi Tự tánh, trong khi phái Du Già Duy Tâm Luận của Phật Giáo đặt trọng tâm nơi sự nhất thống của thế giới bên trong và bên ngoài, tổng hợp các hiện hữu nhân quả và giả tạm của chúng ta, và từ đó mà khám phá ra một cách tiêu cực trạng thái Chân Như (Tathata). Dĩ nhiên, Phật giáo có một học thuyết đặc biệt về Thiền. Mặc dù chiều sâu và chiều rộng của thiền quán tùy thuộc nơi căn tính cá nhân, nhưng phương pháp hay nội dung của thiền định do Đức Phật giảng thuyết ở Tiểu và Đại Thừa đều giống nhau. Loại Thiền đặc biệt này được gọi là Như Lai Thiền, vì nó là một phần của Thánh giáo. Phát triển cao độ nhất trong Thiền này tìm thấy trong chỉ quán (samathavipasyana) của tông Thiên Thai và trong bí mật Du Già của tông Chân Ngôn—We are told that Sakyamuni Buddha had given the secret doctrine to Mahakasyapa. So, Indian Zen Sect began with the First Patriarch Maha Kasyapa and handed down to the twenty-eighth Patriarch Bodhidharma before moving to China (handing down the Patriarchs in China). According to the Zen sect, men who inherited and passed on teaching of Sakyamuni. Zen sect was transmitted from one patriarch after the other, which was not expounded in words but transmitted from mind to mind and without the use of written texts. According to the Lankavatara Sutra, the Zen sects believe in direct enlightenment, disregarded ritual and sutras and depended upon the inner light and personal influence for the propagation of its tenets, founding itself on the esoteric tradition supposed to have been imparted to Kasyapa by the Buddha, who indicated his meaning by plucking a flower without further explanation. Kasyapa smiled in apprehension and is supposed to have passed on this mystic method to the patriarchs. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, as an inheritance from the ancient Aryan race, India has had the habit of meditation practiced in all schools of philosophy as well as in religion. There are six systems of Indian philosophy, one of which called Yoga, is especially devoted to meditation or concentration. The Yoga system is the practical side of the Sankhya philosophy, which is dualistic. In Sankhya, Self (Atman) and Nature (Prakriti), one blind as it were, and the other lame, cannot function without being united. Self has the intellectual function, but cannot move without the physical function of Nature. When the two combine together, they see the way and move at will. Self, like the promoter of a theatrical play, simply looks on his mate's acting and moving but curiously thinks that he himself is acting in the moving, though in reality only Nature is moving and achieving. Only self-culture brings about freedom, that is, dependence of Self. The method of self-culture is practically the Yoga system of Patanjali in the second century B.C. The Sankhya system, originally heterodox since it was atheistic, asserted only the existence of the individual Self (Atman) and not of Universal Self (Mahatman). But in the practice of abstract meditation an object of self-concentration was necessary and so the doctrine assumes the form of deism, but not theism. At the end of meditation, when the absolute separation of Self from Nature has been effected, the object of meditation, Brahman, Paramatman or God, whatever it is, is no longer used. The importance of the abstract meditation of the Yoga system is laid upon the evolution and reversion of the dual principles and upon the final liberation of Self from Nature, while that of the idealistic Yogacara School of Buddhism is centered on the unification of the world within and without, on the synthesizing of our causal and illusory existences, and thus negatively discovering the state of Thusness (Tathata). Buddhism, has, of course, a special doctrine of meditation. Although the depth and width of contemplation depend upon one's personal character, the methods or contents of meditation taught by the Buddha are similar in Hinayana and Mahayana. This special meditation is generally called 'Tathagata meditation,' as it forms one part of the sacred teaching. The highest development of it is seen in the perfect 'calmness and insight' (samathavipasyana) of the T'ien-T'ai School and in the mystical Yogacara of the Shingon School.

67) Thiền Tông Nhật Bản—Japanese Zen Sects

Trong nhiều hình thức tu tập khác nhau của Phật giáo Nhật Bản, dường như Thiền quen thuộc với hầu hết dân chúng phương Tây, dù tính ra nó chỉ chiếm ít hơn một phần mười Phật tử Nhật Bản đương thời. Có lẽ chính phương diện nghệ thuật của Thiền đã thu hút những cảm xúc của người Tây phương, hoặc có lẽ tính trực tiếp rõ ràng và hài hước mà Thiền đã làm say mê một nền văn hóa mệt mỏi và sự phức tạp của tín ngưỡng. Một phần sự thu hút người Tây phương của Thiền nằm trong thể cách mà trong đó Thiền được biểu lộ như một phương tiện để hiểu và để truyền đạt nói về sự giác ngộ tối thượng, một phương tiện có ý nghĩa của vẻ đẹp và vô nghĩa, cùng lúc cảm thấy vừa khó chịu lẫn thích thú, như Alan Watts, một luận gia nổi tiếng Tây phương đã giải thích. Không còn nghi ngờ gì nữa, chính Thiền đã có một ảnh hưởng lớn lao trong nền văn hóa Nhật Bản: nền đạo đức và kỹ thuật của nó đã được các võ sĩ đạo và những người luyện tập võ thuật chấp nhận, sự giản dị của nó đã truyền cảm hứng cho nền thi ca Haiku, sự quyến rũ của nó với thiên nhiên và cái đẹp gây ra cảm hứng cho kiến trúc hội họa, sự thanh thản trầm lặng của nó được biểu lộ trong nghi lễ trà đạo và cái tinh thần của nó cũng được tồn tại trong nghệ thuật ca múa Noh. Mặc dù sự kiện này không có gì hơn đối với tinh thần của Thiền, và đối với Phật giáo

Nhật Bản nhiều hơn Thiền. Phật giáo được người Triều Tiên truyền bá vào Nhật Bản vào thế kỷ thứ 6 sau Tây lịch và được giai cấp thống trị Nhật Bản hoan nghênh đón chào như một phương tiện làm ổn định và khai hóa xứ sở đã bị xấu xí bởi sự xung đột và hận thù truyền kiếp. Trong 5 thế kỷ tiếp theo sau đó, nó được tầng lớp quý tộc nâng cao và được hoàng gia bảo trợ, đáng kể nhất là trong suốt thời đại Nại Lương (710-784) khi hoàng đế Shomu xây dựng các quốc tự khắp xứ. Các tông phái vượt trội thời bấy giờ, trong đó có tông Thiên Thai, tất cả đều mang hình thức Đại Thừa Trung Hoa, dựa trên các truyền thống Ấn Độ. Ngược lại, Thiền tông từ Trung Hoa du nhập vào Nhật Bản từ thế kỷ thứ 12 được phát triển theo phong cách đặc biệt của Nhật Bản, không giống như những tông phái Nhật Bản nổi bật khác, Thiền là một truyền thống tu viện, nó không đề cao kinh điển cũng như lòng mộ đạo, nhưng đặt nặng sự tu tập Thiền định và rèn luyện đạo đức. Danh từ Thiền xuất phát từ thuật ngữ Trung quốc “Ch’an,” từ này lại xuất phát từ tiếng Bắc Phạn “Dhyana” hay tiếng Nam Phạn “Jhana,” đều có nghĩa là “an định.” Thiền tông có nguồn gốc từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã mang Thiền vào Trung Quốc. Ở Nhật Bản vào dịp đầu năm mới người ta bán những con búp bê “Bồ Đề Đạt Ma” màu đỏ chói rực rỡ, nhưng không có chân vì theo truyền thuyết thì Tổ ngài diện bích trong một thời gian dài đến nỗi đôi chân của ngài bị thoái hóa. Người ta cũng nói rằng Bồ Đề Đạt Ma cắt hết lông mi như là một hình phạt cho sự buồn ngủ trong lúc hành thiền, và sau đó những cây trà mọc lên từ những phần cắt này. Có hai tông phái Thiền đặc biệt ở Nhật, cả hai đều bắt nguồn từ giáo thuyết của các vị sư có dòng truyền thừa từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma và tối hậu là Đức Phật. Thiền Lâm Tế được ngài Eisai sáng lập vào thế kỷ thứ 12, nổi tiếng cho việc dùng công án. Tông phái Thiền thứ 2 là tông Tào Động, được Đạo Nguyên, một vị thầy vĩ đại, sáng lập, chủ trương một cuộc sống giản dị cho người xuất gia lần tại gia. Ngài Đạo Nguyên giảng dạy một phương pháp thiền gọi là “Tọa Thiền,” qua phương pháp này, người ta có thể dần dần đi đến sự giác ngộ, thay vì giác ngộ tức thì như sự giảng dạy của tông Lâm Tế. Đạo Nguyên là một trong những nhân vật tôn giáo nổi bật trong lịch sử Nhật Bản. Những tác phẩm triết học của ông là nền tảng cho tư tưởng Thiền, và tu viện do ông sáng lập, Eihei-ji, là trung tâm Thiền quan trọng cho đến ngày nay. Tông Tào Động tỏ ra kính trọng kinh điển và cuộc đời gương mẫu của Đức Phật lịch sử, Thích ca Mâu Ni. Nhấn mạnh đến hình thức trì giới, tự chế và các phương pháp tu tập thiền định. Trong hai tông Lâm Tế và Tào Động, có lẽ tông Tào Động là tông phái Thiền mang tính triết học và nghệ thuật hơn. Theo Giáo sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Thiền du nhập vào Nhật Bản bằng nhiều đợt: Đệ tử của Huyền Trang là Đạo Chiêu (Doshō 629-700), đến Trung Quốc vào năm 654, lần đầu tiên mang Thiền về truyền bá tại Thiền đường Gangōji ở Nara. Kế đến là Đạo Tuấn (Dosen), một vị luật sư Trung Hoa, đến Nara năm 710 và truyền Bắc Tông. Ngài truyền pháp cho Hành Biểu (Giōhyō) năm 733 và Hành Biểu truyền cho Tối Trừng. Một vị Thiền sư Nam tông là Nghĩa Không (Giku), là đệ tử của Diêm Quan Tề An (Enkwan Saian) đến Kyoto và giảng Thiền từ năm 851 đến 858 tại chùa Đan Lâm Tự (Danrinji) do hoàng hậu của Ta Nga Thiên Hoàng (Danrin) lập nên. Ông thành công mỹ mãn trong công cuộc truyền bá giáo pháp của ông. Trong những trường hợp kể trên, sự truyền bá đều được triều đình ủng hộ nhưng không bền lâu. Vị thiền sư sau cùng phải thất vọng bỏ về Trung Quốc năm 858, để lại một thành tích là Lã Sanh Môn (Rashomon), Kyoto, ghi chứng một kỷ lục về sự truyền bá Thiền tại Nhật Bản. Cốt lõi của Thiền tông được tóm lược như sau: “Cứ nhìn vào trong tâm thì sẽ thấy được Phật quả.” Tông phái này nhấn mạnh vào sự thiền định hay thiền quán mà chỉ riêng một điều này đã có thể dẫn đến giác ngộ. Thiền sư Dogen, một trong những hình ảnh tiêu biểu của Thiền tông Nhật Bản. Ông đã bắt đầu cuộc sống tu sĩ với sự tìm lời giải đáp cho câu hỏi: “Vì sao có nhiều vị Phật phải hành trì con đường giác ngộ cho mình như thế, trong khi tất cả chúng sanh đều đã sẵn có Phật quả nơi họ?” Không tìm được người nào ở Nhật Bản có thể giải đáp thỏa đáng cho mình, ông đã đi đến Trung Quốc để tìm sự soi sáng. Tại đây, ông đã được giác ngộ bởi một tu sĩ Phật giáo Thiền tông. Khi trở về Nhật Bản, ông truyền bá chủ thuyết: “Tất cả mọi người đều đã được giác ngộ. Về bản chất, họ là những vị Phật. Hành Thiền chính là một hành động của Phật.” Các Thiền phái Nhật Bản bao gồm Thiền phái Chân Ngôn, Lâm Tế, Hoàng Bá, và Tào Động. Các giáo lý và phương pháp tu tập của phái Chân Ngôn được đưa vào Nhật Bản từ Trung Quốc bởi Kukai (hay Hoàng Pháp Đại Sư vì ông được biết qua danh hiệu này nhiều hơn) vào thế kỷ thứ IX. Pháp môn tu hành của phái Chân Ngôn xoay quanh ba phương thức quán tưởng: mạn đà la, mật chú, và thủ ấn. Giáo lý phái Lâm Tế được Vinh Tây Minh Am (1141-1215) thiết lập vững chắc ở Nhật. Phái Lâm Tế đặc biệt mạnh ở Kyoto, nơi có nhiều chùa và tự viện hàng đầu của phái này. Thiền phái Hoàng Bá được Ấn Nguyên đại sư đưa vào Nhật Bản năm 1654. Tổ đình phái này xây theo kiểu Trung Quốc là chùa Mampuku gần Kyoto. Phái Hoàng Bá là thiền phái ít có ảnh hưởng nhất ngày nay tại Nhật Bản. Tào Động là một trong hai thiền phái có thế lực hơn cả ở Nhật Bản, phái kia là Lâm Tế. Có nhiều thuyết nói về nguồn gốc của cái tên “Tào Động.” Một cho rằng đây là chữ đầu của tên của hai vị thiền sư Động Sơn Lương Giới và Tào Sơn Bản Tịch. Thuyết khác cho rằng chữ Tào chỉ Lục Tổ, vì ngài cũng được biết qua tên Tào Khê Huệ Năng—Of the many different forms of Buddhism practiced in Japan, Zen seems to be the most familiar to a Western people,

even though it accounts for fewer than ten percent of contemporary Japanese Buddhists. Perhaps it is the “artistic” side of Zen that has appealed to Western sensibilities, or perhaps it is its apparent directness and humor that have enchanted a culture weary of religious complexity. Part of the West’s fascination with Zen lies in the manner in which it was presented as an intelligible and communicable way to talk about supreme enlightenment, a way that has a sense of beauty and nonsense, at once exasperating and delightful, as Alan Watts (1915-1973), an important Western commentator, has explained. There is no doubt that Zen has had a great influence on Japanese culture: its ethics and technique were adopted by Samurai warriors and by practitioners of the martial arts, its simplicity inspired Haiku poetry, its appeal to nature and beauty inspired architecture and drawing, its serenity found expression in the tea ceremony and its spirit is preserved also in the Noh theater. However, there is more to Zen than this, and more to Buddhism in Japan than Zen. Introduced to Japan in the 6th century A.D. by the Koreans, Buddhism was welcomed by the Japanese ruling class as a means of stabilizing and civilizing the country that was torn by strife and feud. For the next five centuries, it was predominantly the preserve of the aristocracy and enjoyed increasing royal patronage, notably during the Nara period (710-840), when the emperor Shomu built national temples throughout the country. The dominant Buddhist sects during this time, which included Tendai, were all forms of Chinese Mahayana, based on Indian traditions. On the other hand, Zen which entered Japan from China in the 12th century, is characteristically Japanese in its evolved form. Unlike other prominent schools of Japanese Buddhism, Zen is a monastic tradition: it extols neither sutras nor devotion but emphasizes meditational and ethical discipline. The name Zen is derived from the Chinese word “Ch’an,” which in turn is derived from the Sanskrit “Dhyana” (in Pali, Jhana), meaning meditational absorption. Zen traces its origins to the monk Bodhidharma (in Japanese, Daruma), who later carried the tradition to China. Bright red Bodhidharma dolls are sold in Japan every new year, but having no legs because, according to legend, Bodhidharma sat so long in meditation that his leg fell off. It is also said that Bodhidharma cut off his own eyelashes as a penalty for falling asleep while meditating, and that tea plants later grew from these clippings. There are two distinct schools of Zen in Japan, both of which originated from the teaching of monks whose lineages have been traced to Bodhidharma and, ultimately, to the Buddha himself. Rinzai Zen, founded by Eisai (1141-1215) at the end of the 12th century, is best known for its use of the koan (see Koan). The second form of Zen, Soto Zen, was founded by the great master Dogen (1200-1253). Advocating a simple life for both monks and laity. Dogen taught a form of meditation called “Zazen” (sitting meditation), through which enlightenment could be attained gradually, instead of in an instant, as taught by the Rinzai school. Dogen is one of the most prominent religious figures in Japanese history. His philosophical writings are fundamental to Zen thought, and the monastery he founded, Eihei-ji, is an important Zen center to this day. Soto Zen shows reverence for sutras and for the exemplary life of the historical Buddha, Siddhartha Gautama. Stressing discipline, self-control and meditative practices. Soto Zen is perhaps the more “philosophical” and artistic of the two Zen schools. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, Zen was introduced to Japan several times: Hsuan-Tsang’s pupil, Dosho, who went to China in 654 A.D., introduced and taught Zen for the first time in the Zen Hall of Gangōji, Nara. Next, Tao-Hsuan, a Chinese Vinaya (discipline) master, came to Nara in 710 A.D. and taught the Zen of the Northern School. He transmitted it to Giōhyō in 733 A.D., who in turn taught it to Saicho (Dengyō Daishi). A special Zen instructor of the Southern School, Giku, a pupil of Ch’i-An, came to Kyoto and taught Zen from 851 to 858 A.D. in Danrinji Temple built by the Empress Danrin. He was successful in his teaching. In all the above cases the propagation was assisted by the Court but did not continue long. The last-mentioned teacher went home disappointed in 858 A.D., leaving a monument at Rashomon, Kyoto, inscribed: “A record of the propagation of Zen in Japan.” The essence of Zen Buddhism is summed up as follows: “Look into the mind and you will find Buddhahood,” this sect lays great stress on meditation or contemplation which alone can lead one to enlightenment. Zen master Dogen, one of the most important and representative features of Zen Buddhism. Dogen started his monastic life as a monk seeking an answer to the question: “Why did so many Buddhas practise the way of self-enlightenment, although all living beings, by their very nature, already had Buddhahood in them.” As nobody in Japan could satisfy him with a convincing answer, he went to China to seek light. There he attained enlightenment under the instruction of a Zen Buddhist monk. On his return to Japan he propagated the following doctrine: “All human beings have already been enlightened. They are Buddhas by nature. The practice of meditation is nothing but the Buddha’s act itself.” Japanese Zen sects include the Shingon, Lin-chi, Huang-po, and Ts’ao-tung. The doctrines and practices of the Shingon Sect were brought from China to Japan in the ninth century by Kukai (or Kobo-daishi, as he is more popularly known). Shingon discipline and practice revolve around three meditational devices: the mandala, the mantra, and the mudra. The teachings of Lin-Chi sect were firmly established in Japan by Eisai Myōan (1141-

1215). The Lin-Chi sect is particularly strong in Kyoto, where many of its head temples and monasteries are located. Huang-Po Zen sect was introduced into Japan from China in 1654 by Zen master Yin-Yuan. Its head temple built in the Chinese style, is Mampukuji, near Kyoto. Huang-Po sect is the least influential of the Zen sects in present-day Japan. Ts'ao-Tung, one of the two dominant Zen sects in Japan, the other being the Lin-Chi. There are several theories as to the origin of the names of Ts'ao-Tung. One is that it stems from the first character in the names of two masters in China, Tung-Shan-Liang-Chih and Ts'ao-Shan-Pen-Chi. Another theory is that the Ts'ao refers to the Sixth Patriarch, who was also known in Japan as Ts'ao-Tzi-Hui-Neng.

68) *Thiền Tông Sau Thời Bồ Đề Đạt Ma—The Zen Sect After Bodhidharma*

Hai trăm năm đầu của Thiền sản sinh kế tiếp sáu vị Tổ ở Trung Hoa. Thoạt tiên Thiền được truyền đến Trung Hoa bởi vị Tăng Ấn Độ tên Bồ Đề Đạt Ma (470-543), vào khoảng đầu thế kỷ thứ VI, và được truyền cho Huệ Khả, Tăng Xán, Đạo Tín, Hoàng Nhân, và Huệ Năng. Suốt thời gian này Thiền vẫn giữ phong thái Ấn Độ uyên nguyên và giản dị, không có các yếu tố triết để và kỳ quái như chúng ta thấy trong các thời gian sau này của lịch sử Thiền. Trong thời kỳ sơ khởi này Thiền có tính chất giản dị, có thể hiểu được, bộc trực và thực tiễn. Bởi vì thiếu một sự khảo chứng đáng tin cậy về việc tu tập Thiền trong thời kỳ sơ khởi này, chúng ta không hiểu rõ lắm cách thức đích xác mà Thiền đã được thực sự tu tập. Chúng ta có thể nói một cách quả quyết rằng trong thời kỳ này không có tu tập công án, không có các việc hét, đá, khóc, hoặc đánh như chúng ta thấy vào thời kỳ sau này. Theo Giáo sư Chang Chen-Chi trong tác phẩm "Thiền Đạo Tu Tập", có một vài việc xảy ra ở thời kỳ này. Thứ nhất, chắc chắn là phải có một số lời dạy bằng khẩu truyền nào đó được truyền qua sự kế tục từ Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến thời Lục Tổ Huệ Năng. Thứ nhì, chắc chắn những lời dạy này là những giáo lý thực tiễn và có thể áp dụng được, và có tính chất khác hẳn với các loại tu tập công án không thể hiểu được, đặc trưng với các thời sau này. Thứ ba, việc tu tập Thiền trong thời kỳ này chủ yếu là theo truyền thống Ấn Độ, phần lớn giống như giáo lý của Đại Thủ Ấn, được truyền từ Ấn Độ và Tây Tạng sang và được tu tập rộng rãi ở Trung Hoa kể từ thế kỷ thứ IX. Hiện nay, có lẽ tông Tào Động là tông phái độc nhất còn duy trì một số yếu tố Ấn Độ trong giáo lý của họ, và có lẽ là tông phái độc nhất mà chúng ta có thể tìm ra một vài tài liệu về việc tu tập Thiền của thời kỳ đầu này. Đến sau đời Lục Tổ Huệ Năng (638-713), khoảng đầu thế kỷ thứ VIII, Thiền đã lan rộng hầu như khắp cả xứ Trung Hoa và dần dần trở nên tông phái Phật giáo phổ thông nhất xứ này. Vào thế kỷ thứ IX, Thiền được chấp nhận và tu tập rộng rãi bởi cả tu sĩ lẫn cư sĩ thuộc mọi tầng lớp. Qua nỗ lực của Huệ Năng và các đệ tử của ngài, các phong cách và truyền thống độc đáo của Thiền dần dần xuất hiện. Một số đệ tử xuất chúng của Huệ Năng, trong số đó, Nam Nhạc Hoài Nhượng (?-740), và Thanh Nguyên Hành Tư (?-775), có ảnh hưởng rất mạnh mẽ. Mỗi vị lại có một số đệ tử xuất sắc, là Mã Tổ Đạo Nhất (?-788) và Thạch Đầu Hy Thiên (700-790); và đến lượt các vị này, lại có một số đệ tử phi thường mà hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp, đã sáng lập ra năm phái Thiền chánh của thời đó, tức là Lâm Tế, Tào Động, Qui Ngưỡng, Vân Môn, và Pháp Nhãn. Theo thời gian tất cả năm phái chính này được củng cố thành hoặc là phái Tào Động hoặc là phái Lâm Tế. Vì thế Tào Động và Lâm Tế là các phái Thiền độc nhất ngày nay còn tồn tại. Tông phái Thiền có triết lý chính là nhìn vào nội tâm, chứ không phải nhìn ra bên ngoài, là cách duy nhất để đạt đến sự giác ngộ mà trong tâm trí con người thì cũng giống như là Phật quả vậy. Hệ tư tưởng này chú trọng vào 'trực cảm,' với một đặc điểm là không có ngôn từ nào để tự diễn đạt, không có một phương thức nào để tự giải thích, không có sự chứng minh dài dòng nào về chân lý riêng của mình một cách thuyết phục. Nếu có sự diễn đạt thì chỉ diễn đạt bằng ký hiệu và hình ảnh. Qua một thời gian, hệ tư tưởng này đã phát triển triết lý trực cảm của nó đến một mức độ khiến nó vẫn còn là một triết lý độc đáo cho đến ngày nay—The first two hundred years of Zen produced in succession six Patriarchs in China. Ch'an was first introduced into China by the Indian monk, Bodhidharma, in the early part of the sixth century; then it was transmitted it to Hui-k'o, Seng-Ts'an (?-606), Tao-Hsin (580-651), Hung-Jen (601-674), Hui-neng (638-713). During this time Zen kept its plain and original Indian style without the introduction of any radical or bizarre elements such as are found later in its history. In this early period, Zen was unembellished, understandable, outspoken, and practical. But because of a lack of reliable documentation, we do not know very clearly the exact manner in which Zen was practiced. We can only say with assurance that there were no koan exercises, and no shouting, kicking, crying, or beating performances such as those found at later times. According to Professor Chen-Chi in "The Practice of Zen", several things, however, happened during this epoch. First, certain verbal instructions concerning Zen practice must have been handed down through the succession from Bodhidharma to Hui Neng. Second, these instructions must have been practical and applicable teachings which were qualitatively different from the ungraspable koan-type exercises characteristics of later times. Third, Zen practice must have followed mainly the Indian tradition, largely identical with the the teaching of Mahamudra, which was introduced

from India into Tibet and has been widely practiced in that country since the ninth century. At present, the Tsao-Tung sect is perhaps the only Zen sect that still retains some Indian elements in its teaching, and is probably the only school which we may deduce some information about the original practice of Zen. After Hui-neng, around the beginning of the eighth century, Zen spread to almost every corner of China and gradually became the most popular school of Buddhism in that country. It was widely accepted and practiced by both monks and laymen from all walks of life. Through the efforts of Hui-neng and his disciples, the unique styles and traditions of Zen gradually emerged. There were several prominent disciples of Hui-neng, two of whom, Huai-jiang and Hsing-Ssu, were extremely influential. Each of them had one outstanding disciple, namely Ma-tsu and Shih-tou, respectively; and they, in turn, had several remarkable disciples who founded, either directly or indirectly, the five major Zen sects, i.e. Lin-chi, Tsao-tung, I-yang, Yun-men, and Fa-yen. As time went on all of these major sects were consolidated into either the Tsao-tung and Lin-chih sect. The Tsao-tung and Lin-chih are thus the only sects of Zen Buddhism extant today. The key theory of Zen is to look inwards and not to look outwards, is the only way to achieve enlightenment, which to the human mind is ultimately the same as Buddhahood. In this system, the emphasis is upon 'intuition,' its peculiarity being that it has no words in which to express itself, no method to reason itself out, no extended demonstration of its own truth in a logically convincing manner. If it expresses itself at all, it does so in symbols and images. In the course of time this system developed its philosophy of intuition to such a degree that it remains unique to this day.

69) *Thiền Tông Triều Tiên—Korean Zen School*

"Son" Thuật ngữ Triều Tiên có nghĩa là "Thiền." Đây là Thiền theo truyền thống Triều Tiên, theo lịch sử truyền thống được đưa vào Triều Tiên bởi Ponnang dưới thời Silla. Ông du hành qua Trung quốc, tại đây ông học thiền với Tứ Tổ Đạo Tín. Dòng Thiền đầu tiên được thiết lập tại Triều Tiên là dòng Huiyang-san, và vào những thế kỷ thứ 8 và thứ 9 người Triều Tiên du hành sang Trung Hoa tu học và trở về xây dựng 8 ngôi thiền viện, cùng với Huiyang-san để trở thành truyền thống "Chín Núi" (Kusan Sonmun). Bảy trong số 9 thiền viện xuất phát từ núi Hùng Châu, và truyền thống Sumi-san xuất phát từ Thiền sư Ch'ing-Yuan Hsing-Ssu, về sau này phát triển thành tông Tào Động. Dưới thời vua Sejong của triều đại Choson, số tông phái ở Triều Tiên giảm thiểu còn 2 phái. Phái Thiền Sonjong phối hợp với các phái Luật tông (Kyeyul), Thiền Thai (Chont'ae) và Thiền Son, trong khi phái Kinh Lượng Bộ phối hợp với các phái Hoa Nghiêm, Pháp Tướng, và Tam Luận. Hai tông phái mới này tồn tại như hai tông phái Phật giáo chính thức tại Triều Tiên cho mãi đến năm 1935. Ngoài ra còn có những Thiền phái khác: 1) Thực Tướng Sơn Thiền Phái, một phái Thiền Đại Hàn, được thành lập bởi Thiền sư Pháp Thực. Ngôi chùa chính của phái này nằm trên núi Thực Tướng. Thiền sư Pháp Thực du hành sang Trung Hoa cầu học Thiền pháp với Thiền sư Trí Tạng Tây Đường. Sư lưu lại Trung Hoa và tu tập Thiền định trong nhiều năm trước khi trở về Đại Hàn để thành lập Thiền phái Thực Tướng. 2) Nghĩa Dương Sơn Thiền Phái, được thành lập bởi Thiền sư Trí Tiên vào giữa thế kỷ thứ IX. Ngôi chùa chính của tông phái này tọa lạc trên núi Nghĩa Dương. 3) Thánh Trụ Sơn Thiền Phái (Đồng Lý Sơn), được thành lập bởi Thiền sư Vô Nhiễm vào giữa thế kỷ thứ IX. Ngôi chùa chính của tông phái này tọa lạc trên núi Thánh Trụ. 4) Ca Trí Sơn Thiền Phái, được thành lập bởi Thiền sư Đạo Nghĩa. Ngôi chùa chính của phái này nằm trên núi Ca Trí. Thiền sư Đạo Nghĩa du hành sang Trung Hoa cầu học Thiền pháp với các Thiền sư Trí Tạng và Bách Trượng. Sư lưu lại Trung Hoa hơn 37 năm tu tập Thiền định trước khi trở về Đại Hàn để thành lập Thiền phái Ca Trí—A Korean term for "Zen." This is the Korean tradition of Zen, which according to traditional history was introduced to Korea by the Silla monk Ponnang (Fa-lang). He traveled to China where he studied with the fourth patriarch of the tradition, Tao-Hsin (580-646). The earliest established Son school in Korea was Huiyang-san, and during the eighth and ninth centuries Koreans who traveled to China to studied founded eight Son monasteries, which together with Huiyang-san became known as the "Nine Mountains" (Kusan Sonmun) tradition. Seven of these derived from the Hung-Chou school of Chinese Ch'an, and the sumi-san school derived from the Ch'an master Ch'ing-Yuan Hsing-Ssu (- 740), whose lineage later developed into the Ts'ao-Tung school. During the reign of King Sejong (1418-1450) of the Choson dynasty, the number of Buddhist schools in Korea was reduced to two. Sonjong combined the Kyeyul (Vinaya), Chont'ae (T'ien-T'ai), and Son (Zen) traditions, while the Kyojong (Textual) school brought together elements of the Hwaom (Hua-Yen), Posang (Fa-Hsiang), and Sammon (San-Lun) traditions. These two remained the only official schools of Buddhism in Korea until 1935. Besides, there are also other Zen schools: 1) "Taemsa P'ai", founded by Zen master Hyechoi (784-861). Its main temple located on Mount Taemsa. Zen master Hyechoi traveled to China to seek Zen instructions from Zen master Hsi-t'ang Chih-tsang (735-814). He stayed in China to practice Zen for a long period of time before returning to Korea to found the Taemsa Zen sect. 2) Pongamsa P'ai Zen sect, founded by Zen

master Tohon (824-882) in the middle of the ninth century. Its main temple located on Mount Pongamsa. 3) Pongnimsa P'ai Zen sect, founded by Zen master Hyonuk (787-869) in the middle of the ninth century. Its main temple located on Mount Pongnimsa. Kaji P'ai Zen sect, founded by Zen master Toui (?-825). Its main temple located on Mount Porimsa. Zen master Toui traveled to China to seek Zen instructions from Zen masters Hsi-t'ang Chih-tsang (735-814) and Pai-chang-Huai-hai (720-814/or 818?). He stayed in China to practice Zen for over thirty-seven years before returning to Korea to found the Kaji Zen sect.

70) *Thiền Tông Trung Hoa—Zen Schools in China*

Thiền tông, Phật Tâm tông, hay Vô Môn tông, được Tổ Bồ Đề Đạt Ma, Tổ thứ 28 ở Ấn Độ, mang vào Trung Quốc. Thiền được coi như là một trường phái quan trọng của Phật giáo. Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa vào khoảng năm 470 và trở thành người sáng lập ra phái Mật Tông và Thiền Tông ở đây. Người ta nói ngài đã hành thiền trước một bức tường của Thiếu Lâm tự trong chín năm. Những đệ tử của Bồ Đề Đạt Ma hoạt động mạnh mẽ ở mọi nơi và đã hoàn toàn chiến thắng các tôn giáo bản địa để rồi cuối cùng Thiền tông được đánh giá rất cao ở Trung Quốc. Sáu vị Tổ nổi tiếng đầu tiên của Thiền Tông Trung Hoa bao gồm Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma, Nhị Tổ Huệ Khả, Tam Tổ Tăng Xán, Tứ Tổ Đạo Tín, Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn, và Lục Tổ Huệ Năng. Theo triết lý chính của Thiền tông, nhìn vào nội tâm, chứ không phải nhìn ra bên ngoài, là cách duy nhất để đạt đến sự giác ngộ mà trong tâm trí con người thì cũng giống như là Phật quả vậy. Hệ tư tưởng này chú trọng vào 'trực cảm,' với một đặc điểm là không có ngôn từ nào để tự diễn đạt, không có một phương thức nào để tự giải thích, không có sự chứng minh dài dòng nào về chân lý riêng của mình một cách thuyết phục. Nếu có sự diễn đạt thì chỉ diễn đạt bằng ký hiệu và hình ảnh. Qua một thời gian, hệ tư tưởng này đã phát triển triết lý trực cảm của nó đến một mức độ khiến nó vẫn còn là một triết lý độc đáo cho đến ngày nay. Theo Giáo sư Junjiro Takakusu trong *Cương Yếu Triết Học Phật Giáo*, Thiền tông nặng về triết lý nhưng không phải là một nền triết học theo nghĩa hạn hẹp của nó. Đây là một học phái có chất tôn giáo hơn tất cả mọi học phái Phật giáo, nhưng lại không phải là một tôn giáo theo nghĩa thông thường của danh từ này. Thiền tông không có kinh điển Phật nào, cũng không trì giữ một luật nghi nào do Phật đặc chế ra. Nếu như không kinh, không luật, thì không một học phái nào có thể ra về Phật giáo. Tuy nhiên, theo ý nghĩa của Thiền, ai mà còn chấp trước vào danh ngôn hay luật lệ thì không bao giờ có thể thấu đáo hoàn toàn ý nghĩa chân thật của người nói. Lý tưởng hay chân lý mà Đức Phật chứng ngộ chắc chắn khác hẳn với những gì mà Ngài đã giảng dạy, bởi vì giáo thuyết nhất thiết bị ước định bởi ngôn từ mà Ngài dùng, bởi thính chúng mà Ngài giáo hóa, và bởi hoàn cảnh xảy ra cho người nói và người nghe. Cái mà Thiền nhắm đến là lý tưởng của Phật, minh nhiên và không bị ước định. Học phái này còn được gọi là "Phật Tâm Tông." Phật tâm vốn cũng chỉ là tâm người thường. Chỉ cần nhìn thẳng vào tâm địa đó là có thể đưa hành giả đến giác ngộ viên mãn. Nhưng bằng cách nào? Chủ ý chung của Phật pháp là để hành giả tự thấy đúng và tự đi đúng. Sáu vị Tổ nổi tiếng đầu tiên của Thiền Tông Trung Hoa bao gồm Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma, Nhị Tổ Huệ Khả, Tam Tổ Tăng Xán, Tứ Tổ Đạo Tín, Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn, và Lục Tổ Huệ Năng—The Ch'an (Zen), meditative or intuitional, sect usually said to have been established in China by Bodhidharma, the twenty-eighth patriarch, who brought the tradition of the Buddha-mind from India. Ch'an is considered as an important school of Buddhism. Bodhidharma came to China about 470 A.D. and became the founder of esoteric and Zen schools there. It is said that he had practised meditation against the wall of the Shao-Lin-Tzu monastery for nine years. The followers of Bodhidharma were active everywhere, and were completely victorious over the native religions with the result that the teachings of Zen have come to be highly respected everywhere in China. According to the Zen sect, the key theory of Zen, to look inwards and not to look outwards, is the only way to achieve enlightenment, which to the human mind is ultimately the same as Buddhahood. In this system, the emphasis is upon 'intuition,' its peculiarity being that it has no words in which to express itself, no method to reason itself out, no extended demonstration of its own truth in a logically convincing manner. If it expresses itself at all, it does so in symbols and images. In the course of time this system developed its philosophy of intuition to such a degree that it remains unique to this day. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, Zen has much philosophy, but is not a philosophy in the strict sense of the term. It is the most religious school of all and yet not a religion in the ordinary sense of the word. It has no scripture of the Buddha, nor does it hold any discipline of the Buddha. Without a sutra (discourse) or a vinaya (Discipline) text, no school or sect would seem to be Buddhist. However, according to the ideas of Zen, those who cling to words, letters or rules can never fully comprehend the speaker's true idea. The ideal or truth conceived by the Buddha should be different from those taught by him because the teaching was necessarily conditioned by the language he used, by the hearers whom he was addressing, and by the environment in which the speaker and hearers were placed. What Zen aims at is the Buddha's ideal, pure and unconditioned. The school

is otherwise called ‘the School of the Buddha’s Mind.’ The Buddha’s mind is after all a human mind. An introspection of the human mind alone can bring aspirant to a perfect enlightenment. But how? The general purport of Buddhism is to let one see rightly and walk rightly. The first six famous patriarchs of Chinese Zen Sect include the first patriarch Bodhidharma, the successor of Bodhidharma or the second patriarch Hui-K’o, the third patriarch Sêng-Ts’an, the fourth patriarch T’ao-Hsin, the fifth patriarch Hung-Jên, and the sixth patriarch Hui-Neng.

71) *Thiền Tông Việt Nam—The Vietnamese Zen Sects*

Phật giáo có lẽ đã được đưa vào Việt Nam bằng đường biển vào đầu thế kỷ thứ nhất. Người ta tin rằng trong ba trung tâm Phật giáo cổ đại ở Đông Á là Lạc Dương, Bành Thành và Luy Lâu thì trung tâm Luy Lâu ở Giao Chỉ là trung tâm Phật giáo đầu tiên được thành lập dưới triều Hán vào khoảng thế kỷ thứ nhất sau Tây lịch. Thời đó Luy Lâu là thủ phủ của Giao Chỉ, lúc bấy giờ là thuộc địa của Trung Hoa. Vì Luy Lâu nằm giữa con đường giao thương Ấn Hoa, nên thời đó các nhà sư tiền phong Ấn Độ trước khi đến Trung Hoa họ đều ghé lại Luy Lâu. Vì thế mà Luy Lâu đã trở thành một điểm thuận tiện và hưng thịnh cho các đoàn truyền giáo tiền phong từ Ấn Độ đến lưu trú, truyền bá giáo lý nhà Phật trước khi các vị tiếp tục cuộc hành trình đi về phương Bắc. Cũng chính vì thế mà Tăng Đoàn Luy Lâu được thành lập trước cả Lạc Dương và Bành Thành. Vào thời đó trung tâm Luy Lâu có trên 20 ngôi chùa và 500 Tăng sĩ. Chính nhà Khương Tăng Hội là vị Thiền sư Việt Nam đầu tiên; tuy nhiên, thiền phái Việt Nam chỉ bắt đầu được thành lập từ thời Thiền sư Tỳ Ni Đa Lưu Chi vào thế kỷ thứ VI mà thôi. Các dòng Thiền ở Việt Nam bao gồm dòng Thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Thảo Đường, Trúc Lâm Yên Tử, Lâm Tế, và Tào Động. Vào khoảng thế kỷ thứ hai thì tại Giao Chỉ đã có những vị Tăng nổi tiếng, điển hình là ngài Khương Tăng Hội. Tuy nhiên, Phật giáo Việt Nam chưa được phát triển mạnh cho mãi đến năm 580 khi Thiền sư Tỳ Ni Đa Lưu Chi, một vị sư Ấn Độ, là đệ tử của Tam Tổ Tăng Xán, trước khi dòng Thiền Trung Hoa bị chia làm hai, Bắc và Nam tông, đã đến Việt Nam và sáng lập dòng Thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi. Tổ truyền của dòng Thiền đầu tiên này chấm dứt sau khi tổ thứ 28 của nó thị tịch vào năm 1216. Tuy nhiên, ảnh hưởng của nó còn rất mạnh ở phía Bắc. Dòng Thiền thứ hai tại Việt Nam được phát khởi bởi một nhà sư Trung Hoa tên là Vô Ngôn Thông, một đệ tử của Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải. Tổ truyền của dòng Thiền này chấm dứt vào thế kỷ thứ 13, dù dòng Thiền này vẫn tồn tại. Mặc dù hai dòng Thiền này không còn tồn tại như những dòng truyền thừa, nhưng chính hai dòng Thiền này đã đặt nền móng vững chắc cho Phật giáo Việt Nam. Dòng Thiền thứ ba là dòng Thảo Đường, được khai sáng bởi Thiền sư Thảo Đường, đệ tử của Đức Sơn Tuyên Giám. Dòng Thiền Trúc Lâm do sơ Tổ Trần Nhân Tông khai sáng. Phái Lâm Tế được truyền thẳng từ Trung Hoa từ tổ Lâm Tế. Phái Tào Động được truyền thẳng từ Thiền phái của Lục Tổ ở Tào Khê, Trung Quốc. Dưới thời nhà Đinh (969-981), vua Đinh Tiên Hoàng đã đặt ra Tăng Già Việt Nam được nhà vua bảo trợ và bổ nhiệm những vị sư nổi tiếng vào các chức vụ trong triều, những chức vụ mà trước kia đều do các học giả Khổng Nho đảm nhiệm. Dưới thời nhà Tiền Lê (981-1009), bộ Đại Tạng bằng Hán văn đầu tiên đã được thỉnh về từ Trung Quốc, làm căn bản giáo điển cho Phật giáo Việt Nam. Thời nhà Lý là thời hoàng kim của nền tự chủ Việt Nam. Năm 1069, vua Lý Thánh Tông phát động chiến dịch Nam tiến chống lại Chiêm Thành, trong chiến dịch này trong số hàng trăm ngàn tù binh bắt được, có một tù binh rất đặc biệt được đưa về kinh đô Thăng Long, một nhà sư Trung Hoa tên Thảo Đường. Với sự hỗ trợ mạnh mẽ của vua Lý Thánh Tông, dòng Thiền Thảo Đường đã được khai sáng. Ngoài ra, hầu hết những tông phái Phật giáo Trung Hoa đều được truyền bá và tồn tại tại Việt Nam. Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử là một trong những thiền phái tiên khởi của Việt Nam, được vua Trần Nhân Tông, vị vua thứ ba dưới thời nhà Trần sáng lập. Thiền phái này khởi nguồn từ Thiền phái Lâm Tế từ Trung Hoa, và có lẽ đây là thiền phái riêng biệt đầu tiên của Thiền Tông Việt Nam. Tuy nhiên, thiền phái này chỉ tồn tại được đến đời vị tổ thứ ba là ngài Huyền Quang. Theo lịch sử Việt Nam, Phật giáo đời Trần, tức Phật giáo Trúc Lâm, do Trúc Lâm Đầu Đà Trần Nhân Tông lãnh đạo đã trở thành một hệ thống tư tưởng triết lý Phật giáo gắn chặt với dân tộc. Phong trào Phật giáo nhập thế do Trúc Lâm Trần Nhân Tông đã được toàn dân tham gia. Đạo và tục không còn ranh giới như ở triều nhà Lý nữa. Người đứng đầu trong Giáo hội có lúc là một Thiền sư, có lúc lại là một vị Thái Thượng Hoàng (vua cha làm cố vấn cho vị vua kế nhiệm). Đặc biệt đời nhà Trần, các vua hầu như truyền ngôi lại rất sớm để làm Tăng sĩ, tuy vẫn giữ vai trò chánh trong triều đình bằng ngôi Thái Thượng Hoàng. Như vua Trần Nhân Tông làm Thái Thượng Hoàng 20 năm, vua Trần Nhân Tông, vị vua từng đánh bại cuộc xâm lăng của quân Nguyên, xuất gia năm 1299, là Sơ Tổ Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Ông đã chọn đỉnh Yên Tử làm nơi tu hành mà cũng vừa có thể quan sát thế trận khi quân giặc xâm lăng từ phương Bắc tràn qua. Trong những thập niên gần đây, thiền sư Thích Thanh Từ đã cố gắng phục hưng lại trường phái này. Ông đã xây Thiền Viện Trúc Lâm Yên Tử ở Đà Lạt, miền trung Việt Nam. Và trong những năm gần đây ông đã du hành ra miền Bắc, đến tận Núi Trúc Lâm

với những nỗ lực hàng đầu là phục hưng lại ngôi chùa nguyên thủy mang tên Trúc Lâm Yên Tử. Phái Lâm Tế được truyền thẳng từ Trung Hoa từ tổ Lâm Tế. Đây là một trong những trường phái Thiền nổi tiếng của Trung Quốc được Thiền sư Lâm Tế sáng lập. Lâm Tế là đại đệ tử của Hoàng Bá. Vào thời kỳ mà Phật giáo bị ngược đãi ở Trung Quốc khoảng từ năm 842 đến năm 845 thì thiền sư Lâm Tế sáng lập ra phái thiền Lâm Tế, mang tên ông. Trong những thế kỷ kế tiếp, tông Lâm Tế chẳng những nổi bậc về Thiền, mà còn là một tông phái thiết yếu cho Phật giáo Trung Hoa thời bấy giờ. Tông Lâm Tế mang đến cho Thiền tông một yếu tố mới: công án. Phái Thiền Lâm Tế nhấn mạnh đến tầm quan trọng của sự “Đốn Ngộ” và dùng những phương tiện bất bình thường như một tiếng hét, một cái tát, hay đánh mạnh vào thiền sinh cốt làm cho họ giật mình tỉnh thức mà nhận ra chân tánh của mình. Ngày nay hầu hết các thiền viện của Việt Nam đều thuộc tông Lâm Tế. Phái Tào Động được truyền thẳng từ Thiền phái của Lục Tổ ở Tào Khê, Trung Quốc. Truyền thống Thiền tông Trung Hoa được ngài Động Sơn Lương Giới cùng đệ tử của ngài là Tào Sơn Bản Tịch sáng lập. Tên của tông phái lấy từ hai chữ đầu của hai vị Thiền sư này. Có nhiều thuyết nói về nguồn gốc của phái Tào Động. Một thuyết cho rằng nó xuất phát từ chữ đầu trong tên của hai Thiền sư Trung Quốc là Tào Sơn Bản Tịch và Động Sơn Lương Giới. Một thuyết khác cho rằng đây là trường phái Thiền được Lục Tổ Huệ Năng khai sáng tại Tào Khê. Ở Việt Nam thì Tào Động là một trong những phái Thiền có tầm cỡ. Những phái khác là Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Lâm Tế, Thảo Đường, vân vân. Tào Động nhấn mạnh đến tọa thiền như là lối tu tập chính yếu để đạt được giác ngộ. Trong khi phái Tào Động đặt pháp Mặc Chiếu Thiền và phương pháp 'Chỉ Quán Đả Tọa' lên hàng đầu; thì phái Lâm Tế lại đặt lên hàng đầu Khán Thoại Thiền và phương pháp công án. Tuồng cũng nên nhắc lại là vai trò của các Thiền sư ở Việt Nam dưới hai triều đại Lý Trần thật vô cùng quan trọng trong việc giúp giữ nước. So sánh với các vua nhà Đinh và nhà Lê thì các vua hai triều Lý Trần tiến xa hơn rất nhiều về phương diện học thức. Sự sùng bái đạo Phật của các vua đời Lý Trần cũng có tính cách tâm linh và trí thức hơn. Họ đều có học Phật và thường mời các Thiền sư đến để đàm luận về giáo lý. Trong triều đã xuất hiện nhiều học giả, trong số này có nhiều người do các Thiền sư đào tạo. Lúc đầu các Thiền sư đã mở những cuộc vận động gây ý thức quốc gia, các ngài đã sử dụng những môn học như phong thủy và sấm truyền trong cuộc vận động ấy, đã trực tiếp thiết lập kế hoạch, thảo văn thư, tiếp ngoại giao đoàn, và ngay cả bàn luận về những vấn đề quân sự. Nhưng về sau này, sau khi triều đình đã có đủ người làm những việc này, các Thiền sư chỉ đóng góp về mặt dẫn dắt tinh thần và cố vấn quốc sự chứ không trực tiếp làm quốc sự. Họ cũng không làm quan và không thảo chiếu dụ hay văn thư của triều đình. Tuy thế, trong khi làm việc tất cả các Thiền sư vẫn luôn giữ phong cách xuất thế của mình và ngay sau khi xong việc thì họ liền rút trở về chùa. Triết lý hành động của Thiền sư Vạn Hạnh tiêu biểu cho thái độ chung của các Thiền sư: "Làm thì làm vì đất nước, nhưng không mắc kẹt vào công việc, không nương tựa vào danh thế, địa vị, mà cuối cùng họ trở về tu hành để đạt được sự giải thoát trong Phật Đạo." Dưới thời nhà Trần, Phật giáo đã đạt đến đỉnh cao nhất và đi sâu vào chính sự qua những vị vua và triều thần của họ. Các vị vua lúc đã trở thành những Tăng sĩ hay lúc đang trị vì cũng đã uyên thâm Phật học. Các vua luôn được sự cố vấn của các Tăng sĩ Quốc sư trong mọi việc triều chánh. Theo Đại Việt Sử Ký Toàn Thư, Phật giáo đời Trần, tức Phật giáo Trúc Lâm, một Thiền phái đặc biệt phát triển do vua Trần Nhân Tông sáng lập đã trở thành một hệ thống tư tưởng triết lý Phật giáo gắn chặt với dân tộc. Mặc dầu các Thiền sư đời Trần không trực tiếp đóng góp vào sự nghiệp chính trị, nhưng Phật giáo đã là một yếu tố liên kết nhân tâm quan trọng. Tinh thần Phật giáo khiến cho các nhà chính trị đời Trần áp dụng những chính sách bình dị, thân dân và dân chủ. Thật vậy, chính vua Trần Nhân Tông đã sử dụng được tiềm năng của Phật giáo để phục vụ chính trị. Sự kiện xuất gia của nhà vua, cũng như những năm hành đạo trong dân gian của ngài đã khiến cho Thiền phái Trúc Lâm trở thành mạnh mẽ trong việc yểm trợ cho triều đình. Điều đáng ghi nhận ở đây là những vị vua đời Trần muốn sử dụng tiềm lực Phật giáo để liên kết nhân tâm, nhưng không phải vì vậy mà họ giả danh Tăng sĩ. Kỳ thật, họ là những Phật tử chân chánh và có ý nguyện phụng sự đạo Phật cùng với sự phụng sự quốc gia và triều đại của họ—Buddhism may have been introduced to Vietnam by sea as early as the first century. It is believed that among the three ancient Buddhist centers in East Asia, Lo-Yang, Peng-Ch'eng, and Luy-Lau, Luy Lau center in Giao Chi (Tongkin) was then the first to be founded under the Han Dynasty, around the early first century A.D. Luy Lau at that time was the capital of Giao Chi, which was then a Chinese colony, was on the main trade route between India and China, so before landing in China, most pioneer Indian monks landed in Tongkin. Therefore, Luy Lau became a favorable and prosperous resort for Indian pioneer missionaries to stay and preach the Buddha's Teachings before continuing their journey to the North. And therefore, the Order Buddhism of Luy Lau was founded even before the ones in Lo-Yang and Peng-Ch'eng. At that time, Luy Lau had more than 20 temples and 500 monks. Hjiang-Jing-Hui was the first Vietnamese Zen master; however, Vietnamese Zen sects only developed at the time of Zen master Vinitaruci in the sixth century. Vietnamese Zen Sects include Vinitaruci Zen Sect, Wu-Yun-T'ung Zen Sect, Ts'ao-Tang Zen Sect, Truc Lam Zen Sect, Lin-chi

Zen Sect, and Ts'ao-tung Zen Sect. By the second century, Tongkin already had several famous monks, especially Sanghapala. However, Vietnamese Buddhism had not developed until 580 when Vinitaruci, an Indian monk, a disciple of the Third Patriarch Seng-Ts'an, long before its split into northern and southern schools. The first lineage of Vietnamese Zen Masters ended with the death of its twenty-eighth patriarch in 1216, however, its influence continued to be prominent in the north. The second Zen lineage in Vietnam was initiated by the Chinese monk named Wu-Yun-T'ung, a disciple of Pai-Zhang. This lineage of Zen Masters also died out in the thirteenth century, though the school itself survives. Although the first two lineages of Zen did not survive as lineages, they did lay the solid foundations for future Vietnamese Buddhism. The third branch was founded by Tsao-T'ang, a disciple of Te-Shan. Trúc Lâm Zen sect was founded by the first patriarch. Lin Chi Zen sect was transmitted directly from China from Lin Chi Patriarch. T'ao-T'ung Zen sect was transmitted directly from T'ao-Tsi, China. In the Đinh dynasty (969-981), king Đinh Tiên Hoàng established a State-sponsored Vietnamese Sangha and initiated the practice of appointing eminent monks to advisory positions at court, offices formerly filled exclusively by Confucian scholars. In the Early Lê dynasty (981-1009), the first complete Chinese Tripitaka was imported from China, establishing the scriptural basis of Vietnamese Buddhism. The Lý dynasty spanned the golden age of Vietnamese independence. In 1069, the Lý dynasty's campaign of southward expansion against Champa reached its farthest extent, the seventeenth parallel. In the course of this campaign, a very significant prisoner of war was brought to Thăng Long Capital from captured Champa territory. This prisoner was the Chinese monk Ts'ao-Tang. With the strong support of king Lý Thánh Tông (1054-1072), Ts'ao-Tang established the Ts'ao-Tang Zen lineage. Besides, most of Chinese Buddhist sects were propagated and survived in Vietnam. Bamboo Grove Zen school. This is one of the earliest Ch'an schools in Vietnam. It was founded by King Trần Nhân Tông, the third king of the Trần dynasty (1226-1400). It originated from Lin-Chi tradition from China, and probably the first distinctively Vietnamese Zen tradition. However, it only survived as a distinguishable lineage until the death of its third patriarch, Huyền Quang. According to history, Tran's Buddhism, or the Trúc Lâm (Bamboo Forest) Buddhism, which was a special Zen sect developed by King Trần Nhân Tông, became a Buddhist ideology being attached to the people. The mass Buddhist Movement, built by the king, was participated in by all the people. In a different way in the Lý Dynasty, the monk's lives and the people's lives were spiritually and temporarily linked together in the Trần Dynasty. A head of a Buddhist Congregation was sometime a Zen master, and at other times a king's father. Especially, in these dynasties the kings were likely to hand over the throne to their sons very early in order that they could become a monk. However, they still held a key position of leadership in the imperial court. King Trần Nhân Tông who won against the Yuan invaders, became a monk in 1299. He was the founder of the Bamboo Forest Zen Sect. He chose the position on top of Mount Yên Tu for his cultivation, but also at the same time from there he could have a good view of battlefield whenever northern invaders came. In recent decades, Zen master Thích Thanh Từ has tried to revive the school. He built a big Zen Center named "Trúc Lâm Yên Tử Zen Monastery" in Dalat, South central Vietnam. And in recent years, he traveled to Mount Trúc Lâm in North Vietnam, with the forefront efforts to restore the original "Trúc Lâm Yên Tử" Temple. The Lin Chi Zen sect was transmitted directly from China from Lin Chi Patriarch. This is one of the most famous Chinese Ch'an founded by Ch'an Master Lin-Chi I-Hsuan, a disciple of Huang-Po. At the time of the great persecution of Buddhists in China from 842 to 845, Lin-Chi founded the school named after him, the Lin-Chi school of Ch'an. During the next centuries, this was to be not only the most influential school of Ch'an, but also the most vital school of Buddhism in China. Lin-Chi brought the new element to Zen: the koan. The Lin-Chi School stresses the importance of "Sudden Enlightenment" and advocates unusual means or abrupt methods of achieving it, such as shouts, slaps, or hitting them in order to shock them into awareness of their true nature. Nowadays, almost Zen monasteries in Vietnam belong to the Lin-Chi Zen sect. T'ao-T'ung Zen sect was transmitted directly from T'ao-Tsi, China. Chinese Ch'an tradition founded by Tung-Shan Liang-Chieh (807-869) and his student Ts'ao-Shan Pen-Chi (840-901). The name of the school derives from the first Chinese characters of their names. It was one of the "five houses" of Ch'an. There are several theories as to the origin of the name Ts'ao-Tung. One is that it stems from the first character in the names of two masters in China, Ts'ao-Shan Pên-Chi, and Tung-Shan Liang-Chieh. Another theory is that Ts'ao refers to the Sixth Patriarch and the Ch'an school was founded by Hui-Neng, the sixth patriarch. In Vietnam, it is one of several dominant Zen sects. Other Zen sects include Vinitaruci, Wu-Yun-T'ung, Linn-Chih, and Shao-T'ang, etc. Ts'ao-Tung emphasizes zazen, or sitting meditation, as the central practice in order to attain enlightenment. In Soto Zen, 'Mokusho' Zen and thus 'Shikantaza' is more heavily stressed; in Rinzai, 'Kanna' Zen, and koan practice. It should be reminded that roles of Vietnamese Zen Masters under two dynasties of Lý-Trần were extremely important in helping guarding the country. Compared with the kings of Đinh

and Le dynasties, kings of Ly and Tran dynasties were more advanced in studying. Their devotion to Buddhism was more spiritual and more intellectual. They all studied Buddhist doctrines and usually discussed the doctrines with the Zen masters. In the imperial court there appeared scholars, among them many were trained by Zen masters. In the beginning of the dynasty, the Zen masters organized campaigns to awaken people's national consciousness by employing geomancy and the sibylline utterance of prophets. They directly made plans, compiled imperial documents, received diplomatic delegations, and even discussed military strategy. But later once the imperial court had been established, the Sangha only held moral leading positions and held positions of advisors in the nation's affairs such as economic and political strategies. They did not take on diplomatic posts or compiled royal documents. Nevertheless, while helping with nation's affairs, all Zen masters still kept their monk character. After working at the Palace, they went back to the pagoda. The philosophy of their conduct was similar to that of Zen master Van Hanh: "To work for the sake of the nation, but never became attached to their work nor strove to become famous. Finally, they turned back to cultivating to attain emancipation in the the Buddhist Way." In the Tran Dynasty, Buddhism reached the pinnacle and entered into the details of nations; affairs through the kings and their staff. The kings, who became monks or were reigning were all profound students of Buddhist doctrines. The kings were always given advice on ruling over the nation by National Teachers or Zen masters. According to "A Complete History of the Great Viet", the Tran's Buddhism, the Truc Lam (Bamboo Forest) Buddhism, which was a special Zen Sect founded by King Tran Nhan Tong, became a Buddhist ideology being attached to the people. Zen masters in the Tran Dynasty did not directly take part in politics, but Buddhism was an important factor that linked people's minds. The Buddhist spirit made kings employed a golden means to govern the nation. As a matter of fact, it was King Tran Nhan Tong that employed the potential of Buddhism to serve politics. His entering monkhood and his years of proselytizing all over the country made the Truc Lam Zen Sect strong and it became a religious force to support the imperial court. It should be noted that although the kings in the Tran Dynasty employed Buddhist potential to link up people's minds they were never in disguise. In fact, they were genuine monks and Buddhists. They only wished to devote their abilities to Buddhism as well as to the nation and their reign.

72) *Thiền Trượng—Zen staff*

Thiền Trượng hay cây dùi để đánh thức Thiền sinh. Cây gậy dùi đánh thức người hôn trầm khi ngồi tọa thiền (được làm bằng trúc hoặc sậy). "Kyosaku" là từ ngữ Nhật Bản dùng để chỉ "cây gậy đánh thức," hay là một cây gậy thẳng dài khoảng một thước, được dùng trong các Thiền viện nhằm giúp đỡ các thiền sinh duy trì tỉnh thức trong các buổi tọa thiền. Mặc dầu gậy thường được đánh mạnh trên lưng của thiền sinh ngủ gục và ngã qua ngã lại, nhưng không được coi như là hình phạt. Một vị giám thiền đi vòng quanh kiểm soát phòng thiền nhìn thấy các thiền sinh hơi ngã tới trước, cho thấy sự chú ý của họ bị dong ruổi, ông ta bèn vỗ nhẹ một cái lên vai, sau đó mà thiền sinh ấy vẫn còn ngã ra phía trước nữa thì vị giám thiền sẽ đánh ba cái thật nhanh lên lưng. Theo thiền sư Huệ Lăng Trường Khánh, hễ hiểu cây thiền trượng tức là không còn gì phải học thiền nữa. Trong khi theo thiền sư D. T. Suzuki trong Thiền Luận I, câu nói của Huệ Lăng khiến ông liên tưởng đến hoa Tennyson trong kẻ tưởng. Vì khi lãnh hội cây gậy ấy là gì ắt hành giả hiểu Chúa là gì, loài người là gì, nghĩa là hành giả kiến chiếu ngay vào thể tánh của mình, và sức kiến chiếu ấy dứt khoát chấm dứt hết tất cả ngờ vực, tất cả thèm khát xáo trộn sự thanh tịnh của tâm mình. Ý nghĩa của cây thiền trượng có thể hiểu như vậy. Trong lịch sử nhà Thiền, ngoài ý bất ra, thiền trượng đóng một vai trò rất quan trọng trong việc giáo hóa các thiền sinh của những vị thiền sư nổi tiếng, và hầy còn rất nhiều giai thoại về cái gọi là thiền trượng. Thiền sư Ba Tiêu Huệ Thanh, có lẽ vào thế kỷ thứ X, có lần đã tuyên bố: "Ông có một cây trượng, tôi cho ông một cây. Ông không có cây trượng nào, tôi đoạt mất của ông." Theo thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, đây quả là một câu nói kỳ đặc trong nhà Thiền, nhưng sau đó Mục Khê đã đả kích thức Ba Tiêu Huệ Thanh bằng cách nói tương phản lại: "Ông có một cây trượng, tôi đoạt mất của ông. Ông không có cây trượng nào, tôi cho ông một cây. Tôi nói như vậy đó. Ông có sử dụng được? Hay không sử dụng được? Nếu được, ông có Đức Sơn làm tiền vệ và Lâm Tế làm hậu quân. Bằng không, hãy hoàn lại chủ cũ." Một vị Tăng đến tham vấn thiền sư Mục Châu: "Câu nói siêu khởi Phật, vượt khỏi Tổ là câu gì?" Mục Châu bèn giơ cao cây trượng trước Tăng chúng và nói: "Tôi gọi cái này là cây trượng, còn ông, ông gọi là gì?" Vị Tăng không đáp. Mục Châu lại giơ trượng lên nói: "Câu nói siêu Phật vượt Tổ của ông chẳng phải là câu hỏi hay sao?" Những người lơ đãng phớt qua những Thiền ngữ thuộc loại như của Mục Châu vừa kể trên có thể cho đó là hoàn toàn vô nghĩa. Dù cho cây trượng gọi là cây trượng, hay chẳng phải là cây trượng, vẫn không quan hệ gì đối với cái chủ yếu là trí huệ tối thượng siêu việt ngoài giới hạn của kiến thức. Nhưng có lẽ câu nói của Vân Môn, một thiền sư nổi tiếng khác, để được đạt tới hơn. Một lần sư thượng đường giơ

cao cây trượng nói: "Phàm phu gọi đó là có, nhị thừa cho nó là không, độc giác lại coi đó như ảo tưởng, Bồ Tát thì lại nói 'đương thể tức không.' Các ông Tăng hề thấy tích trượng thì cứ gọi là tích trượng. Khi đi thì cứ đi, ngồi thì cứ ngồi, chớ không được trừ trừ." Rồi cũng vì cây gậy vô nghĩa này mà Vân Môn đã dùng lời bí hiểm hơn. Ngày nọ, sư bảo với Tăng chúng: "Cây trượng hóa rỗng rồi, nuốt hết càn không: đại địa núi sông ở đâu chứ?" Một dịp khác, Vân Môn dẫn tích một cổ đức trước kia có lần vung gậy đánh vào hư không và nói có tiếng động, rồi lại đập cây trượng vào trụ cây nói không nghe tiếng gì cả. Vân Môn cũng vung gậy lên đập vào hư không và la: "Ồi, nó bị đau rồi!"; rồi sư lại đập vào tấm bản, sư quay sang hỏi một vị Tăng: "Có nghe tiếng gì không?" Vị Tăng đáp: "Thưa có nghe tiếng!" Sư than: "Ồi, đồ ngu!" Theo thiền sư D.T. Suzuki trong *Thiền Luận*, Tập I, nếu cứ tiếp tục kể thì không bao giờ hết. Có người sẽ hỏi: "Những câu nói như vậy có dính dấp gì đến sự kiến chiếu trong thể tánh đâu? Giữa những câu chuyện phi lý trên về cây trụ trượng, và vấn đề khẩn yếu của nhân sinh, có thể liên hệ gì với nhau hay sao?" Để trả lời cho vấn đề này, thiền sư D.T. Suzuki đã đưa ra cho chúng ta hai đoạn trích dẫn quan trọng. Một từ Hòa thượng Từ Minh, và một của Hòa thượng Viên Ngộ. Trong một thời pháp, Từ Minh nói: "Một mảy bụi dấy lên, đại địa hiện toàn thân. Trong một sư tử hiển lộ triệu triệu sư tử hiển lộ, và trong triệu triệu sư tử hiển lộ một sư tử. Có vô số sư tử, nhưng ông có biết một con không, một con thôi?" Nói xong, sư giơ trượng lên tiếp: "Đây là cây trượng, còn đâu là một con sư tử?" Rồi sư lại quát lên một tiếng rồi quăng trượng, bỏ vào phương trượng. Cùng một ý này, trong *Bích Nham Lục*, Hòa thượng Viên Ngộ có lời nhận xét như sau nhân bình giảng câu chuyện 'Một ngón tay Thiền của Câu Chi': "Một mảy bụi dấy lên là đại địa tròn thâu. Một đóa hoa nở là cả thế giới lừng dật. Thế nhưng khi bụi chưa lên, hoa chưa nở, thì mắt dính vào đâu? Bởi vậy nên nói: 'như chém một cuộn tơ, chém một mối là chém hết; như nhuộm một cuộn tơ, nhuộm một chéo là nhuộm trọn.' Vậy nay chỉ nên cắt đứt hết mối nhân duyên lằng nhằng, khai quật lấy kho báu của nhà ông, thì cao thấp ứng nhau khắp, sau trước chẳng khác sai, mỗi mỗi đều hiện thành."—A staff or pole for touching those who fall asleep while assembled in the meditation. "Kyosaku" is a Japanese term for "a wake-up stick," or a flat stick about one meter in length, used in Zen monasteries to help students maintain alertness during periods of sitting meditation (Zazen). Although the stick is commonly applied vigorously to the backs of students who drift off, it is not conceived as punishment, but rather as an aid to concentration. A monitor who patrols the meditation room looks for students who lean slightly forward, indicating that their attention is wandering, and he taps (vỗ nhẹ) them on the shoulder, after which they bend forward and are given three sharp raps (đánh lẹ) on the back. According to Zen master Hui-Leng-Chang-Shing, when one knows that staff is, one's life study of Zen comes to an end. While according to Zen master D. T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, First Series*, Hui-Leng's statement reminds him of tennyson's flower in the crannied wall. For when we understand the reason of the staff, we know 'what God and man is'; that is to say, we get an insight into the nature of our own being, and this insight finally puts a stop to all the doubts and hankerings that have upset our mental tranquility. The significance of the staff in Zen can thus readily be comprehended. In Zen history, beside robes and bowls, zen staffs played an important role in famous Zen masters' ways of teaching, and there were still many anecdotes on a so-called Zen staff. Zen master Hui-Qing-Ba-Jiao (Pachiao Hui-ch'ing), probably of the tenth century, once made the following declaration: "When you have a staff, I will give you one; when you have none, I will take it away from you." According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, First Series*, this is one of the most characteristic statements of Zen, but later Mu-Chi (Bokitsu) of Daiyi (Ta-wei), was bold enough to challenge this by saying what directly contradicts it: "As to myself, I differ from Hui-Qing-Ba-Jiao. When you have a staff, I will take it away from you; and when you have none, I will give you one. This is my statement. Can you make use of the staff? Or can you not? If you can, Teshan (Tokusan) will be your vanguard and Lin-chi (Rinzai) your rearguard, But if you cannot, let it be restored to its original master." A monk approached Mu-chou (Bokuju) and said, "What is the statement surpassing the wisdom of all Buddhas and Patriarchs?" Mu-chou instantly held forth his staff before the congregation, and said, "I call this a staff, and what do you call it?" The monk who asked the question uttered not a word. Mu-chou holding it out again said, "A statement surpassing the wisdom of all Buddhas and Patriarchs, was that not your question, O monk?" Those who carelessly go over such remarks as Mu-chou's may regard them as quite nonsensical. Whether the stick is called a staff or not it does not seem to matter very much, as far as the divine wisdom surpassing the limits of our knowledge is concerned. But the one made by Yun-Men-Wen-Yen (Ummon), another great master of Zen, is perhaps more accessible. He also once lifted his staff before a congregation and remarked: "In the scriptures we read that the ignorant take this for real thing, the Hinayanists resolve it into a nonentity, the Pratyekabuddhas regard it as a hallucination, while the Bodhisattvas admit its apparent reality, which is, however, essentially empty. But monks, you simply call it a staff when you see one. Walk or sit as you will, but do not stand irresolute." The same old insignificant staff and yet more mystical statements from Yun-Men. One day, his

announcement was, "My staff has turned into a dragon, and it has swallowed up the whole universe; where would the great earth with its mountains and rivers be?" On another occasion, Yun-Men, quoting an ancient Buddhist philosopher who said, "Knock at the emptiness of space and you hear a voice; strike a piece of wood and there is no sound," took out his staff and, striking space, cried, "Oh, how it hurts!" Then tapping at the board, he asked, "Any noise?" A monk responded, "Yes, there is a noise." Thereupon Yun-Men exclaimed, "Oh you ignoramus!" According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, First Series*, if we go on like this, there will be no end. Someone may ask: "Have these utterances anything to do with one's seeing into the nature of one's being? Is there any relationship possible between those apparently nonsensical talks about the staff and the all-important problem of the reality of life?" In responding to this matter, Zen master D.T. Suzuki gave us two important quotes, one from T'zu-ming (Jimyo) and the other from Yuan-wu (Yengo). In one of his sermons, T'zu-ming said, "As soon as one particle of dust is raised, the great earth manifests itself there in its entirety. In one lion are revealed millions of lions, and in millions of lions is revealed one lion. Thousands and thousands of them are indeed, but know you just one, only one." So saying he lifted his staff, and continued, "Here is my own staff, and where is that one lion?" Bursting out into a 'Kwatz', he set the staff down, and left the pulpit. In the Pi-Yen-Lu (Hekigan), Yuan-wu expresses the same idea in his introductory remark to the 'one-finger Zen' of Chuk-chih (Gutei), "One particle of dust is raised and the great earth lies therein; one flower blooms and the universe rises with it. But where should our eye be fixed when the dust is not yet stirred and the flower has not yet bloomed? Therefore, it is said that, like cutting a bundle of thread, one cut cuts all asunder; again like dyeing a bundle of thread, one dyeing dyes all in the same color. Now yourself get out of all the entangling relations and rip them up to pieces, but do not lose track of your inner treasure; for it is through this that the high and the low universally responding and the advanced and the backward making no distinction, each manifests itself in full perfection."

73) *Thiền Tuệ—Seeing Beyond What is Ordinary*

Từ "Vipassana" có nghĩa là thấy một cách đặc biệt, từ gốc chữ "Passati" là thấy và tiếp đầu ngữ "Vi" là đặc biệt. Vì thế "Vipassana" là thấy một cách đặc biệt hay khác thường, cái thấy vượt ra ngoài cái thấy thông thường, hay tuệ nhãn. Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái dáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức là nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của các pháp hữu vi, các hiện tượng sinh tồn. Đó là vô thường hay biến đổi, khổ đau hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có một cái tự ngã trường tồn vĩnh cửu. Đó là pháp thiền tuệ, lấy thiền định làm nền tảng, pháp thiền mà theo đó hành giả gột rửa đến mức tận cùng các bợn nhơ trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái "ta," nhìn thấy chân lý hay thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy "thiền tuệ" là giáo pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy, một chứng nghiệm duy nhất mà chỉ có Đức Bổn Sư mới có, hoàn toàn riêng biệt cho Phật giáo và chưa ai biết trước thời Đức Phật Sĩ Đạt Đa Cổ Đàm—The word "vipassana" means, by derivation, seeing in an extraordinary way, from the word "passati" to see the prefix "vi" denoting, special, particular. Vipassana, therefore means, seeing beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearances, but seeing things in their proper perspective, that is in terms of the three characteristics or signs of phenomenal existence: impermanence or change; suffering or unsatisfactoriness and non-self or egolessness (anicca, dukkha and anatta). It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove the ego-illusion and to see the truth or the reality and experience Nirvana. Vipassana or insight meditation, therefore, is a typical doctrine of the Buddha himself, not heard by him before, a unique experience of the Master, exclusively Buddhist, which was not in existence prior to Siddhartha Gautama, the Buddha.

74) *Thiền Vô Ngã Tướng—Zen Without Mark of the Self*

Vô ngã là một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Có lẽ khía cạnh đáng chú ý nhất của kinh nghiệm Thiền là ở chỗ nó không có dấu vết nhân ngã. Trong sự chứng ngộ của Phật giáo, không hề có chút dính dáng với những quan hệ và xúc cảm cá nhân bằng những từ ngữ thông diễn dựa trên một hệ thống hữu hạn của tư tưởng; thực tình, chẳng liên quan gì với chính kinh nghiệm. Dù ở đâu đi nữa, thì sự chứng ngộ hoàn toàn mang tính cách vô ngã, hay đúng hơn, trí năng tối thượng. Không những sự chứng ngộ chỉ là một biến cố bình thường, nhạt nhẽo, mà cái cơ duyên kích phát như cũng vô vị và thiếu hẳn cảm giác siêu nhiên. Sự chứng ngộ được kinh nghiệm ngay trong mọi biến cố bình sinh. Nó không xuất hiện như một hiện tượng phi thường mà người ta thấy ghi chép trong các tác phẩm thần bí của Thiên Chúa giáo. Khi sự bùng vỡ của tâm trí bạn đã đến lúc chín mùi, người ta nắm tay bạn, vỗ vai bạn, mang cho một chén trà, gảy một chú ý tầm thường nhất, hay đọc một đoạn kinh, một bài

thơ, bạn chứng ngộ tức khắc. Ở đây chẳng có tiếng gọi của Thánh linh, chẳng có sự sung mãn của Thánh sủng, chẳng có ánh sáng vinh danh nào hết. Và ở đây chẳng chút sắc màu lộng lẫy; tất cả đều xám xịt, không một chút ấn tượng, không một chút quyến rũ. Trong thiền tập, trước tiên bạn hãy rũ bỏ ngã tướng. Nếu có ngã tướng thì sẽ sinh ra đủ thứ chướng ngại, và bạn không thể đạt được một loại trí huệ nào cả. Một khi có ngã tướng thì tự mình sanh ra tâm ích kỷ, rồi sau đó sanh ra tâm tự lợi, tâm tìm cầu, tâm tham lam. Khi cầu không được, mà tham cũng không xong, thì lại sanh ra tâm tranh đấu, quyết tranh hơn tranh thua cùng người khác để quyết định mạnh yếu. Tham thiền tức là quét sạch hết những bụi vọng tưởng. Khi mình không còn vọng tưởng, ấy chính là nghĩa của câu “thời thời thường phát thức,” vì hành giả tu thiền không muốn cho tâm mình bám đầy bụi. Đây chính là Pháp môn “Quét sạch tất cả mọi pháp, xa rời tất cả tướng” hay Thiền Vô Ngã Tướng—Impersonal Tone is one of the eight chief characteristics of ‘satori.’ In Zen. Perhaps the most remarkable aspect of the Zen experience is that it has no personal note in it as is observable in Christian mystic experiences. There is no reference whatever in Buddhist satori to such personal feelings. We may say that all the terms are interpretations based on a definite system of thought and really have nothing to do with the experience itself. In anywhere satori has remained thoroughly impersonal, or rather highly intellectual. Not only satori itself is such a prosaic and non-glorious event, but the occasion that inspires it also seems to be unromantic and altogether lacking in super-sensuality. Satori is experienced in connection with any ordinary occurrence in one’s daily life. It does not appear to be an extraordinary phenomenon as is recorded in Christian books of mysticism. Sometimes takes hold of you, or slaps you, or brings you a cup of tea, or makes some most commonplace remark, or recites some passage from a sutra or from a book of poetry, and when your mind is ripe for its outburst, you come at once to satori. There is no voice of the Holy Ghost, no plentitude of Divine Grace, no glorification of any sort. Here is nothing painted in high colors, all is grey and extremely unobstrusive and unattractive. In practices of meditation, first of all, you cannot have the mark of self. If you have the mark of self, all kinds of obstacles will arise, and you will obtain no wisdom at all. Once there is a mark of self, selfish thoughts arise, followed by thoughts of seeking and greed. if you do not obtain what you seek and crave, contentious thoughts arise, and you will struggle with others to see who is stronger. The practice meditation means to diligently wipe the mirror of the mind or to clean it. Only when we are free of all random thoughts are we “diligently wiping it clean at all times.” We want to wipe it clean so it will not get dusty. This is the Dharma-door of “Sweeping away all dharmas, and separating from all marks.”

75) *Thiền Vô Sở Trụ—No-Abiding Zen*

Khi một vật còn chỗ trụ thì nó đã bị trói buộc rồi, cũng không còn là tuyệt đối nữa. Trong Thiền vô sở trụ, tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Thật vậy, tâm trụ chỗ nào gọi là trụ? Theo Bát Nhã Tâm Kinh thì tâm trụ chỗ không trụ gọi là trụ. Mà thế nào là chỗ không trụ? Cũng theo Bát Nhã Tâm Kinh thì không trụ bất cứ chỗ nào tức là trụ chỗ không. Nhưng thế nào là không trụ bất cứ chỗ nào? Lẫn nữa, theo Bát Nhã Tâm Kinh thì không trụ bất cứ chỗ nào có nghĩa là không trụ ở thiện ác, hữu vô, trong ngoài, khoảng giữa, không trụ ở không cũng không trụ ở bất không, không trụ ở định cũng không trụ ở bất định, tức là không trụ ở bất cứ chỗ nào. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng không trụ bất cứ chỗ nào đích thực là chỗ tâm trụ cho chính tâm mình vì đó là tâm Phật—When a thing has its fixed abode, it is fettered, it is no more absolute. In "No-abiding" Zen, the mind is without a resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. In fact, where is the abiding place for the mind? According to the Prajnaparamita Sutra, the mind abides where there is no abiding. But what is meant by "there is no abiding place?" Also according to the Prajnaparamita Sutra, when the mind is not abiding in any particular object, we say that it abides where there is no abiding. But again, what is meant by not abiding in any particular object? And again, according to the Prajnaparamita Sutra, "not abiding in any particular object" means not to be abiding in the dualism of good and evil, being and non-being, thought and matter; it means not to be abiding in emptiness or in non-emptiness, neither in tranquility nor in non-tranquility. Zen practitioners should always remember that where there is no abiding place, this is truly the abiding place for the mind, for that mind is Buddha's mind.

76) *Thiện Nghiệp—Wholesome Karmas*

Thiện Nghiệp tạo ra bởi thiện đạo như ngũ giới thập thiện, sẽ đưa chúng sanh đến chỗ an lạc hạnh phúc. Thiện nghiệp là những nghiệp đưa đến vãng sanh Tịnh Độ. Thiện nghiệp sẽ giúp con người chế ngự được những phiền não khởi lên trong tâm. Ngược lại, nếu con người làm ác nghiệp sẽ phải nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời này hay đời kế tiếp. Lời Phật dạy về Thiện Nghiệp trong Kinh Pháp Cú: Ở chỗ này vui, tiếp ở chỗ khác cũng vui; kẻ làm điều thiện nghiệp, cả hai nơi đều an vui; vì thấy thiện nghiệp mình gây ra, người kia sanh ra an lạc và cực lạc (16). Ở chỗ này hoan hỷ, tiếp ở chỗ khác cũng hoan hỷ, kẻ tu hành phước nghiệp, cả hai nơi đều hoan hỷ; nghĩ rằng “tôi đã tạo phước” vì vậy nên nó hoan hỷ. Hơn nữa còn hoan hỷ vì được sanh vào cõi lành (18). Những người tạo các thiện nghiệp, làm xong chẳng chút ăn năn, còn vui mừng hơn hờ, vì biết mình sẽ thọ lấy quả báo tương lai (68). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hãy chứa lành như định thọ lạc (118). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (120). Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhiều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (121). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhiều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122). Người đi buôn mang nhiều cửa báu mà thiếu bạn đồng hành, tránh xa con đường nguy hiểm làm sao, như kẻ tham sống tránh xa thuốc độc thế nào, thì các người cũng phải tránh xa điều ác thế ấy (123). Với bàn tay không thương tích, có thể nắm thuốc độc mà không bị nhiễm độc, với người không làm ác thì không bao giờ bị ác (124). Đem ác ý xâm phạm đến người không tà vạy, thanh tịnh và vô nhiễm, tội ác sẽ trở lại kẻ làm ác như ngược gió tung bụi (125). Hãy làm lành theo Chánh pháp, việc ác tránh không làm. Người thực hành đúng Chánh pháp, thì đời này vui đời sau cũng vui (169). Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy (183)—Good karma created by wholesome path such as practicing of the five precepts and the ten wholesome deeds, which will result in happiness. Good karmas are deeds that lead to birth in the Pure Land. Kusala karmas or good deeds will help a person control a lot of troubles arising from his mind. Inversely, if a person does evil deeds he will receive bad results in this life and the next existence which are suffering. The Buddha’s teachings on Wholesome karma in the Dharmapada Sutra: The virtuous man rejoices in this world, and in the next. He is happy in both worlds. He rejoices and delights when he perceives the purity of his own deeds (16). The virtuous man is happy here in this world, and he is happy there in the next. He is happy everywhere. He is happy when he thinks of the good deeds he has done. Furthermore, he is even happier when he has gone to a blissful path (18). The deed is well done when, after having done it, one repents not, and when, with joy and pleasure, one reaps the fruit thereof (68). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (118). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (120). Do not disregard (underestimate) small evil, saying, “it will not matter to me.” By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (121). Do not disregard small good, saying, “it will not matter to me.” Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (122). A merchant with great wealth but lacks of companions, avoids a dangerous route, just as one desiring to live avoids poison, one should shun evil things in the same manner (123). With a hand without wound, one can touch poison; the poison does not affect one who has no wound; nor is there ill for him who does no wrong (124). Whoever harms a harmless person who is pure and guiltless, the evil falls back upon that fool, like dust thrown against the wind (125). Follow the path of righteousness. Do not do evil. He who practices this, lives happily both in this world and in the next (169). Not to do evil, to do good, to purify one’s mind, this is the teaching of the Buddhas (183).

77) *Thiết Thụ Khai Hoa—Iron Tree Blooms Flowers*

Cây sắt không hy vọng nở hoa kết trái được. Trong Thiền, thuật ngữ "Thiết Thụ Khai Hoa" chỉ rằng khi thời đến thì cây sắt cũng trở hoa, hoặc giả lúc có thời thì cái gì cũng có thể xảy ra được. Theo thí dụ thứ 40 của Bích Nham Lục, một hôm, Lục Hoàn Đại Phu cùng nói chuyện với Nam Tuyền. Lục Hoàn hỏi: "Triệu Pháp Sư nói 'Trời đất cùng ta đồng gốc, vạn vật cùng ta một thể' thật là kỳ quái?" Nam Tuyền chỉ hoa trước sân kêu đại phu, nói: "Thời nhưn thấy gốc hoa này giống hết như mộng." Qua cuộc vấn đáp này, chúng ta thấy Lục Hoàn kiếm đang sống trong hang quỷ vì rõ ràng hình ảnh một cái bánh không làm thỏa mãn cơn đói. Vì vậy, Nam Tuyền chỉ hoa trong vườn để mang Lục Hoàn trở về với thực tại và biết rằng kinh điển thì đã có kinh sư, luận điển thì đã có luận sư; không phải việc của nạp Tăng. Nếu hành giả tu Thiền ngưng ngay mọi suy nghĩ và trở về với chiếc gối Thiền của mình thì "Thiết Thụ Khai Hoa." Chỗ đáp của Nam Tuyền là dùng lỗ mũi của Thiền Tăng, vì kia đưa ra chỗ đau,

để phá hang ổ kia. Bèn chỉ cây hoa trước sân, kêu Đại Phu nói: "Thời như thấy một gốc hoa này giống hệt như mộng." Như dẫn người lên đến bờ cao muôn trượng rồi xô một cái khiến họ té chết. Nếu ông xô té trên đất bằng, cho đến đức Phật Di Lặc ra đời cũng chẳng làm cho người chết. Giống hệt như người đang mộng muốn tỉnh mà tỉnh không được, bị người gọi liền tỉnh. Nếu Nam Tuyền con mắt chẳng chánh, quyết định bị ông ấy bôi vẽ rồi. Xem Sư nói thoại thể ấy thực là khó hiểu. Nếu là người con mắt định động linh hoạt nghe được như thượng vị đề hồ. Nếu là kẻ chết nghe được trở thành thuốc độc. Cổ nhân nói: "Nếu ở trên sự thấy thì rơi tại tầm thường; nếu nhằm dưới ý căn suy tính dò tìm thì chẳng được." Nham Đầu nói: "Đây là kế sống của người hưởng thượng, chỉ hiện bày trước mắt chốc lát như điện chớp." Đại ý Nam Tuyền như thế, có thủ đoạn bắt con tê con cạp, định rỗng rần. Đến trong ấy phải tự hội mới được. Đầu chẳng nghe nói: "Một con đường hưởng thượng ngàn thánh chẳng truyền, học giả nhọc hình như khỉ bắt bóng."—An iron tree can never bloom flowers. In Zen, the term "Iron tree blooms flowers" indicates that when its time comes, even the iron tree blossoms, or when its time comes, everything is possible. According to example 40 of the Pi-Yen-Lu, when the officer Lu Hsuan was talking with Nan Ch'uan, he said, "Master of the Teachings Chao sai, 'Heaven, earth, and I have the same root; myriad things and I are one body.' This is quite marvelous." Nan Ch'uan pointed to a flower in the garden. He called to the officer and said, "People these days see this flower as a dream." Through this conversation, we see that Lu Hsuan is making a living in a ghost cave for a picture of a cake clearly cannot satisfy hunger. Therefore, Nan Ch'uan points to a flower in the garden to bring Lu Hsuan back to the reality and to know that the scriptures have teachers of scriptures, the treatises have teachers of treatises; it is no business of a patch-robed monk. If Zen practitioners can stop thinking and return to their meditation cushion then an iron tree blooms with flowers. Nan Ch'uan's way of answering used the grip of a patchrobed monk to pull out the painful spot for the other, and broke up his nest; he pointed at a flower in the garden and called to the officer, saying, "People these days see this flower as though it were a dream." This is like leading the man to the edge of a ten thousand fathom cliff and giving him a push, causing his life to be cut off. If you were pushed over on level ground, even till Maitreya Buddha was born in the world, you still would simply be unable to accomplish the cutting off of life. It is also like a man in a dream; though he wants to awaken, he cannot wake up; called by another, he awakens. If Nan Ch'uan's eyes were not true, he would certainly have been befuddled by Lu Hsuan. See how he talks; yet undeniably he is difficult to understand. If the action of your eyes is alive, you will experience it like the superb flavor of ghee; if you are dead, you will hear it and turn it into poison. An Ancient said, "If you see it in phenomena, you'll fall into ordinary feelings; if you go to your intellect to figure it out, after all you will seek without finding." Yen T'ou said, "This is the livelihood of a transcendent man; he just reveals the bit before the eyes, just like a flash of lightning." Nan Ch'uan's great meaning was like this; he has the capability to capture rhinos and tigers, to judge dragons and snakes. When you get here, you must understand on your own: have you not heard it said, "The single transcending road has not been transmitted by a thousand sages; students toil over forms like moneys grasping at reflections."

78) *Thiết Yếu Lực—Vital Force*

Thiết yếu lực là tên khác của bản tánh, nó thường được dùng để chỉ cái nguyên lý tối hậu của sự hiện hữu của một vật hay một người hay cái mà nó vẫn còn tồn tại của một vật khi người ta lấy hết tất cả những gì thuộc về vật ấy hay người ấy đi mà tánh ấy vẫn thuộc về người ấy hay vật ấy một cách bất ngờ người ta có thể hỏi về cái mà nó có tính cách bất ngờ và cái có tánh tất yếu trong sự tạo thành một cá thể riêng biệt. Dù không nên hiểu "tánh" như là một thực thể riêng lẻ, như một hạt nhân còn lại sau khi bóc hết các lớp vỏ bên ngoài, hay như một linh hồn thoát khỏi thân xác sau khi chết. Tánh có nghĩa là cái mà nếu không có nó thì không thể có sự hiện hữu nào cả, cũng như không thể nào tưởng tượng ra nó được. Như cách cấu tạo tư dạng của nó gợi ý, nó là một trái tim hay một cái tâm sống ở bên trong một cá thể. Theo cách tương trưng, người ta có thể gọi nó là "lực thiết yếu."—Vital force is another name for nature; it stands in most cases for the ultimate constituent, or something ultimate in the being of a thing or a person, or that which is left after all that accidentally belongs to a thing is taken away from it. It may be questioned what is accidental and what is essential in the constitution of an individual object. Though it must not be conceived as an individual entity, like a kernel or nucleus which is left when all the outer casings are removed, or like a soul which escapes from the body after death. Nature means something without which no existence is possible, or thinkable as such. As its morphological construction suggests, it is 'a heart or mind which lives' within an individual. Figuratively, it may be called 'vital force.'

79) *Thiết Yếu Của Thiền Quán—The Necessity of Meditation*

Theo đạo Phật, ngoài mục tiêu tối thượng là giải thoát, đạo này còn giúp cho hành giả có được cuộc sống an lạc và hạnh phúc. Để đạt được những mục tiêu này, con đường duy nhất có thể đạt được phải do trí tuệ. Dầu rằng trau dồi đức hạnh và tuân giữ giới luật cũng rất cần thiết, nhưng muốn đạt được trí tuệ, hành giả không có con đường nào khác hơn là phải thanh lọc tâm ý qua thiền định. Thật vậy, thiền định một mặt giúp ta giữ giới, mặt khác nó giúp chuẩn bị cho tâm trí của chúng ta nhìn đúng sự vật và đạt đến trí huệ dẫn đến giải thoát. Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã thường nhắc nhở chúng đệ tử rằng tâm thức là nguồn gốc của tất cả đức hạnh, tất cả những đức tính. Như vậy, muốn đạt được những đức hạnh này, chúng ta chỉ cần rèn luyện tâm ý, vì tâm ý là chìa khóa thay đổi bản chất kinh nghiệm của chúng ta. Chính vì vậy mà đạo Phật luôn tập trung vào tâm thức như chìa khóa để đạt đến sự chuyển biến về cách con người kinh nghiệm cuộc sống và cách con người liên hệ với người khác. Đức Phật đã vạch ra: “Đã từ lâu, tâm của con người bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những bợn nhơ tinh thần làm cho chúng sanh bất tịnh; gội rửa thì tâm được thanh sạch.” Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi, tự phát triển và tự thanh lọc, để đi đến kết quả là tự mình chứng ngộ. Điều nhấn mạnh ở đây là kết quả thực tiễn chứ không phải là sự tranh luận triết học hay lý luận trừu tượng. Do đó nhu cầu thực hành mỗi ngày một ít thiền định là cần thiết. Nó cũng giống như con gà mái ấp trứng, chứ không như con sóc chạy loanh quanh lẫn quẩn trong cái lồng. Như trên đã nói, thiền quán là một tiến trình trọn đời. Cá bơi lội trong nước, nhưng chúng không biết chúng đang bơi trong nước. Từng phút, từng lúc chúng ta hít thở không khí, nhưng chúng ta không ý thức điều này. Chúng ta chỉ ý thức được không khí khi chúng ta không có nó. Tương tự như vậy, chúng ta luôn nghe âm thanh của tiếng thác nước, gió thổi, mưa rơi, chim hót. Tất cả những thứ này là những bài thuyết pháp tuyệt vời và sống động. Chúng chính là âm thanh của đức Như Lai đang giảng pháp cho chúng ta. Chúng ta nghe nhiều bài thuyết giảng mọi lúc, nhưng chúng ta làm ngơ như điếc. Nếu chúng ta thật sự đang sống trong tỉnh thức, bất cứ lúc nào chúng ta nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, chúng ta sẽ nhận biết và nói với chính chúng ta “À, đây là một bài giảng tuyệt vời!” Vào lúc đó, chúng ta sẽ thấy rằng không có kinh sách nào dạy chúng ta hay hơn cái kinh nghiệm với thiên nhiên mà chúng ta đang sống trong đó. Cũng như chúng ta phải thở và phải ăn mỗi ngày. Cả hai thứ thở và ăn đều quan trọng cho đời sống, thì thiền quán cũng thế, vì thiền quán khiến cho đời sống của chúng ta được thăng bằng, cũng như giúp chúng ta hiểu được chính mình và bản chất cuộc đời. Nó cung cấp một nền móng vững chắc cho sự dung hòa giữa mình và người, cũng như giữa mình và vũ trụ. Như vậy thiền quán không phải là vấn đề từng ngày, từng tuần, từng tháng hay từng năm, mà là trọn đời. Nếu chúng ta quyết tâm tu tập một cách mạnh mẽ, thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được mục đích tối thượng của mình là thành Phật, thành tựu trí tuệ viên mãn và vô lượng từ bi. Có ba thứ cần thiết tối thiểu. **Thứ nhất là Sự Cần Thiết của Kinh Điển.** Có người nói rằng lời nói không cần thiết, nhưng trên thực tế lời nói lại rất cần thiết, vì nếu không có lời nói thì không ai có thể truyền đạt phương pháp tu tập cho người khác. Nếu chúng ta bị trói buộc bởi lời nói thì chúng ta không thể nào quay về với tự tánh được. Nếu chúng ta không bị lời nói trói buộc, không sớm thì muộn chúng ta sẽ được tỏ ngộ. Trong nhà Thiền, không có luật lệ nào cấm cản hành giả đọc sách hay kinh điển; tuy nhiên, bạn nên đọc với một cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ. Nếu bạn đọc với cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ thì các sách về thiền, kinh Phật và ngay cả kinh Thánh đều là chân lý cả. Tuy nhiên, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kinh điển chỉ dạy lời Phật dạy, chứ không phải là tâm Phật. Dù chúng ta có quán triệt bao nhiêu kinh điển, chúng ta vẫn không đạt được sự hiểu biết đúng đắn. Mục đích của tham thiền là để làm tan chảy khối vọng tưởng này. Cuối cùng còn lại chân ngã. Chúng ta thể nhập vào cảnh giới của vô ngã. Và nếu chúng ta không dừng lại ở đó, nếu chúng ta không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục trong sự tu tập của mình đến khi chúng ta thể nhập thành một với Tuyệt đối. **Thứ nhì là Sự Cần Thiết của một vị Thầy Giỏi.** Mỗi khi chúng ta học bất cứ thứ gì, điều quan trọng là chúng ta phải tìm một ông thầy giỏi khi chúng ta muốn tu tập thiền quán. Nhờ những lời khuyên bảo của vị thầy mà chúng ta có thể đạt được kết quả nhanh và đi đúng đường. Chúng ta cần một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho mình, vì vị thầy sẽ giúp mình điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn mình mỗi khi gặp trở ngại trong lúc hành thiền. Chỉ có vị thầy mới có thể biết được mức độ tiến bộ của mình để điều chỉnh và hướng dẫn trong những lúc cần thiết. Nếu chúng ta không tìm ra được một vị thầy, chúng ta có thể nhờ vào sách vở, nhưng không cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế vị trí của ông thầy được. Chúng ta có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều ấy, nhưng chúng ta cần phải thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy mới có thể đạt được kết quả tốt được. **Thứ ba là Sự Cần Thiết của Các Khóa Thiền Tập.** Khóa thiền tập cho chúng ta cơ hội thực tập thiền quán sâu hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh. Mọi việc mình làm trong khóa thiền đều là đề mục hành thiền cả. Ngày tu tập thiền quán trong khóa thiền sẽ là thực tập liên tục giữa tọa thiền và đi kinh hành; đến đêm thì có các buổi thuyết giảng hay các buổi tham vấn với một vị thầy. Mọi hoạt động trong khóa thiền sẽ khiến sự thực tập liên tục tiến triển tốt

đẹp. Sự im lặng tuyệt đối được tuân giữ trong suốt khóa thiền. Khóa thiền có thể kéo dài một ngày, một cuối tuần, một tuần, hay lâu hơn. Sự thực tập liên tục trong khóa thiền giúp cho tâm an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần thiết cho việc phát sanh trí huệ, nên khóa thiền là cơ hội tốt có thể giúp chúng ta thấy được thực tướng của chư pháp—According to Buddhism, besides the goal of emancipation, this religion also helps practitioners achieve the goal of peace and happiness. To obtain these goals, the only way that can be achieved is through wisdom. Even though the practice for good conduct and observance of moral rules are also necessary, but in order to achieve wisdom, practitioners have no other choices but developing the mind through meditation. In fact, on the one hand, meditation serves as a safeguard of our practice of morality, and on the other hand, it helps prepare the mind to see things as they really are and to obtain wisdom which will open the door to freedom. During the time of the Buddha, He always reminded His disciples that the mind is the source of all virtues and qualities. Thus, in order to attain these virtues, the only thing we need to do is to discipline our minds, for mind is the key to changing the nature of our experience. That's why Buddhism always focuses upon the mind as the key to achieving a change in the way human beings experience life, and in the way human beings relate to other people. The Buddha pointed out: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; mental cleansing purifies them." The Buddhist way of life is an intense process of cleansing one's action, speech, and thought. It is self-development and self-purification resulting in self-realization. The emphasis is on practical results and not on philosophical speculation or logical abstraction. Hence the need to practice daily a little meditation. To behave like the hen on her eggs, and not behaving like the squirrel in the revolving cage. As mentioned above, meditation is a lifetime process. Fish swim in the water, but they don't know they are in water. Every minute, every moment we breathe in air, but we do it unconsciously. We would only be conscious of air only if we were without it. In the same way, we are always hearing the sounds of water falls, wind, rain, bird-singing, and so forth. All these sounds are wonderful and lively sermons. They are the voice of the Buddha himself preaching to us. We hear many sermons, all the time, but we are deaf to them. If we were really alive in mindfulness, whenever we heard, saw, smelled, tasted, touched, we would say to ourselves "Ah, this is a fine sermon!" At that time, we would see that there is no scripture that teaches so well as this experience with nature. Just as we breathe and eat every day. Both breathing and eating are important for life, and so is meditation, for meditation keeps our life in balance and helps us understand ourselves and the nature of life. It provides a secure foundation for harmony between ourselves and others, and between ourselves and the universe. So meditation is not a matter of days, weeks, months, or years, but of a whole lifetime. When we have a strong determination in practice, there is no doubt that we will reach our final goal, the state of Buddhahood, the realization of perfect wisdom and infinite compassion. There are three minimum requirements. **The first requirement is the Necessities of Buddhist Sutras.** Some one says words are not necessary, but in reality, they are very necessary because without words no one can transfer methods of cultivation to anyone else. If we are attached to words, we cannot return to our true self. If we are not attached to words, sooner or later we will attain enlightenment. In Zen, there is no rule to prohibit Zen practitioners to read books and sutras; however, you should read with a mind that has cut off all thinking. If you read with a mind that has cut off all thinking, then Zen books, sutras, and even Bibles are all the truth. However, Zen practitioners should always remember that sutras are only the Buddha's words. They are not Buddha's mind. No matter how many sutras we have mastered, we still have not attained true understanding. The purpose of Zen meditation is to dissolve this thought-mass. What is finally left is the real self. We enter into the world of the selfless, And if we do not stop there, if we do not think about this realm or cling to it, we will continue in our practice until we become one with the Absolute. **The second requirement is the Necessity of a Good Zen Master.** Whenever you learn a new skill, we need to have a good teacher. It is important that we need a good master when we want to practice meditation. With the advice of a teacher, we learn quicker and we cannot go wrong. We need a teacher who is competent to give instructions, correct our mistakes, and give guidance when we have trouble in the course of meditation. Only the teacher can tell, and so at such a time he or she is indispensable. If we cannot find a teacher, we may rely on books, although no book can entirely take the place of a teacher. We may be able to do fairly well by reading the instructions and following them carefully. But even then, we may have need for discussion with a teacher occasionally. **The third requirement is the Necessity of Meditation Retreats.** A meditation retreat provides an opportunity to deepen meditation practice in a supportive environment with the guidance of a experienced teacher. Everything we do at a retreat becomes the object of meditation. A retreat day consists of alternate periods of sitting and walking meditation, a nightly lecture and personal interviews with the teacher. Continuity of practice is developed by bringing mindfulness to all other activities throughout the day as well. Noble silence is observed during the retreat.

Retreats can last for one day, a weekend, a week or longer. The intensive practice of a retreat is very beneficial for developing good concentration and quieting the mind. Since concentration is essential for penetrative wisdom to arise, a meditation retreat gives us the best possible opportunity to be able to experience for ourselves the true nature of reality.

80) *Thiệt Đầu Thượng Thủ Biện—Zen Methods Surpass Words and Meanings*

Trên đầu lưỡi mà phân biệt, ý nói pháp nhà Thiền đầu siêu việt ngôn cú nghĩa lý, rất khó tham cứu và thông hiểu; tuy nhiên, hành giả trước hết phải thông qua ngôn ngữ mà tham cứu rồi mới tu tập—The term indicates Zen methods surpass words and meanings, so they are extremely difficult to examine and understand thoroughly; however, practitioners must first utilize words to examine them before cultivating.

81) *Thiểu Dục Tri Túc—Being Content With Few Desires*

Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiểu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy—Being content with few desires means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one’s lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one’s best in one’s work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view.

THO

1) *Thọ Mạng Trong Một Hơi Thở—Span of Life Is In Just One Breath*

Một hôm, đức Phật hỏi các đồ đệ: “Đời sống một người được bao lâu?” Một người nói: “Bảy mươi năm.” Đức Phật nói: “Không đúng.” Một người khác nói: “Sáu mươi.” Đức Phật nói: “Không hẳn vậy.” Một người khác nữa nói: “Năm mươi.” Đức Phật nói: “Ông cũng sai.” Cả hội chúng hỏi lớn: “Vậy thì đời sống một người là bao lâu, bạch Thế Tôn?” Đức Phật nói: “Đời sống chỉ trong một hơi thở!”—One day, the Buddha asked his disciples, “How long is a person'd life?” One person said, “Seventy years.” The Buddha said, “Not right.” The other said, “Sixty.” The Buddha said, “Not quite so.” The other said, “Fifty.” The Buddha said, “You're still wrong.” The whole assembly asked loudly, “World Honored One, how long is a person's life?” The Buddha said, “Life is but a breath“!”

2) *Thọ Niệm Xứ—Contemplation of Feelings*

Quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời—Meditation and full realization on the evils of sensations, no matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding. Consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of “Joy.” Here a monk abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

3) *Thoại Đầu—Head Phrase*

Thoại đầu có nghĩa là các đầu của một câu văn. Thoại đầu có nghĩa cả "phía trước một chữ hay một tư tưởng" và "cuối hay hai đầu của một câu văn." Vì thế tham thoại đầu ám chỉ xuyên thấu vào tận cuối câu, đẩy tâm hành giả đến bờ của vấn đề; hay là đặt tâm vào trạng thái trước khi tư tưởng khởi lên. Thoại đầu là những câu chuyện từ đó các công án được lấy ra, được dùng như là đề mục của thiền tập trong truyền thống Thiền. Người ta nghĩ có thể lấy ra ngay cái cốt lõi của chân lý và bọc nó vào trong vỏ ngay lúc lời nói tự nó chấm dứt, đưa đến không còn khái niệm và trực chứng chân tướng. Từ ngữ trong đó công án tự hóa giải, thí dụ như khi đệ tử hỏi Ngài Triệu Châu, “Con chó có Phật tánh không?” Triệu Châu đáp: “Không!” Nguyên câu hỏi là một công án và chữ “Không” chính là thoại đầu. Dưới thời nhà Minh bên Trung Hoa, thiền khán thoại đầu mới phổ biến. Ngày nay hầu hết các thiền đường trên thế giới đều dùng thoại đầu. Người ta khán nhiều thứ thoại đầu như “Ai niệm Phật?” hoặc “Khi cha mẹ chưa sanh ra ta thì mặt mũi ta ra sao?” vân vân. Kỳ thật, tham thiền là không khởi lên vọng tưởng gì cả. Ví dụ như khi tham khán câu “Ai niệm Phật?” thì chúng ta cứ suy nghĩ tìm xem ai là người niệm Phật. Thật ra, đây cũng chỉ là một vọng tưởng; chẳng qua là chúng ta dùng một vọng tưởng để chế ngự mọi vọng tưởng khác mà thôi. Thậm chí niệm “A Di Đà Phật” cũng là dùng vọng chế vọng; nghĩa là ngay cả cái ý nghĩ niệm Phật cũng là vọng, là không thật. Và ngay cả cái niệm “Niệm Phật là ai” cũng là vọng tưởng; nhưng vọng tưởng này lại có khả năng chế ngự được các vọng tưởng khác. Đó là một trong những nguyên tắc căn bản của Thiền—Main topic of speech or Head phrase means the "ends", applicable either in the sense of the beginning or the ending of a complete or incomplete sentence in talking. "Head phrase" also means both "before a word or thought" and "the ends or edges of a sentence." So to bore into "head phrase" (a thought or sentence) therefore implies either to penetrate into the very end of a sentence, to push one's mind over the very edge of a question; or to put the mind into the state prior to the rise of a thought. The stories from which “Kung-an” (koan) are derived, used as a topic of meditation in the Zen tradition. The stories are thought to get to the very essence of truth and to encapsulate the moment at which speech exhausts itself, leading to non-conceptual, direct realization of reality. The word or phrase into which the koan resolves itself, i.e. when a disciple asked: “Has a dog the Buddha-nature?” Together with Chao-Chou’s answer, “No!” constitutes the koan and the phrase. During the Ming Dynasty in China, the use of the ‘meditation topic’ became popular. Nowadays a lot of meditation halls in the world utilize the meditation topic. There are many meditation topic that people can investigate, such as “Who is reciting the Buddha’s name?” “What was the true identity before my parents bore me?” and so on. In fact, investigating Zen means not having any idle thoughts. For example, if we are investigating the topic, “Who is reciting the Buddha’s name?” then we are always wondering, “Who is mindful of the Buddha?” The question itself is, in fact, an idle thought, but this method uses one idle thought to control all other thoughts. Actually, reciting the name ‘Amitabha Buddha’ is also an example of using one idle thought to fight other idle thoughts. Truly speaking, the thought of reciting the Buddha’s name itself is incorrect. And the thought to investigate, “Who is mindful of the Buddha?” does not exist either. Yet one idle thought is able to end all other idle thoughts.

4) *Thoại Tận Sơn Vân Hải Nguyệt Tinh—Waves of Sound Spread out High in the Sky as the Moon Rises up from the Sea Surface*

Làn sóng âm thanh tỏa cao tợ như trăng lên từ mặt biển. Một trong những ý của câu này chỉ rằng thiền pháp cũng giống như sự kỳ diệu của thiên nhiên vậy—One of the meanings of this term indicates that Zen methods are similar to the wonderful nature.

5) *Thốn Đinh Nhập Mộc—A One-Inch Nail, Once Driven All the Way into the Wall, No One Is Able to Take It Out*

Thốn Thiết Nhập Mộc hay đinh đóng cột. Cây đinh dài một tấc một khi đã đóng vào thân cây thì không ai nhổ được; cho nên Thiền lâm thường dùng thuật ngữ này để tỷ dụ cho đạo hạnh kiên cố của người học, không có bất cứ một cảnh vật bên ngoài nào làm lay động được—In Zen, the term implies strong virtues, nothing from external world is able to obstruct or shake it.

6) *Thốn Trường Xích Đoản—An Inch Is Long, But a Yard Is Short*

Tấc dài thước ngắn. Nhà thiền dùng khái niệm tương phản này để nhấn mạnh tính chân thật của vạn hữu, không ngắn không dài—Zen uses this contrary concept to emphasize the reality of all things, not short not long.

THU

1) *Thu Thúc—Restraint*

Lối sống thế tục có tính cách hướng ngoại, buông lung. Lối sống của một Phật tử thuần thành thì bình dị và tiết chế. Phật tử thuần thành có lối sống khác hẳn người thế tục, từ bỏ thói quen, ăn ngủ và nói ít lại. Nếu làm biếng, phải tỉnh tấn thêm; nếu cảm thấy khó kham nhẫn, chúng ta phải kiên nhẫn thêm; nếu cảm thấy yếu chuộng và dính mắc vào thân xác, phải nhìn những khía cạnh bất tịnh của cơ thể mình. Giới luật và thiền định hỗ trợ tích cực cho việc luyện tâm, giúp cho tâm an tịnh và thu thúc. Nhưng bề ngoài thu thúc chỉ là sự chế định, một dụng cụ giúp cho tâm an tịnh. Bởi vì dù chúng ta có cúi đầu nhìn xuống đất đi nữa, tâm chúng ta vẫn có thể bị chi phối bởi những vật ở trong tầm mắt chúng ta. Có thể chúng ta cảm thấy cuộc sống này đầy khó khăn và chúng ta không thể làm gì được. Nhưng càng hiểu rõ chân lý của sự vật, chúng ta càng được khích lệ hơn. Phải giữ tâm chánh niệm thật sắc bén. Trong khi làm công việc phải làm với sự chú ý. Phải biết mình đang làm gì, đang có cảm giác gì trong khi làm. Phải biết rằng khi tâm quá dính mắc vào ý niệm thiện ác của nghiệp là tự mang vào mình gánh nặng nghi ngờ và bất an vì luôn lo sợ không biết mình hành động có sai lầm hay không, có tạo nên ác nghiệp hay không? Đó là sự dính mắc cần tránh. Chúng ta phải biết tri túc trong vật dụng như thức ăn, y phục, chỗ ở, và thuốc men. Chẳng cần phải mặc y thật tốt, y chỉ để đủ che thân. Chẳng cần phải có thức ăn ngon. Thực phẩm chỉ để nuôi mạng sống. Đi trên đường đạo là đối kháng lại với mọi phiền não và ham muốn thông thường. Hành giả tu Thiền nên thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên—The worldly way is outgoing exuberant; the way of the devoted Buddhist's life is restrained and controlled. Constantly work against the grain, against the old habits; eat, speak, and sleep little. If we are lazy, raise energy. If we feel we can not endure, raise patience. If we like the body and feel attached to it, learn to see it as unclean. Virtue or following precepts, and concentration or meditation are aids to the practice. They make the mind calm and restrained. But outward restraint is only a convention, a tool to help gain inner coolness. We may keep our eyes cast down, but still our mind may be distracted by whatever enters our field of vision. Perhaps we feel that this life is too difficult, that we just can not do it. But the more clearly we understand the truth of things, the more incentive we will have. Keep our mindfulness sharp. In daily activity, the important point is intention. ; know what we are doing and know how we feel about it. Learn to know the mind that clings to ideas of purity and bad karma, burdens itself with doubt and excessive fear of wrongdoing. This, too, is attachment. We must know moderation in our daily needs. Robes need not be of fine material, they are merely to protect the body. Food is merely to sustain us. The Path constantly opposes defilements and habitual desires. Zen practitioners should always have sense restraint, which is proper practice. We should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going

on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally.

2) *Thủ Bảo Hán (Kẻ giữ kho tàng)—The Treasure Guard*

Khi dụng công tu Thiền, hành giả đạt được một thứ thực chứng nào đó, rồi lại chìm đắm trong kinh nghiệm tuyệt vời này Vì thế, dầu có đẩy cũng không tiến tới được, có trì kéo xuống cũng chẳng thối lui. Kết quả là người ấy không thể dụng công với hết mình hết sức thân tâm của mình. Giống như người nghèo gặp được ngọn núi vàng, mà chẳng thể tùy ý mình lấy ra thọ dụng được. Các bậc cổ đức Thiền sư gọi người ấy là "Thủ bảo hán" hay kẻ giữ kho tàng. Đây là một loại thiền bệnh rất nghiêm trọng—When working at Zen, one attains a certain realization, then he is apt to become attached to this wonderful experience which so fully absorbs him. Thus he will not progress further, even if pushed; nor will he turn back, even if he is pulled down. Consequently, he cannot put all his body and mind into the Work. He is like a tramp who has discovered a hill of gold. While knowing clearly to be gold, he nevertheless cannot take it away with him and enjoy it at will. This is what the old Masters called "the treasure guard". This is a kind of serious Zen sickness.

3) *Thủ Hữu Càng Ít Càng Tốt—To Possess As Little As Possible*

Sự chế ngự những vật phụ thuộc chúng ta sẽ yếu dần đến một mức độ nào đó bởi sự thực hành những quy luật lành mạnh của đức hạnh. Phật tử được khuyến khích thủ hữu càng ít càng tốt, từ bỏ nhà cửa, gia đình, chuộng sống nghèo nàn hơn giàu sang, thích cho hơn thích nhận, vân vân. Thêm vào đó, kinh nghiệm thiền định cũng hướng về mục tiêu này. Dầu rằng trạng thái nhập định tương đối ngắn ngủi, song ảnh hưởng của nó còn tiếp tục lay chuyển lòng tin tưởng vào thực tại tối hậu của sắc giới. Kết quả không tránh được của sự tu tập thiền định đều đặn là những sự vật thế gian thường liên tục được nhận ra như mộng, huyền, bèo, ảnh, không có thực tính và chân tính mà người ta thường gán cho chúng. Tuy vậy, người ta tin tưởng rằng giới và định tự chúng không thể hoàn toàn nhỏ rỗng và phá hủy nền tảng của niềm tin của chúng ta vào cá tính. Theo "Cổ Phái Trí Tuệ," duy có trí tuệ mới có thể xua đuổi được ảo tưởng của các tính ra khỏi tư tưởng của chúng ta mà thôi. Chỉ có trí tuệ mới có thể xua đuổi được ảo tưởng của cá tánh ra khỏi tư tưởng của chúng ta, nơi mà nó đã tồn tại bởi một thói quen lâu đời. Không phải hành động, cũng không phải thiền định, nhưng chỉ có tư tưởng mới có thể trừ khử được ảo tưởng nằm trong tư tưởng—To some extent the hold which belongings have upon us is weakened by the practice of sound rules of moral conduct. The Buddhist is advised to possess as little as possible, to give up home and family, to cherish poverty rather than wealth, to prefer giving to getting, etc. In addition, the experience of trance works in the same direction. Although the state of trance itself is comparatively shortlived, nevertheless the memory of it must continue to shake the belief in the ultimate reality of the sensory world. It is the inevitable result of the habitual practice of trance that the things of our common-sense world appear delusive, deceptive, remote and dreamlike, and that they are deprived of the character of solidity and reliability which is usually attributed to them. It is, however, believed that morality and trance cannot by themselves completely uproot and destroy the foundation of our belief in individuality. According to the doctrine of the Old Wisdom School, wisdom alone is able to chase the illusion of individuality from our thoughts where it has persisted from age-old habit. Not action, not trance, but only thought can kill the illusion which resides in thought.

4) *Thuận Khảo—Testing Conditions Caused by a Favorable Circumstances*

Có hành giả không gặp cảnh nghịch mà lại gặp cảnh thuận, như cầu gì được nấy, nhưng sự thành công đều thuộc duyên ràng buộc chớ không phải giải thoát. Có vị khi phát tâm muốn yên tu, bỗng cảnh danh lợi sắc thanh chợt đến, hoặc nhiều người thương mến muốn theo phụng sự gần bên. Thí dụ người xuất gia khi phát tâm tu, bỗng có kẻ đến thỉnh làm tọa chủ một ngôi chùa lớn; hoặc như người tại gia, thì có thơ mời làm tổng, bộ trưởng, hay một cuộc làm ăn mau phát tài. Đây là những cảnh thuận theo duyên đời quyến rũ người tu, rồi dẫn dẫn đến các sự phiền toái khác làm mất đạo niệm. Người ta chết vì lửa thì ít, mà chết vì nước lại nhiều, nên trên đường tu cảnh thuận thật ra đáng sợ hơn cảnh nghịch. Cảnh nghịch đôi khi làm cho hành giả tỉnh ngộ, dễ thoát ly niệm tham nhiễm, hoặc phần chí lo tu hành. Còn cảnh thuận làm cho người âm thầm thối đạo lúc nào không hay, khi bừng tỉnh mới thấy mình đã lặn xa xuống dốc. Theo đạo Phật, thuận khảo lắm khi lại là những trở ngại cho hành giả. Người xưa nói: "Việc thuận tốt được ba. Mê lụy người đến già." Lời này đáng gọi là một tiếng chuông cảnh tỉnh. Thế nên duyên thử thách của sự thuận khảo rất vi tế, người tu cần phải lưu ý—Some practitioner do not encounter adverse circumstances, but on the contrary, meet with favorable circumstances, such as having their wishes and prayers fulfilled. However, such successes belong to the category of 'binding' conditions, rather than conditions

conducive to liberation. Thus, just as some practitioners set their minds to peaceful cultivation, they suddenly encounter opportunities leading to fame and fortune, 'beautiful forms and enchanting sounds.' Or else, family members, relatives and supporters seek to follow and serve them on their retreats. For example, a monk who has made up his mind to cultivate in earnest may suddenly be requested to become the abbot of a large temple complex. Or else, a layman may unexpectedly receive a letter inviting him to become a minister heading such and such a government department, or offering him a chance to participate in a business venture which promises a quick profit. These instances, all of which are advantageous under mundane circumstances, are seductive to the cultivator, and may gradually lead to other complications. Ultimately, he may forget his high aspirations and retrogress. As the saying goes, more lives are lost in a flood than in a fire. Thus, on the path of cultivation, favorable circumstances should be feared more than unfavorable ones. Unfavorable events sometimes awaken the practitioner, making it easier for him to escape thoughts of attachment and redouble his efforts in cultivation. Favorable events, on the other hand, may make him quietly retrogress, without being aware of it. When he suddenly awakens, he may discover that he has slipped far down the slope. According to Buddhist doctrine, favorable circumstances are sometimes obstacles to practitioners on their path of cultivation. The ancients have said: "Even two or three favorable circumstances may cause one to be deluded until old age." This saying is truly a ringing bell to wake cultivators up. Therefore, challenge of favorable events is very subtle, practitioners need to pay close attention to them.

5) *Thục Bình Quả—Ripened Apples*

Thục Bình Quả hay sự rơi rụng của một quả táo chín. Khi đọc những công án Thiền, chúng ta thường bắt gặp sự xác nhận rằng một vị Tăng ngộ liền ngay sau khi nghe một lời nói nào đó, hay sau khi bị một gậy của thầy. Chẳng hạn như khi Triệu Châu nghe Nam Tuyền nói: "Đạo chẳng thuộc biết chẳng thuộc không biết...", Sư hoá nhiên đại ngộ; khi Hồng Châu bị Mã Tổ đập cho một đập, Sư hoá nhiên đại ngộ; và đại loại như vậy. Điều này có thể gây cho chúng ta một loại ấn tượng rằng "Ngộ" rất dễ đạt đến. Nhưng những công án nhỏ nhoi này, thường chỉ gồm dưới một trăm chữ, chỉ là một mẫu của toàn thể câu chuyện. Thoạt đầu các Thiền sư ghi lại chúng nhưng hiếm khi phác họa bối cảnh của chúng, vì các ngài cho rằng không cần phải đề cập đến cái bối cảnh quen thuộc của chúng cho những người được nuôi dưỡng trong truyền thống Thiền và biết nó rõ rệt. Các Thiền sư nghĩ rằng chẳng có ai ngu xuẩn đến độ nghĩ rằng có thể đạt đến "Ngộ" ngay lập tức chỉ nhờ nghe một câu nói giản dị như là "cần thì quyết" (một cái que cứt khô) hoặc nhờ bị một cú đá hay một cái đấm, mà không hề có sẵn từ trước "tình trạng chuẩn bị" của một tâm thức đã chín muồi. Đối với họ hiển nhiên rằng chỉ vì trạng thái tinh thần của một đệ tử đã đạt đến mức chín chắn thì những cái đá hay cú đấm, những tiếng la hét của một ông thầy mới có lợi cho anh ta được. Họ biết rằng trạng thái chín muồi của tâm thức này khó lòng mà đạt đến. Trạng thái đó phải đạt được bằng công phu tu tập cần mẫn trong nhiều năm trời. Học nhân phải ghi khắc lấy điều này và nhớ rằng hầu hết các công án Thiền mà họ biết chỉ là những đoạn gãy cần của một vở kịch chứ không phải là toàn thể vở kịch. Những công án này nói về sự rơi rụng của "những trái táo" chín, chứ không phải là tiểu sử của những quả táo này, mà chuyện đời của chúng ta là một chuyện dài đầy những vui thú và phiền não, những hoan lạc và khổ đau, những tranh đấu và thử thách cam go. Thiền sư rung cây táo và những trái táo chín rụng; nhưng trên cành dong đưa những trái chưa chín vẫn còn lại—When reading Zen koans, we often come across the statement that a monk was immediately enlightened after hearing a certain remark, or after receiving a blow from his Zen Master. For instance, when Chao-chou heard Nan-chuan say "The Tao is not a matter of knowing or not knowing...", he was at once enlightened; when Hung-chou was kicked by Ma-tsu, he was at once enlightened; and so forth. This may give the impression that "Enlightenment" is very easy to come by. But these little koans often consisting of less than a hundred words, are merely a fraction of the whole story. Their background was seldom sketched in by Zen Masters who first wrote them, because the masters did not think it necessary to mention their common background to people who were brought up in the Zen tradition and knew it clearly. The masters thought that nobody could be so foolish as to regard "Enlightenment" as immediately attainable merely by hearing a simple remark such as "a stick of dry dung" or by receiving a kick or a blow, without previously having had the "preparedness" of a ripened mind. To them it was obvious that only because the mental state of a Zen student had reached its maturity could he benefit from a Master's kicks or blows, shouts or cries. They knew that this maturity of mind was a state not easily come by. It was earned through many years of practice and hard work. Zen students should bear this in mind and remember that most of the Zen koans they know are only the highlights of a play and not the complete play. These koans tell of the fall of ripened apples, but are not the biographies of these apples, whose life-stories are a long

tale of delights and sorrows, pleasures and pains, struggles and bitter challenges. The Zen Master shakes the apple tree and the ripened fruit falls; but on the swaying branches the unripened fruit will still remain.

6) *Thùy Giấc—Sleep*

Thùy giá hay sự ngủ nghỉ. Một người phải ngủ nghỉ bao nhiêu lâu để có thể giữ cho mình được khỏe, mạnh, và luôn luôn có khả năng làm việc là một vấn đề lớn. Vấn đề này không thể nào được quyết định nếu không xét đến nhiều hoàn cảnh phụ thuộc ngoài thể chất di truyền của người đó. Nhưng hình như ngủ là cái gì đó cho phép nhiều phóng nhậm, kỷ luật hay thói quen có thể đóng góp nhiều trong việc giảm thiểu ngủ nghỉ đến mức thấp nhất. Có lẽ đây là một trong những lý do mà Đức Phật cũng như nhiều nhà lãnh đạo tinh thần khác nghiêm khắc lên án việc ham mê ngủ nghỉ. Nhưng từ một quan điểm khác thì ngủ nghỉ lại là dấu chỉ của sự bình yên và hài lòng; những người lúc nào cũng thao thức và nhìn quanh một cách bất an, hay những người giết mình vì mỗi sự việc hay bất hạnh nhỏ nhiệm của đời sống, và không thể nào ngủ được, mà cứ bồn chồn một cách khốn khổ, là những người mà tinh thần không thích ứng được với cái cơ cấu chung của vũ trụ. Trong thời đại tân tiến này, khi khung cảnh chung quanh thay đổi quá nhanh bằng những phương tiện nhân tạo, chính người làm ra những thay đổi cũng cảm thấy hết sức khó khăn để tự mình thích ứng với chúng, và kết quả là sự gia tăng rõ ràng của đủ thứ suy loạn thần kinh. Hãy cùng nhau xem xét một vài giai thoại thiền về cái gọi là "Ham mê ngủ nghỉ." Nham Đầu Toàn Khoát, một đại Thiền sư cuối đời nhà Đường, thấy Thủ Sơn đến, bèn lăn ra ngủ. Thủ Sơn bước đến đứng bên cạnh Nham Đầu, nhưng Nham Đầu vẫn không thèm để ý. Thủ Sơn vỗ vào ghế. Nham Đầu quay đầu lại nói: "Ông muốn gì?" Thủ Sơn đáp: "Chào thầy, ngủ ngon nhé!" Nói xong Thủ Sơn bỏ đi. Nham Đầu cười ngất ngêo nói: "Ba mươi năm nay ta đùa cợt không biết bao nhiêu là ngựa, hôm nay ta lại bị một con lừa đá!"—How much sleep is needed for a person to keep himself or herself healthy, strong, and always capable for work is a great problem; it cannot be decided without considering various incidental circumstances besides the person's own hereditary constitution. But sleep seems to be something that permits much latitude, and discipline or habit can do much to reduce it to its lowest terms. Perhaps this is one of the reasons why the Buddha and many other great spiritual leaders severely denounce those indulgent in sleep. But from another point of view, sleep is indicative of peace and contentment; those who are always wakeful and look about with an unsteady gaze, or those who are startled at every little incident or mishap of life, and unable to fall asleep being so miserably nerve-racked, are those whose spirits are somehow maladjusted to the general scheme of the universe. In these modern times when environment by artificial means changes so rapidly, the very author of these changes finds it extremely difficult to adapt himself to them, and the result is the manifest growth of all kinds of neurotics. Let's examine together some of Zen stories on the so-called "Indulgent sleeping." Yen-t'ou Ch'uan-kuo, a great Zen master of late T'ang, seeing Su-shan approach, fell soundly asleep. Shan came up to the master and stood by him, who, however, paid him no attention whatever. Shan gave one stroke to his chair. The master turned his head about and said, "What do you want?" Shan replied, "O master, have a good sleep!" So saying, he went off. The master laughed heartily: "I have for these thirty years fooled with so many horses, and today I find myself kicked down by an ass!"

7) *Thủy Ngân Thiên—Quick Silver Zen*

Thủy ngân Thiên hay Dược Hống Ngân Thiên, một loại thiền pháp bắt chước theo hình thức bên ngoài của một loại thiền chân chánh, nhưng hành giả không thông hiểu được thực chất của thiền, cũng giống như thủy ngân bề ngoài giống bạc nhưng không phải là bạc—A Zen method that imitates the external appearance of another real Zen method; however, practitioners don't comprehend the real nature of Zen. A Zen that is only an imitation of Zen in external appearance, it is not genuine Zen, as quicksilver is not genuine silver.

8) *Thủy Trung Nguyệt—Moon in Water*

Mặt trăng trong nước hay trăng trong nước. Sự so sánh này được dùng để minh họa tính chất huyễn ảo của hiện hữu vốn vượt khỏi mọi điều đã được khẳng định. Mặt trăng trong nước không phải là mặt trăng thật mà chỉ là một phản ảnh, nhưng sự xuất hiện của nó ở đây là không thể phủ nhận được—Water-moon, this comparison is used to illustrate the illusive nature of existence which is beyond all predicates. The moon in water is not the real one as it is a reflection, but its appearance there is not to be denied.

9) *Thư Giãn Cho Người Tại Gia—Relaxation for Laypeople*

Thư giãn có nhiều cái lợi. Nó có thể giúp cho chúng ta cảm thấy thoải mái hơn, suy nghĩ rõ ràng hơn, và xả bỏ đi những triệu chứng bực bội khó chịu của sự căng thẳng thần kinh, như là nhức đầu và sự co thắt nơi các cơ thịt.

Hoặc bạn phải nghỉ ngơi sau một ngày căng thẳng, hoặc bạn phải chế ngự sự căng thẳng thần kinh của bạn một cách dài hạn. Một buổi thực tập thư giãn có thể rất có hiệu quả trong việc giúp bạn lấy lại trạng thái bình thần hơn. Có nhiều cách thư giãn. Tuy nhiên, ba bước kể sau đây là những bước đơn giản và lợi lạc nhất cho những người tại gia bận bịu công việc nhất: thở vào thật sâu, thư giãn các cơ thịt, đoạn thở ra thật dài, trong trạng thái hoàn toàn thư giãn. Làm như vậy khoảng chừng 10 lần. Khi thực tập những bước này, tránh bị xao lãng là việc rất quan trọng đối với bạn. Bạn nên cố gắng thực tập một hay hai lần trong một ngày, mỗi lần khoảng 20 phút. Mặc dầu bạn phải mất từ 2 đến 3 tuần lễ để phát triển những kỹ thuật thư giãn, nhưng một khi bạn đã huấn luyện tâm bạn thư giãn, bạn sẽ có khả năng tạo ra những cảm giác thư giãn đáng khích lệ. Thân thể của bạn phản ứng lại với những tư tưởng hay tình trạng căng thẳng. Từ từ thư giãn nơi cơ thịt có nghĩa là làm căng lên rồi buông thả mỗi cơ thịt nhằm tạo ra một cảm giác thư giãn sâu hơn. Việc này có thể giúp bạn giảm thiểu được sự căng thẳng nơi bắp thịt cũng như trạng thái lo âu. Lựa chỗ nào mà bạn có thể co duỗi thật thoải mái, như trên một cái đệm hay sàn nhà có lót thảm. Bạn nên căng các nhóm cơ thịt khoảng từ 5 đến 10 giây đồng hồ, căng cho cứng nhưng không đến độ quá câu thúc như bị chuột rút. Sau đó buông xả hoàn toàn và thư giãn từ 10 đến 20 giây. Trước khi Thư Giãn, nắm chặt bàn tay lại. Duỗi thẳng cánh tay và co lại nơi cổ tay. Nắm chặt bàn tay lại thành nắm tay, rồi co giãn hai tay ra vào. Cơ hai đầu và phần trên cánh tay. Nhún hai vai. Nhún mào thật sâu. Nhắm mắt lại càng nhắm chặt càng tốt (với những ai mang contact-lens, nên tháo ra trước khi tập). Gò má và cằm, nhắm mắt từ lỗ tai nẩy đến lỗ tai kia. Chung quanh miệng, bặm môi thật chặt. Phía sau phần cổ, tì đầu thật mạnh vào đệm hay sàn nhà. Phía trước cổ, chạm cằm vào ngực. Thở vào thật sâu, giữ lại một chút, rồi thở ra. Ứn lưng lên khỏi sàn. Khi bắt đầu Thư Giãn, ngồi thật yên lặng tại một nơi thật thoải mái, mắt nhắm lại. Sự thở sâu vào có thể mang lại cảm giác an lạc khi bạn có chủ đích như vậy. Việc này có thể giúp bạn buông xả những căng thẳng và lo âu và tập trung một cách yên lặng vào những giây phút hiện tại. Bạn có thể đặt hai bàn tay trên bụng khi thở vào cho không khí vào xuống tận đơn điền (phần dưới rún), làm cho bụng bạn giãn nở ra và làm cho bạn có cảm giác như phần này đang đẩy nhẹ vào hai tay của bạn. Toàn phần bụng của bạn phải thư giãn hoàn toàn. Đoạn bạn đè nhẹ hai bàn tay lên phần bụng khi bạn thở ra. Nếu thích, bạn có thể tưởng tượng một cái bong bóng trong phần bụng của bạn đang xẹp từ từ khi bạn thở ra. Thực tập như vậy vài lần. Sau đó thở bạn lại thở vào thật sâu và thật chậm, tưởng tượng cơ thể bạn đang buông bỏ những căng thẳng khi bạn thở ra, bạn tự nhủ: "Tôi đang từ từ thư giãn và an lạc hơn." Bạn nên mặc quần áo rộng, thoải mái và tìm một nơi yên lặng để thực tập. Bắt đầu thực tập chừng khoảng một hay hai phút. Từ từ tăng dần lên 5 phút, thực tập như vậy năm bảy lần một ngày. Lúc ban đầu, thay vì ngồi bạn có thể sẽ cảm thấy dễ chịu nếu nằm trên giường hay trên sàn nhà để tập thở. Nằm ngửa, hai chân cong lên và hai bàn chân đặt thế nào cho thoải mái đối với bạn là được. Khi nằm xuống, nên tránh đừng nằm trên gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thông dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi. Nếu bạn cảm thấy đầu bị choáng váng hay lâng lâng, hoặc cảm thấy lo lắng, có thể bạn đã thở vào quá dài hay quá nhanh so với hơi của bạn. Nếu vậy, bạn nên ngưng thực tập thì triệu chứng này sẽ biến mất. Bạn cũng nên nhớ rằng thở vào và thở ra bằng mũi có thể giúp bạn tránh được sự tăng thông khí trong phổi quá nhanh. Khi đã có tiến triển, bạn nên thực tập thở sâu trong nhiều bối cảnh khác nhau, thí dụ như tại bàn viết, trong khi sắp hàng chờ đợi, hoặc ngay cả khi bạn đang xem truyền hình. Bạn nên kiên nhẫn và nhẹ nhàng với chính bạn. Tỉnh thức nơi hơi thở. Thở chậm và đều, tập trung vào hơi thở nơi phần bụng dưới chứ không phải nơi ngực (vì thở chỉ tới ngực là thở quá cạn). Với từng hơi thở ra, bạn có thể niệm hồng danh Phật (hay nói bất cứ chữ gì hay từ gì mà bạn thích) niệm thầm hay niệm lớn tùy thích. Bạn có thể lựa chọn, thay vì tập trung vào việc niệm danh hiệu, bạn có thể nhìn vào một vật gì đó. Những thao tác này có thể giúp bạn làm cho tâm không xao lãng. Tiếp tục như vậy từ 10 đến 20 phút. Khi vọng tưởng đi vào tâm bạn, đừng chạy theo chúng. Hãy để chúng tự trôi dạt đi. Bạn nên ngồi yên lặng và đừng lo bạn có thành công trong việc thư giãn sâu hay không. Điểm chủ yếu ở đây là bạn phải duy trì sự thụ động, phải để cho những vọng tưởng tự trôi dạt đi như những lọn sóng trên bãi biển. Thực tập từ 10 đến 20 phút, một hay hai lần mỗi ngày, đừng nên tập sau khi ăn ít nhất là hai tiếng đồng hồ. Khi bạn đã quen thì phần ứng thư giãn sẽ tự nhiên đến mà không cần dụng công nhiều cho lắm. Kinh Hành nên được tập sau khi Thư Giãn. Khi ngồi thư giãn một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỏi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu đứng dậy để đi kinh hành. Hành giả đi thật chậm và không cần để ý đến hơi thở nữa, mà phải để ý đến từng bước chân. Nếu tâm chúng ta dong ruổi thì kéo nó trở về với oai nghi đi mà không cần dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Nếu hành giả ngừng lại và nhìn chung quanh, tâm lúc nào

cũng phải tỉnh thức và nhận biết rõ ràng là mình đang làm gì. Khi chân chạm đất ta biết chân ta đang chạm đất. Đi bộ cũng là một cách thực tập chánh niệm. Khi chúng ta đang theo một thời khóa thiền chúng ta phải cố gắng luôn tỉnh giác ở mọi nơi. Khi ngồi, khi đi, khi làm việc, khi ăn, uống, nói, cười, mặc quần áo, hay ngay cả khi chúng ta không nói, vân vân, chúng ta phải luôn tỉnh thức. Nếu chân tay chúng ta bị tê trong lúc ngồi thiền, tự nhiên chà xát và co duỗi chúng cho thoải mái—Relaxation has many benefits. It can help you feel better, think more clearly, and relieve unwanted symptoms of stress, such as headaches and tight muscles. Whether you want to take a break from a stressful day or better manage your stress for the long-term, a regular practice of relaxation can be very effective in returning to a calmer state. There are many ways to relax. The three steps discussed here are among the simplest and most beneficial for busiest laypeople: deep breathing-in, progressive muscle relaxation, and then long breathing-out in a completely relaxed manner. Repeat over and over about ten times. When learning these skills, it is important to remove yourself from all outside distractions. try to practice once or twice a day for ten to twenty minutes per session. Although it may take two to three weeks to fully develop these skills, once you have trained your mind and body to relax, you will be able to produce the same relaxed feelings on the spur of the moment. The body responds to tense thoughts or situations with muscles tension, which can cause pain or discomfort. Progressive muscle relaxation means tensing and releasing each muscle group to create a deeper sense of relaxation. It can reduce muscle tension as well as general mental anxiety. Pick a place where you can stretch out comfortably, such as on a pad or carpeted floor. Tense each muscle group for five to ten seconds, hard but not to the point of cramping. Then completely release the muscle and give yourself ten to twenty seconds to relax each muscle group a little more each time you do this exercise. Before relaxation, clench them. Extend forearms and bend hands back at the wrist. Biceps and upper arms. Clench hands into fists, bend arms at elbows. Shrug the shoulders. Wrinkle forehead into a deep frown around the eyes and bridge of nose, close eyes as tightly as possible (for those who wear contact lens, remove them before beginning this exercise). Cheeks and jaws, Grin from ear to ear around the mouth, press lips together tightly. Back of the neck, press head back against the pad or supporting floor. Front of the neck, touch the chin to the chest. Take a deep breath and hold it, then exhale. Arch the back up and away from support surface. When starting to Relax, sit quietly in a comfortable position with eyes closed. Deep breathing-in can bring about a feeling of calm when it is purposefully done. It can help you let go of stress and worries and focus quietly on the present moment. Place both hands on lower part of your stomach and breathe in so that the incoming air expands your belly and gently pushes against your hands. Your stomach muscles should be completely relaxed. Then, gently push with your hands as you exhale slowly. If you prefer, imagine a balloon in your stomach that inflates when you inhale and deflates when you exhale. Practice this several times. Finally, breathe in deeply and slowly, and then try to imagine the tension and stress leaving your body as you exhale while mentally saying to yourself, “I am becoming more and more relaxed and calm.” Wear loose, comfortable clothing and find a quiet, relaxing place to practice. Start practicing for just one to two minutes. Slowly increase your practice time up to five minutes. practice several times a day. In the beginning, instead of sitting, you might find it helpful to practice deep breathing while lying down on your bed or on the floor. Lie on your back, bend your knees and place your feet comfortably apart. Lie on our back on a flat surface, and try to avoid using a pillow or cushion under our head. Keep our legs stretched out slightly apart and arms loosely by our sides, keep our eyes shut, do not go to deep thinking, but allow your mind to relax, and not wander. Relax each muscle, be completely relaxed for a few minutes. At times, we may slightly fall asleep for a couple of minutes, at the end of the relaxation, get up feeling fit. We could do this type of relaxation, not only during the meditation hours, but also at any time we feel fatigued or when we have the inclination to relax. If you feel light-headed, dizzy, or anxious, you may be breathing too deeply or too quickly. If this happens, stop practicing for a moment and breathe normally until the symptoms pass. Also remember that inhaling and exhaling through your nose can help prevent hyperventilation. As you progress, practice deep breathing in a variety of settings, i.e., sitting at your desk, waiting in line, or even when you are watching television, etc. Be patient and gentle with yourself. Become aware of your breathing. Breathing slow and steady, concentrate on breathing from your abdomen and not from your chest. With each exhalation, you can recite the Buddha’s name (or any other word or phrase that you like) silently or aloud. As an option, instead of focusing on a recitation, you may choose to fix your gaze on a stationary object. These manoeuvres can help you to shift your mind away from distracting thoughts. Continue this from 10 to 20 minutes. As distracting thoughts enter your mind, do not follow them. Just allow them to drift away. You should sit quietly and do not worry whether you are successful in becoming deeply relaxed. The key to this exercise is to remain passive, to let distracting thoughts slip away like waves on the beach. Practice for 10 to 20 minutes once or twice a day, but not within two hours after a meal. When you have set up a routine, the relaxation response should

naturally come with little effort. Walking meditation should be practiced after Relaxation. If we do our sitting in relaxation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start our walking meditation. Walk slowly mindful of the movements, now we need not think of the breath but become aware of the walk. If our mind wanders give attention to our walking without getting involved in other thoughts. If we stop, turn or look around, be mindful and apply clear comprehension. When our foot touches the earth we get the sensation, become aware of it. Walking is also an exercise in mindfulness. When we are following a meditation course let us try to be mindful always everywhere. When sitting, standing, walking, working, eating, drinking, talking, laughing, wearing clothes, or even when we are silent, etc., let us be always mindful. If our limbs get numbed while in meditation, rub and stretch them.

10) *Thức Giả Phàm Phu—Worldly Philosopher*

Hạng người học rộng nghe nhiều, mà lại không bao giờ biết y theo các điều đã nghe học đó mà tu sửa và thực hành. Nếu người học rộng nghe nhiều mà trong tâm không có đạo, tất nhiên kiến văn quảng bác do đó mà sanh khởi ra tánh tự cao, xem thường những kẻ khác có sự hiểu biết chẳng bằng mình. Dần dần kết thành cái tội khinh mạn, và đưa đến việc bài bác tất cả mọi lý luận trái ngược với sở kiến của mình. Chính vì thế mà sanh ra tâm “Tăng Thượng Mạn,” nghĩa là mình không hay mà cho rằng mình hay, không giỏi mà cứ cho là giỏi, không chứng mà cho là chứng; từ đó không chịu tu sửa gì cả. Hơn nữa, nếu chỉ muốn nghiên cứu Phật pháp với mục đích biết để chơi hay biết để đem sự hiểu biết của mình đi chất vấn Thầy bạn, làm cho người chưa học tới cảm thấy lúng túng, không thể trả lời được, để từ đó cảm thấy tự mãn rồi cười chê, nhạo báng và tự cho mình là tài giỏi thì chẳng nên. Tuy nhiên, người có kiến thức rộng rãi về Phật pháp, lại tiếp tục nghiên cứu giáo lý của đạo Phật với mục đích học hỏi để hưởng thụ và hồi tâm tu hành theo Phật, nguyện có ngày xa lìa được bể khổ sông mê, để bước lên bờ giác, thì quý hóa vô cùng, vì trong tương lai chúng ta sẽ có thêm một vị Phật—Those who have high education, but they are never willing to practice and cultivate the knowledge they gained. If those who have a broad education and vast knowledge, and who are well-read, but their minds lack faith in religion, naturally, this will often give rise to conceit, looking down on others as not being their equal in knowledge and understanding. Gradually, this becomes the offense of “arrogance,” which leads them to reject any other thoughts and philosophies that oppose what they believe. This then gives rise to the mind of “Highest Egotism,” meaning they are talented, not cultivating for change but claim to others they cultivate for change, not attaining enlightenment, but claim to have attained, etc. Furthermore, if you are interested only in examining the Buddhist teachings with the intention of knowing it for fun, or use that knowledge and understanding to cause harm to others, causing people who have not well-learned to feel confused, unable to answer questions you raise to them in order for you to laugh and ridicule with arrogance, assuming you are a man of great knowledge, then please do not do this. However, those who have vast knowledge, and continue to study and examine the philosophical teachings of Buddhism with the intention of learning to strive for the highest peak and to gather their mind to cultivate the Buddha Dharma, and vow one day to escape the sea of suffering and the river of ignorance to cross over to the shore of enlightenment, then that would be excellent because in the future, we will have another “Future Buddha.”

11) *Thực Chứng Bình Thường Và Sóng Động—Zen Is Practical, Commonplace, and Most Living*

Bất kể Thiền là gì đi nữa thì nó vẫn là sự "Thực chứng, bình thường, và sóng động nhất." Theo Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển III, Thiền sư Mã Tổ đã tát vào mặt của người hỏi. Cũng theo Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển IV, Thiền sư Thiên Long, đã lập lại những gì Hòa Thượng Câu Chi của thời lâu xa về trước đã làm, muốn chỉ cho chúng ta thấy Thiền là cái gì bằng cách đưa một ngón tay lên. Và cũng theo Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển VII, thì trong khi đó Thiền sư Tuyết Phong đá trái banh để trả lời cho câu hỏi Thiền là gì. Nếu chân lý nằm sâu trong chúng ta được khai thị như vậy, vậy thì Thiền không phải là lối luyện tâm thực tế và trực tiếp nhất trong tất cả các tôn giáo hay sao? Và chẳng phải Thiền là lối tu độc đáo nhất hay sao? Thật vậy, Thiền không thể là bất cứ thứ gì khác hơn là độc đáo và sáng tạo bởi vì từ chối không tiếp xúc với khái niệm mà chỉ tiếp xúc thẳng với thực tướng của cuộc sống. Khi mà khái niệm được hiểu thì việc đưa một ngón tay lên cũng chỉ là chuyện rất thường thường trong đời sống con người. Nhưng khi nó được nhìn theo quan điểm của Thiền thì nó toát lên ý nghĩa thiêng liêng và sức sống mang tính sáng tạo. Vì thế chỉ cần Thiền chỉ ra được chân lý này trong cuộc sống thường và bị ràng buộc bởi khái niệm của chúng ta, chúng ta phải nói Thiền có lý do để tồn tại. Hơn nữa, Thiền sư Mã Tổ dạy: "Đạo không cần đến công phu tu tập, chỉ cần đừng làm nó ô nhiễm. Làm ô nhiễm là thế nào? Khi nào tâm thức của bạn còn dao động với những lo toan, thủ đoạn và đối trá, tất cả những thứ đó là ô nhiễm. Nếu bạn muốn hiểu

Đạo một cách trực tiếp, cái tâm bình thường chính là con đường Đạo của bạn. Cái tâm bình thường mà tôi muốn nói đến là cái tâm không có sự giả dối, không phán xét chủ quan, không nắm giữ hay chối bỏ." Một hôm, một vị Tăng nói với Triệu Châu: "Con mới vào thiền viện, xin Thầy dạy cho." Triệu Châu nói: "Ông đã ăn xong phần cháo của ông chưa?" Vị Tăng trả lời: "Bạch Thầy, đệ tử đã ăn xong." Triệu Châu nói: "Tốt. Ông đi rửa cái chén đi." Lúc đó vị Tăng giác ngộ—Whatever Zen may be, it is practical and commonplace and at the same time most living. According to Wudeng Huiyuan, volume III, Zen master Ma-tsu slapped the face of his questioner. And according to Wudeng Huiyuan, volume IV, T'ien-lung, who repeated what Zen master Chu-chih did a long time ago, wishing to show what Zen is, lifted one of his fingers. And also according to Wudeng Huiyuan, volume VII, while Zen master Hsueh-fêng kicked a ball. If the inner truth that lies deep in us is thus demonstrated, is not Zen the most practical and direct method of spiritual training ever resorted to by any religion? And is not this a unique and original one? Indeed, Zen cannot be anything else but original and creative because it refuses to deal with concepts but directly deals with living facts of life. When conceptually understood, the lifting of a finger is one of the most ordinary incidents in everybody's life. But when it viewed from the Zen point of view it vibrates with divine meaning and creative vitality. So long as Zen can point out this truth in the midst of our conventional and concept-bound existence we must say that it has its reason of being. Moreover, Zen Master Ma-Tsu taught: "The Way does not require cultivation, just don't pollute it. What is pollution? As long as you have a fluctuating mind fabricating artificialities and contrivances, all of this is pollution. If you want to understand the Way directly, the normal mind is the Way. What I mean by the normal mind is the mind without artificiality, without subjective judgments, without grasping or rejection." One day, a monk told Chao-chou, "I have just entered the monastery. Please teach me." Chao-chou asked: "Have you eaten your rice porridge?" The monk replied: "I have eaten." Chao-chou said: "Then you had better wash your bowl!" At that moment the monk was enlightened.

12) Thực Tại—Reality

Giả đĩ lập nhất thiết pháp (Giả dùng để phá các hoặc trần sa và để lập tất cả các pháp quán sát thấy cái tâm đó có đủ các pháp, các pháp đều do tâm mà có, tức là giả tạm, không bền, vô thường). 'Giả' là sự chấm dứt những lậu hoặc của trần thế và giải thoát khỏi các điều xấu. Theo triết học Trung Quán, Thực Tại là bất nhị. Nếu giải lý một cách thích đáng thì bản chất hữu hạn của các thực thể biểu lộ vô hạn định không những như là cơ sở của chúng mà còn là Thực Tại Tối Hậu của chính những thực thể hữu hạn. Thật ra, vật bị nhân duyên hạn định và vật phi nhân duyên hạn định không phân biệt thành hai thứ, vì tất cả mọi thứ nếu được phân tích và tìm về nguồn cội đều phải đi vào pháp giới. Sự phân biệt ở đây, nếu có, chỉ là tương đối chứ không phải là tuyệt đối. Chính vì thế mà Ngài Long Thọ đã nói: "Cái được xem là cội trần thế hay thế gian từ một quan điểm, thì cũng chính là cội Niết Bàn khi được nhìn từ một quan điểm khác."—Reality, things exist though in "derived" or "borrowed" form, consisting of elements which are permanent. Particularity establishes all relativities. The 'Hypothetical' mode does away with the defilement of the world and establishes salvation from all evils. According to the Madhyamaka philosophy, Reality is non-dual. The essential conditionedness of entities, when properly understood, reveals the unconditioned as not only as their ground but also as the ultimate reality of the conditioned entities themselves. In fact, the conditioned and the unconditioned are not two, not separate, for all things mentally analyzed and tracked to their source are seen to enter the Dharmadhatu or Anutpadadharma. This is only a relative distinction, not an absolute division. That is why Nagarjuna says: "What from one point of view is samsara is from another point of view Nirvana itself."

13) Thực Tế Tối Hậu—Pre-Eminent Practicality

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền là một thực tế tối hậu; nó không liên quan gì đến bất cứ biện chứng pháp tinh vi hay suy nghĩ trừu tượng nào cả. Nó cầm lên tách trà đặt ngay trước mặt bạn, đưa ra trước mặt bạn và nói rằng: "Tôi đã cầm cái tách, mà cũng như không cầm nó." Thiền không bàn về những thứ xa xăm như Thượng đế hay linh hồn. Trong Thiền, người ta không bàn về cái vô hạn hay đời sống sau khi chết. Trong Thiền, khi tay cầm một cái tách đầy trà, người ta chỉ biết cái thực tế tối hậu ngay lúc bấy giờ là uống và thưởng thức cái hương vị tuyệt vời của trà, thế thôi! Đây chỉ là một trong những thứ bình thường nhất quanh chúng ta, nhưng nó lại phơi bày ra tất cả những bí mật mà chúng ta gặp phải trong đời sống. Ngay vào lúc đó, chúng ta chỉ cần uống cạn hết trà trong tách, và không cần gì thêm nữa. Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng Thiền chính là mở ra con đường để nhận ra thực tướng của chư pháp. Khi chúng ta nhận thức được đó hoa nhỏ qua khe hở bức tường, cũng chính là nhận thức được muôn hình vạn trạng của vũ trụ. Thiền quan niệm rằng tách trà hay bất cứ việc gì tầm thường nhất cũng đều là chìa khóa mở ra cánh cửa bí hiểm của thế giới. Như vậy, chúng ta thấy được một điều là ngay lúc

Thiền phải nắm lấy những vấn đề cực kỳ nan giải hiể hóc của triết học, cuộc sống của chúng ta vẫn trần trụi và thoải mái như thế đó!—Zen practitioners should always remember that Zen is a pre-eminent practicality, it has nothing to do with abstractions or with subtleties of dialectics. It seizes the cup of tea placing in front of you, and holding it forth, makes the bold declaration, "I hold a cup, and yet I hold it not." No reference is made to far-away things such as God or soul. In Zen, there is no talk about the infinite or a life after death. In Zen, when holding a cup full of tea in our hands, we only care about the pre-eminent practicality right now is to drink and to enjoy the wonderful taste of tea, that is it! This is only one of the most ordinary things to see about us, but it opens all the secrets we encounter in life. At that time, we just drink up the tea in the cup, and nothing more is wanted. Zen practitioners should remember that Zen means clearing up a new approach to the reality of things. When a humble flower in the crannied wall is understood, the whole universe and all things in it and out of it are understood. In Zen the cup of tea or any most ordinary thing is the key to the whole riddle. How fresh and full of life it is the way Zen holds in with extremely difficult questions of philosophy!

14) *Thực Thời—Meals in a Monastery*

Ăn là một vấn đề trang nghiêm trong đời sống Thiền đường trong tất cả các thiền viện ở Nhật Bản, mặc dầu chẳng có gì nhiều để ăn. Bữa ăn sáng thường là rất sớm trong lúc trời vẫn còn tối, gồm có cháo và dưa muối chua. Bữa ăn trưa là bữa ăn cuối trong ngày ở các thiền viện. Bữa ăn chính vào khoảng từ 10 giờ đến 12 giờ trưa, thức ăn chủ yếu bao gồm cơm, canh rau và dưa muối chua. Tại các thiền viện Nhật Bản, đến 4 giờ chiều, chư Tăng sẽ dùng lại những gì còn dư lại của bữa trưa, đặc biệt không nấu nướng gì thêm. Vị Thiền Tăng không ăn vào buổi chiều tối. Vào thời đức Phật, vào buổi chiều tối chư Tăng có tục để hòn đá lên bụng để làm dịu cơn đói; họ gọi đó là "Dược Thạch" hay "Dược Thực". Trừ phi những lúc được mời thỉnh, hoặc tiếp nhận sự cúng dường của thí chủ, còn thì tất cả Thiền Tăng đều sống từ năm này qua năm khác chỉ với một bữa ăn chính trong ngày. Tuy nhiên, bây giờ chư Tăng có thể ăn thức ăn nhẹ vào buổi chiều, nhưng lúc nào luật lệ của họ cũng là thanh bần và giản dị. Theo Thiền sư Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," vào giờ thọ thực, vân bản sẽ được đánh lên và tất cả Tăng chúng lần lượt ra khỏi Thiền đường, ôm theo bình bát của mình đến trai đường, nhưng chỉ ngồi xuống khi nào vị Duy Na đánh chuông. Bát của mỗi vị Tăng mang theo thường làm bằng đất sét hay bằng gỗ, hay có kho bằng kim loại; thường là mỗi bộ bát là bốn hay năm cái, và có thể xếp chồng lên nhau. Thường thì Tăng chúng tụng kinh, xong rồi thì vị Tăng "hành đường", phụ trách việc thọ trai của đại chúng sẽ dọn lên cơm và canh. Bây giờ Tăng chúng sẵn sàng cầm dũa lên, nhưng trước khi thực sự dùng bữa, họ còn phải quán tưởng đến nga quý và những chúng sanh khác đang sống trong thế giới khác, và mỗi vị lấy bảy hạt cơm rắc lên trên mặt bàn để cúng cho những người khuất mặt. Thường thì các Thiền Tăng tụng Tâm Kinh, và tên của mười vị Phật cũng được niệm: Phật Đại Nhật Như Lai, như là vị Phật Pháp thân thanh tịnh và vô nhiễm; Phật Lô Xá Na như Ứng thân toàn thiện; Phật Thích Ca Mâu Ni, như một trong vô số Hóa thân; Phật Di Lặc, vị Phật của tương lai; tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại, và vị lai, khắp mười phương; Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi; Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền; Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm; và tất cả những Bồ Tát Ma Ha Tát đáng kính; và Bát Nhã Ba La Mật Đa. Khi thọ trai, cần sự tịnh lặng hoàn toàn; không gây tiếng động khi sử dụng đĩa bát, không nói một lời, không đàm thoại, và những gì mình muốn đều được ra dấu bằng cách chấp tay. Đối với Tăng chúng quá đường là một việc hết sức nghiêm túc. Khi muốn thêm một bát cơm, vị Tăng chấp tay duỗi ra phía trước, vị Tăng "hành đường" nhẹ nhàng mang thùng cơm đến để bồi thêm. Vị Tăng nâng bát lên, lau qua dưới bát cho sạch bụi để tránh làm dơ tay vị Tăng "hành đường". Khi thức ăn đang được múc thêm, vị Tăng tiếp tục chấp và xoa hai bàn tay biểu thị rằng cơm canh trong bát đã đủ. Theo quy định thì mỗi vị Tăng đều phải ăn hết phần được dọn trong bát cho mình, thâu gom hết tất cả những thức ăn còn dư; vì đây là quy luật trong tôn giáo của họ. Sau khi thêm ba hoặc bốn lần cơm, coi như việc thọ trai đã xong. Vị duy na lại đánh vân bản, vị Tăng "hành đường" đem nước nóng đến. Mỗi vị đều dùng nước nóng đựng trong bát lớn nhất để rửa những cái bát khác, rồi dùng chiếc khăn nhỏ để lau khô. Sau đó, vị Tăng "hành đường" dùng thùng gỗ gom hết những phần nước đã dùng để rửa bát ấy, mỗi vị Tăng gom dọn bát và muỗng của mình và bọc chúng lại. Bấy giờ trên bàn sạch sẽ như trước, ngoại trừ những hạt cơm mà chư Tăng đã cúng cho nga quý trước khi thọ trai. Tiếp đến, vân bản được đánh lên, chư Tăng tuân tự rời khỏi trai đường trong yên lặng giống như lúc họ đi vào—Eating is a solemn matter in the Zendo life in all Japanese Zen monasteries, though there is not much to eat. The time of eating the principal meal, i.e. noon; nothing might be eaten by members of the Order after noon. The breakfast, which is taken very early in the morning while it's still dark, consists of rice gruel and pickled vegetables. The mid-day meal is the last meal of the day in a Zen monastery. The principal meal is at about ten in the morning and consists of rice, vegetable soup, and pickles. In Japan, in the afternoon, at four, Zen monks usually have what was left from their lunch, and no special cooking is

done. The Zen monk is supposed to have no evening meal. At the time of the Buddha, in the evening, monks have a custom to place a stone on their belly to relieve the hunger (to ease his conscience); they call it "medicinal food". Unless invited out or given an extra treatment at home by generous patron, all Zen monks live years and years with just one major meal a day: lunch. However, nowadays, monks can have a light dinner in the evening, but poverty and simplicity is always their rule. According to Zen master D.T. Suzuki in "An Introduction to Buddhism," at meal-time a wooden fish is struck and all the monks come out of the meditation hall (Zendo) in procession carrying their own set of bowls to the dining-room, but do not sit until the leader the monk in charge of the temple (Karmadana) rings a bell. The bowls which each monk brings are usually made of clay or wood or sometimes metal; they are usually a set of four or five pieces and fit into one another like a nest. Usually the Sutra is recited, and then the monks who are serving as waiters serve the soup and rice. They are now ready to take their chopsticks, but before they actually partake of their meal, they think of those departed spirits and other beings who are living in this and other worlds, and each taking about seven grains of rice from his portion offers them to the unseen. Usually the monks recite the Prajna-paramita-hridaya-sutra, the ten Buddha-names are invoked: Vairocana Buddha as Dharmakaya pure and undefiled; Lochana Buddha as the perfected Sambhogakaya; Sakyamuni Buddha as one of the innumerable Nirmanakayas; Maitreya Buddha who will descend among us in the time to come; all the Buddhas of the past, present, and future, in all the ten quarters; Manjusri the Bodhisattva of Great Wisdom; Samantabhadra the Bodhisattva of Great Deed; Avalokitesvara the Bodhisattva of Great Love; all the venerable Bodhisattva-Mahasattvas; and Mahaprajna-paramita. While eating perfect quietude prevails; the dishes are handled noiselessly, no word is uttered, no conversation goes on, and their desires are indicated by folding and rubbing their hands. Eating is a serious affair with them. When another bowl of rice is wanted, the monks hold out his folding hands, the waiter notices it and sits with the rice receptacle before the hungry one; the latter takes up his bowl, lightly passes his hand around the bottom to wipe off whatever dirt may have attached itself and be likely to soil the hand of the waiter. While the bowl is being filled, the eater keeps his hands folded; the rubbing of his palms against each other shows that the waiter has put enough rice or soup in his bowl. The rule is that each monk should eat up all that is served him, "gathering up the fragments that remain"; for that is their religion. After a third or fourth helping of rice, the meal comes to an end. The leader the monk in charge of the temple claps the wooden fish and the waiters bring hot water; each monk fills his largest bowl with it and in it all other are neatly washed and wiped with the tiny napkin which is carried by him. Then a wooden pail goes round to receive the slop; each monk gathers up his dishes and wraps them up once more; the tables are now empty as before except for the grains of rice that had been offered at the beginning of the meal to the invisible beings. The wooden fish is clapped again and the monks leave the room in the same quiet and orderly procession as they entered.

15) *Thực Tiễn Cứu Cánh—Pragmatic Approach of Buddhism*

Thực tiễn cứu cánh có nghĩa là cách giải quyết thực dụng của Phật giáo. Theo Kinh Chulamalunkya, Đức Phật đã bày tỏ rất rõ ràng về tính thực dụng trong cách giải quyết mọi vấn đề của Phật giáo. Đức Phật đã dùng câu chuyện ngụ ngôn về một người bị thương. Trong câu chuyện này, người bị thương bởi một mũi tên muốn biết ai là người bắn mũi tên, mũi tên bắn từ phía nào, mũi tên làm bằng xương hay bằng sắt, cái cung làm bằng loại gỗ gì trước khi người ấy cho rút mũi tên ra. Đức Phật muốn ám chỉ thái độ của những người muốn biết nguồn gốc của vũ trụ bất diệt hay không bất diệt, không gian có tận cùng hay không tận cùng, vân vân và vân vân, trước khi người ấy chịu tu tập một tôn giáo. Theo Đức Phật, đây là loại người chỉ biết nhàn đàm hý luận. Những người như vậy sẽ chết đi một cách vô tích sự chứ chẳng bao giờ họ có được câu trả lời về những câu hỏi không thích đáng, giống y như người đàn ông trong câu chuyện ngụ ngôn sẽ chết trước khi anh ta có được những câu trả lời mà anh ta muốn tìm về nguồn gốc và bản chất của mũi tên vậy. Chính vì thế, Đức Phật dạy: "Ưu tiên hàng đầu của con người là giảm thiểu hay loại bỏ khổ đau phiền não, chứ đừng phí thời giờ quý báu vào những đòi hỏi không thích đáng."—According to the Chulamalunkya Sutra, the Buddha expressed very clearly about the pragmatic approach of Buddhism in everything. The Buddha himself made use of the parable of a wounded man. In the story, a man wounded by an arrow wishes to know who shot the arrow, the direction from which it came, whether the arrowhead is made of bone or steel, and what kind of wood the shaft is made of before he will let the arrow be removed. The Buddha wanted to imply the man's attitude with the attitude of those who want to know about the origin of the universe, whether it is eternal or not, finite in space or not, and so on, before they will undertake to practice a religion. According to the Buddha, these people are people of idle talks and pleasure discussions. Such people will die uselessly before they ever have the answers to all their irrelevant questions, just as the man in the

parable will die before he has all the answers he seeks about the origin and nature of the arrow. Thus the Buddha taught: “Mankind’s most important priority is the reduction and elimination of suffering, and try not to waste the precious time on irrelevant inquiries.

16) Thực Tướng Thế Gian Tướng—Absolute Fundamental Reality and Mark of the World

Những mối liên hệ giữa Chân như và Dấu hiệu của thế gian. Trong tu tập Thiền, hành giả có thể hướng về tính chất chân thực thường trụ hay Pháp tánh hay thể tính vạn pháp mà chẳng hoại thế gian tướng (sự tướng thế gian). Tu tập Thiền phải ngày đêm dốc tâm quyết chí tu. Khi uống trà, khi ăn cơm, khi vui khi buồn, khi giận; ở chỗ tịnh chỗ uế, lúc sum họp vợ con, lúc cùng bè bạn thù tạc, ở chỗ làm việc, nơi đình đám hội hè, hay bất cứ hình thức sinh hoạt nào, thấy đều là những cơ hội tốt cho chúng ta ra sức tu tập, cho chúng ta tự nhắc nhở và cảnh giác lấy mình. Ngày trước Quan Đô Úy Lý Văn Hòa ở trong phú quý mà tham đắc Thiền, thông suốt đại ngộ. Dương văn Công ngộ Thiền trong lúc đang tòng sự tại Hàn Lâm Viện. Trương Ngô Nguyên ngộ Thiền khi đang làm Chuyển Vận Sứ ở Giang Tây. Ba vị này là tấm gương cho thấy, để đạt được giác ngộ, họ chẳng cần tránh vợ con, từ quan bãi chức, gặm cuống rau, khổ hình liệt chí, tránh náo cầu tĩnh, sau đó vào hang động. Những cư sĩ tại gia này phải cần nhiều sức lực vì họ phải tu tập trong những điều kiện không thuận lợi; nhưng họ đã chứng tỏ cho chúng ta thấy rằng việc tu tập Thiền có thể hoàn tất trong bất cứ điều kiện nào—The relationships between condition, appearance, phenomena or world-state. In Zen practice, Zen practitioners can aim at the ultimate, the absolute, the Dharmakaya, or the Bhutatathata without renouncing the mark of the world. When working at Zen, we, Zen practitioners, should dig into it with all our minds and hearts. Whether we are happy or sad or angry, in pure or defiled places, drinking tea or eating dinner, at home with wife and children, meeting guests, on duty in the office, attending a party or a festival, or active in any other way, we should consider these circumstances as good opportunities for us to practice, we should always be alert and mindful of the practice. Formerly the High Commissioner, Li Wen He, gained thorough Enlightenment while he was holding this high position in the government. Yang Wen Kung gained his Zen awakening while he was working in the Royal Institute of Study. Chang Wu Yuen gained his Enlightenment while he held the office of Commissioner of Transport in Chiang Hsi Province. These three great laymen have indeed set us an example of the realization of Truth without renouncing the world. In order to gain their enlightenment, they did not struggle to shun their wives and children, resign from their offices and positions, gnaw the roots of vegetables, practice ascetism and frugality, avoid disturbance, and seek quiet and seclusion. These laymen require much more energy to get the Work done because of the unfavorable conditions under which they must work; but they proved to us that this Work could be accomplished under any circumstances.

17) Thực Tướng Vô Tướng—Reality is Nullity (True marks are no marks)

Chân như và thực tướng là đồng thể, nhưng tên gọi khác nhau. Đối với nghĩa nhất như của không đế thì gọi là chân như; còn đối với nghĩa diệu hữu của giả đế thì gọi là thực tướng. Tướng thân chân thực của vạn hữu hay là cái chân thực tuyệt đối (cái tướng xa lìa sự sai biệt tướng đối). Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông—The essential characteristic or mark (laksana) of the Bhutatathata, i.e. reality. The bhutatathata from the point of view of the void, attributeless absolute; the real-nature is bhutatathata from the point of view of phenomena. Reality is Nullity, i.e. is devoid of phenomenal characteristics, unconditioned. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.

18) Thương Na Hòa Tu: Áo Thiết Nặc Ca—Shanavasa: A linen Garment

Thương Na Hòa Tu, còn gọi là Na Hòa Tu, Thương Nặc Ca, Thương Nặc Ca Phục Sa, Xá Na Ba Tư, người em trai và cũng là đệ tử của ngài A Nan. Theo lịch sử nổi pháp của đức Phật Thích Ca, ông là một thương gia giàu có trong thành Vương Xá, kinh đô của xứ Ma Kiệt Đà. Trong cuộc sống hằng ngày, ông rất thông minh và gan dạ. Lúc còn là cư sĩ, ông cúng dường phòng ốc nhà cửa và những vật dụng khác cho Giáo Đoàn. Cuối cùng ông xuất gia làm Tăng tu tập Phật pháp. Thương Na Hòa Tu trở thành người nổi pháp của A Nan Đà và sau đó làm Tổ thứ ba trong truyền thống Thiền ở Ấn Độ. Ông du hành sang các xứ Ma Thâu Đà và Kế Tân để hoằng pháp. Thương Na Hòa Tu là một vị A La Hán, mà theo Eitel, trong Trung Anh Phật Học Từ Điển, cho là vị tổ thứ ba ở Ấn Độ, người đã chủ trì cuộc kết tập kinh điển lần thứ hai. Theo truyền thống Tây Tạng, ông được gọi là “Thiết Nặc Ca” vì khi sanh ra ông đã được trùm bởi áo Thiết Nặc Ca (có thuyết nói Thương Nặc Ca là tên một loại áo. Khi ngài đối đời mặc áo “thiết nặc ca” nên nhân đó mà gọi áo “thiết nặc ca” là áo gai. Theo Tây Vực Ký, Thương Na Hòa

Tu khi còn ở kiếp trước đã lấy cỏ “thiết nặc ca” làm áo, và bố thí cho chúng Tăng vào ngày giải an cư kiết hạ. Ngài thường mặc chiếc áo này trong năm trăm thân. Ở đời hậu thân, ngài và chiếc áo cũng theo thai ra đời. Thân thể lớn dần, chiếc áo cũng rộng theo. Khi ngài được A Nan độ cho xuất gia, thì chiếc áo trở thành pháp phục. Khi ngài thọ cụ túc giới thì chiếc áo trở thành chiếc Cà sa 9 mảnh. Khi tịch diệt ngài phát nguyện sẽ để lại chiếc áo cho hết thầy di pháp của Đức Thích Ca, nguyện lưu cái áo lại cho đến khi đạo pháp của Đức Thích Ca truyền tận áo mới bị mục nát). Tuy nhiên, theo truyền thuyết Phật giáo, Mạc Điền cũng là một người nối pháp khác của Tổ A Nan Đà. Mặc dầu Mạc Điền cũng hoằng pháp trong vùng Kế Tân, nhưng không có dòng truyền thừa nào đặc biệt hay những cố gắng của chính ông cho sự nối pháp mà ông đã được truyền thụ từ Tổ A Nan Đà. Tuy vậy, thỉnh thoảng Mạc Điền được bao gồm trong số những vị Tổ nối pháp đức Phật, đưa con số lên thành 29 thay vì chỉ có 28, Thượng Na Hòa Tu theo truyền thống được coi như là tổ thứ tư, và Mạc Điền là tổ thứ ba—A younger brother and disciple of Ananda. According to the history of the Buddha's successors, he was a wealthy man of Rajagriha, the capital of Magadha in India. In daily life, he was wise and valiant. As a layperson, he made offerings of buildings and other things for to the Buddhist Order. Finally he renounced the secular world to devote himself as a monk to practicing the Buddha's teachings. Shanavasa became Ananda's Dharma heir and later became the third Patriarch in Indian tradition. He, then, traveled to Mathura and Kashmir to spread the Buddha-dharma. An arhat, whom Eitel, in *The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms*, gives as the third patriarch, and says: “A Tibetan tradition identifies him with yasas, the leader of the II Synod. Because of his name he is associated with a hemp or linen garment, or a covering with which he was born. However, according to the Buddhist legends, Madhyantika was also another successor of the Second Patriarch Ananda. Although Madhyantika also propagated in Kashmir, no distinct lineage or successorship emerged from his efforts and the recorded transmission of teachings he had received from Ananda ended. Madhyantika, however, is sometimes included among the Buddha's successors, bringing the total number of successors to twenty-nine successors, Shanavasa is traditionally regarded as the fourth, and Madhyantika, as the third.

19) Thường Hằng Tâm—Permanent Consciousness

Thường hằng tâm hat tâm thường hằng. Người nào đó nghiên cứu cùng tột lục căn, mặt na chấp thụ, trong tâm ý thức, về chỗ bản nguyên, tính hằng thường. Tu tập có thể biết trong tám vạn kiếp tất cả chúng sanh xoay vần chẳng mất, bản lai thường trú, đến cùng tính chẳng mất, rồi chấp cho là thường—Certain person thoroughly investigates the sixth sense faculty, the manas, and the consciousness that grasps and receives, he concludes that the origin of the mind, intellect, and consciousness is permanent. Through his cultivation, he knows that in eighty thousand eons, all living beings in the ten directions revolve in transmigration, this origin is never destroyed and exists permanently. Investigating this undestroyed origin, he speculates that it is permanent.

20) Thường Kiến Chấp—Attachment on Eternalism

Thuyết này tin rằng trước khi là người, con người không có hiện hữu, rồi được tạo nên, con người được sanh vào đời do ý chí của một vị thần linh. Người ấy sống đời mình, rồi tùy theo những gì mình tin tưởng hay những hành động của mình trong đời, sẽ được về vĩnh viễn trên cõi thiên đàng hoặc bị đày vĩnh viễn nơi địa ngục. Thuyết này không đúng với luật “Luân Hồi” của đạo Phật. Theo giáo lý nhà Phật thì chúng sanh lăn lộn trong luân hồi sanh tử, vòng luân hồi xoay chuyển chúng sanh trong lục đạo. Phật tử không tin nơi đoạn diệt, vì đoạn diệt căn cứ trên sự hiểu biết không toàn hảo về chân như thực tánh; mà cũng không tin nơi thường hằng vì Phật tử không tin thế giới này hay thế giới nào khác lại có sự trường cửu không thay đổi—This theory believes in eternalism, believes that man was created by the will of some Deity. He will live his life and act according to his beliefs in order to return to Heaven or to be condemned forever in Hell. This theory does not conform to the Buddhist law of causality. In Buddhist view, men are tied to the cycle of birth and death, the cycle of reincarnation. This cycle turns around and around, compelling men to reincarnate in one of the six realms. Buddhists believe that Nihilism is false because it is based on incomplete understanding of reality. Eternalism is also wrong, because Buddhists cannot accept that there is anything either in this world or any other world that is eternal or unchangeable.

TI

1) Tích Lũy Công Đức—To Accumulate Merits

Bất cứ người Phật tử nào cũng muốn tích lũy công đức, nhưng khi làm được công đức không nên chấp trước những công đức đã thực hiện. Người Phật tử chơn thuần làm công đức mà xem như chưa từng làm gì cả. Người Phật tử phải quét sạch hết mọi pháp, phải xa lìa hết thấy mọi tướng, chớ dừng nên nói rằng “Tôi làm công đức này, tôi tu

hành như thế kia,' hoặc nói 'Tôi đã đạt đến cảnh giới này', hay 'Tôi có pháp thân thông kia.' Những thứ đó, theo Đức Phật đều là hư dối, không nên tin, lại càng không thể bị dính mắc vào. Nếu tin vào những thứ ấy, người tu theo Phật không thể nào vào được chánh định. Nên nhớ rằng chánh định không phải từ bên ngoài mà có được, nó phải từ trong tự tánh mà sanh ra. Đó là do công phu hồi quang phản chiếu, quay lại nơi chính mình để thành tựu chánh định—Any Buddhist would want to amass merit and virtue, but not be attached to the process. People who cultivate the Way should act as if nothing is being done. We should sweep away all dharmas, should go beyond all attachment to views. A sincere Buddhist should not say, "I have this particular spiritual skill," or "I have some cultivation." It is wrong to say "I have such and such a state," or "I have such and such psychic power." Even if we have such attainment, it is still unreal and not to be believed. Do not be taken in. Faith in strange and miraculous abilities and psychic powers will keep us from realizing genuine proper concentration. We should realize that proper concentration does not come from outside, but is born instead from within our own nature. We achieve proper concentration by introspection and reflection, by seeking within ourselves.

2) *Tích Lũy Tư Tưởng—Cumulative Thinking*

Tư tưởng có tính cách tích lũy là một trong những lối suy tưởng của con người. Điều này có nghĩa là tri thức của con người đạt được qua một tiến trình xây dựng, một tiến trình tích tụ dần dần. Tỷ dụ, chúng ta là những đứa trẻ, khi đến trường đầu tiên được dạy mẫu tự; rồi chúng ta được dạy đọc chữ và câu và sau đó là viết chữ và viết những bài luận. Cuối cùng nhờ cái kiến thức tích lũy này và tài năng phát triển mà chúng ta có thể viết được những quyển sách, hay diễn tả được những tư tưởng một cách sáng tạo và vô cùng phức tạp cũng như những ý niệm mới mẻ. Tiến trình qua đó tri thức con người đạt được là một tiến trình kiến tạo và vun đắp, nối kết những mảnh kiến thức mới thêm hoạch được vào cái khối kiến thức cũ. Tất cả được nối kết lại với nhau bằng một tiến trình mà bản chất và nguồn gốc của nó là hữu hạn, không toàn vẹn, hạn chế, và có điều kiện (ước định). Bởi vì ngay bản chất của tiến trình tích lũy này đã là có ước định và được qui định trước những kết quả của nó, nó chẳng bao giờ có thể chấm dứt được. Thật vậy, không có điểm cuối cùng trên con đường tích lũy này vì chúng ta luôn luôn tìm ra đầy đủ chỗ để tích tụ thêm cái gì đó. Tích lũy từng giọt mưa từ một mái nhà, dầu cho làm suốt đời, sẽ chẳng thêm được gì vào mực nước biển sẵn có. Cũng giống như vậy, bằng lối suy tưởng tích lũy, người ta không bao giờ đạt được cái Tận Sở Hữu Trí của Phật quả—Cumulative thinking is one of human ways of thinking. This means that human knowledge is gained through building up process, a process of gradual accumulation. For example, when we were children in school, we were first taught the alphabet; then we were taught to read words and sentences and later to write letters and essays. Finally, the knowledge accumulated and the talent developed may have enabled us to write books, or to express creatively highly complicated thoughts and new ideas. This process through which human knowledge is gained is one of building and adding to, of welding newly acquired segments of knowledge to the old mass. All is linked together by a process which is finite, partial, limitative, and conditional in its nature and origin. Because the very nature of this cumulative process has preconditioned and predetermined its outcome, it can never come to an end. In fact, there is no terminal point on the road of accumulation for we shall always find plenty of room in which to add something more. To collect drops of rain water from the roof of a house, even for a lifetime, will add nothing to the level of the ocean. Likewise, through a cumulative way of thinking, one will never be able to attain the All-knowing Wisdom of Buddhahood.

3) *Tích Trụợng—A Monk's Staff*

Tích Trụợng là cây gậy của nhà sư, phần đầu có những vòng thiết, khi rung gậy để báo cho biết sự có mặt của ai; gậy cũng còn được dùng để trừ ma quỷ. Tích Trụợng là một biểu tượng tôn giáo hay một vật dụng cần thiết trong sinh hoạt hằng ngày của một vị Thiền sư? Một hôm Thiền sư Thùy Long Tuyên Châu trụợng đường, đưa cây gậy lên nói: "Hai mươi năm ở núi, ta mới được đầy đủ sức lực như thế này." Bấy giờ có vị Tăng hỏi: "Hòa Trụợng được sức lực gì?" Thùy Long đáp: "Qua khe qua đỉnh núi, chống gậy ở phía Đông, chống gậy ở phía Tây." Sau đó Thiền sư Chiêu Khánh nghe được chuyện này, có nói: "Ta thì không nói như thế." Một vị Tăng nghe, liền hỏi: "Vậy, Hòa Trụợng nói thế nào?" Chiêu Khánh cầm cây gậy, bước xuống đất và đi mất. Thiền sư Pháp Am nghe hai cách trình bày trên, bình luận rằng: "Thùy Long thích cây gậy, đáng tiếc là đầu rồng mà đuôi rắn. Lại thêm bị Chiêu Khánh chọc từ phía sau, giống như vẽ cọp thêm vằn. Khi ấy, đợi hấn nói câu: Hòa Trụợng được sức mạnh gì, tôi sẽ cầm cây gậy mà ném đi trước mắt đồ chúng, chắc chắn sẽ có một con rồng thật, một con cọp thật, đang gọi mây gọi sương." Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong tác phẩm "Thiền Học Nhập Môn," nếu Thiền trong thời đại ngày nay là một hệ thống, thì hệ thống ấy là gì? Chắc chắn là nó giống như một đồng hồ hỗn loạn, mà quan điểm của các Thiền sư lại đối lập với nhau. Nhưng xét theo quan điểm của Thiền thì dưới cái đồng hồ hỗn loạn ấy lại có

một mạch nước ngầm chảy qua, thật ra mỗi vị Thiền sư đều được ấn chứng một cách khác nhau. Sự xung đột bên ngoài không gây trở ngại gì đến việc ấn chứng thật sự ấy. "Có" và "không" cùng bổ túc cho nhau như thế, dù không hợp với lý luận nhưng lại có đầy đủ yếu chỉ của Thiền mà trong đó chúng ta cũng thấy được chân lý và sự sống của công án. Một câu không trọn vẹn sẽ không có ý nghĩa gì. Dầu là "một bàn tay của Bạch Ẩn," "Cây bách của Triệu Châu," hay "Bản lai diện mục" của Lục Tổ đều cực kỳ linh hoạt hùng hồn. Chỉ cần nắm bắt được bản chất của nó thì cả vũ trụ bị chúng ta chôn vùi trong nấm mồ lý luận và phân tích sẽ hiển lộ ra. Trong khi Thiền sư Phần Dương (947-1024) từng nói: "Biết được cây gậy, việc tham học một đời coi như hoàn tất." Công án này rất đơn giản. Thiền sư thường cầm cây gậy, cũng giống như ký hiệu quyền uy của tôn giáo nào đó hiện nay, nhưng ngày xưa, thật ra chỉ mang gậy theo trong những lúc hành cước như qua sông, leo núi. Cây gậy cũng là một vật hết sức bình thường, khi thiền sư thượng thừa thuyết pháp thường hay đưa gậy ra để dạy chúng, cây gậy cũng trở thành chủ đề cho Tăng chúng thảo luận. Khi Pháp Am Tổ Tiên Thiền Sư bàn đến cây gậy, ngài nói với một tấm lòng tốt và rất hợp lý khi ngài nói: "Biết được cây gậy, vậy thì đặt nó tựa vào vách." Cả Pháp Am lẫn Phần Dương Thiện Chiếu đều đang nói cùng một thật tướng, chỉ ra cùng một chân lý, nhưng bề ngoài thì họ có vẻ như xung đột lẫn nhau không chỉ ở mặt ngôn ngữ, thậm chí nơi phương cách tu hành của họ nữa—A monk's staff, partly of metal, especially with metal rings for shaking to make announcement of one's presence, and also used for demon expulsion. Is a staff a religious symbol or a necessary thing of a Zen master in daily activities? One day, Zen master Suiryu ascended the pulpit and bringing forth his staff made his confession: "My twenty years' residence in this monastery is due to the virtue of this." A monk stepped forward and asked, "What virtue did you gain out of that?" "Supporting myself with this, I cross the stream, I pass over the mountains; indeed, without it, what can I do?" Later Shokei, another Zen master, hearing of this remark, said, "If I were he, I would not say that." "What would you say?" came quickly from the monk. Shokei now took the staff, came down to the ground, and walked away. Ho-an now makes the observation about these two masters: "Suiryu's staff was a pretty good one, but what a pity! It has a dragon's head with a snake's tail. It makes Shokei follow him up, and the result is another pity: his was like putting speckles on a painted tiger. When the monk asked what power of the staff he had got, why did he not take it out and throw it away before the congregation? Then there would have been a real dragon, a real tiger, calling forth clouds and mists." According to Zen master D.T. Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," if modern Zen is a system, what kind of a system is it? It seems chaotic, and how conflicting are the masters' views! Yet from the Zen point of view there is one current running through all these confusions, and each master is supporting the others in a most emphatic manner. An apparent contradiction in no way hinders the real endorsement. In thus mutually complementing each other, not indeed logically but in a fashion characteristically Zen, we find the life and truth of the koan. A dead statement cannot be so productive of result. Hakuin's "one hand", Chao-chou's "cypress-tree," or the Sixth Patriarch's "original face," are all alive to the very core. Once touch the heart of it and the whole universe will rise from its grave where we have buried it with our logic and analysis. While Zen master Fen-Yang-Shan-Chou said, "If a man knows what this staff is, his study of Zen comes to a close." This seems to be a simple enough koan. The master generally carries a long staff which is now a kind of insignia of his religious authority, but in ancient days it was really a travelling stick that was useful in climbing mountains or fording streams. Being one of the most familiar object, it is produced any time by a master before his congregation to illustrate a sermon; it is often the subject of a great discussion among the monks. When Ho-an Zen master makes a statement about the staff, it is not radical; he is quite rational and innocent when he says, "If a man knows what the staff is, let him take it and put it up against the wall over there." Both Ho-an and Fen-Yang-Shan-Chou are asserting the same fact and pointing to the same truth, but on the outer appearance, they seem to be contradicting not ly in words but also in their methods of cultivation.

4) *Tịch Diệt—Tranquil and Extinct*

Trạng thái hoàn toàn an bình, vượt lên các khái niệm sinh và tử, sinh thành và tiêu vong, không gian và thời gian, vượt qua những điều kiện phụ thuộc lẫn nhau và phẩm chất gắn liền các sự vật. Đó là trạng thái ý thức trong đó một bậc đại giác (như là đức Phật) đang sống. Trạng thái này vượt khỏi mọi định nghĩa, dù cho ở đây chúng ta thử định nghĩa nó, vì nó không thể được nghĩ ra cũng không thể diễn đạt được bằng lời. Mọi ý định giải thích tích cực đều vướng phải việc không thể nào giới hạn cái "vô giới hạn" được về mặt lý luận. Những định nghĩa duy nhất có thể có là những định nghĩa theo lối tiêu cực, nói lên rằng "tịch diệt" không phải là cái này hay cái kia, hay nó nằm "ở bên kia" mọi phạm trù của tư duy và hiểu biết. Theo những lý thuyết cao nhất của Phật giáo, đặc biệt được phát triển trong Thiền, "tịch diệt" hay "niết bàn" là hoàn toàn đồng nhất với "ta bà". "Cái vô hạn", "cái không bị qui định", "không có phẩm chất" là đồng nhất với cái hữu hạn (vũ trụ của những hình thức), với cái bị qui

định (chịu sự chi phối của luật nhân quả, tức là nghiệp) và với những phẩm chất đặc trưng cho thế giới hiện tượng. Niết bàn tự nó vượt ra khỏi sự hiểu biết; sự đồng nhất của niết bàn và ta bà chỉ có thể thể nghiệm trong đại giác mà thôi. Sự chứng đắc đại giác hoàn toàn có nghĩa là một vị Phật có thể sống trong một trạng thái hoàn toàn an bình trong khi vẫn sống trong thế giới hiện tượng, chứ không nhất thiết chỉ được thực hiện sau khi chết, ở một thế giới nào đó khác với thế giới này: A state of total peace beyond birth and death, arising and passing away, time and space, beyond all conditions and qualities, a state of consciousness in which a fully awakened one (i.e., Buddha) lives. This state admits no definition, also not the one attempted here, in that it cannot be grasped by thought or words. Any positive proposition concerning it, even from the point of logic alone, is impossible, since it is an attempt to limit the limitless. The only propositions concerning "tranquil and extinct" (jakumetsu) that are possible are negative propositions saying that it is "not this, not that" or that it is beyond all categories of thought and understanding. According to the highest teaching of Buddhism, particularly as it is propounded in Zen, "tranquil and extinct" (jakumetsu) is nirvana but nevertheless completely one with samsara: that which is limitless, unconditioned, and devoid of qualities is identical with that which is limited (characterized by form), conditioned (subject to cause and effect, i.e., karma), and with the phenomenal world of countless qualities. Nirvana itself is already unthinkable; the unity of nirvana and samsara can only be realized in enlightenment. The realization of complete enlightenment means that a Buddha can live in the world of appearance (samsara) in complete peace (jakumetsu or nirvana). Thus nirvana is not realized only after death in some kind of "world of beyond" that is different from "this world."

5) *Tiệm Tu—Gradual Cultivation*

Tu hành tiến bộ từ từ, tiến bộ từng bước. "Tiệm Tu" là một châm ngôn Thiền nổi tiếng được thông dụng trong giới đồ đệ nhà Thiền ở Đông Á. Trong Thiền, "Ngộ" là kinh nghiệm chính của sự tỉnh thức về chân lý Bát Nhã, người đạt được kinh nghiệm "Ngộ" này có thể không có khả năng đầy đủ để chế phục, đào sâu, và thành thực nó. Cần phải thêm nhiều công phu nữa để tu tập cái tâm Bát Nhã bao la và khôn dò này trước khi nó khai nở viên mãn. Nói cách khác, trước khi đạt được toàn thiện, phải mất nhiều thời gian mới vứt bỏ được những tư tưởng nhị nguyên, vị kỷ, và những suy nghĩ theo tập quán, đã bắt rễ sâu xa phát sinh từ những tham dục. Điều này được biểu lộ rõ rệt trong nhiều câu chuyện Thiền, và trong câu châm ngôn Thiền sau đây: "Lý tuy đốn ngộ; sự thành tựu viên mãn phải tiệm tu."—To cultivate gradually (Little by little or step by step). "Gradual cultivation" is a well-known Zen proverb and is used widely by Zen students in East Asia. In Zen, "Enlightenment" is the main experience of awakening to Prajna of awakening to Prajna truth, the person who attains this "Enlightenment" experience may not be able fully to master, deepen, and mature it. A great deal of work is needed to cultivate this vast and bottomless Prajna-mind before it will blossom fully. In other words, it takes a long time, before perfection is reached, to remove the dualistic, selfish, and deeply rooted habitual thoughts arising from the passions. This is very clearly shown in many Zen stories, and in the following Zen proverb, for example: "The truth should be understood through sudden Enlightenment, but the fact of complete realization must be cultivated step by step."

6) *Tiên Khởi Độc Tham—The First Meeting with the Master*

Đệ Nhất Độc Tham hay cuộc gặp gỡ lần đầu tiên của một môn đồ và thầy của mình. Cuộc hội kiến trong đó vị thầy chính thức chấp nhận người muốn theo học làm học trò. Sau buổi lễ nghiêm trang ấy, môn đồ tương lai đến gặp gỡ thầy trong phòng ở nơi tĩnh mịch của thầy, mang theo lễ vật cúng dường đến thầy, vì thầy là người hiện thân của Tam Bảo, và yêu cầu được thầy hướng dẫn theo con đường thiền. Người học trò trình bày cho vị thầy biết những động cơ thúc đẩy mình muốn theo học với thầy; khi thầy thấy rõ tính chất nghiêm túc của 'ý chí nhận thức chân lý' của người học trò và tin chắc mình là người thầy thích hợp với người đó, thầy chấp nhận người đó làm học trò. Cuộc gặp gỡ tiên khởi này tạo ra mối liên hệ 'nghiệp' giữa thầy và trò, hay nói đúng hơn, tăng thêm mối liên hệ mật thiết của họ. Thầy hứa sẽ hướng dẫn trò theo con đường đại giác bằng hết sức của mình, trong khi học trò thì nguyện theo học thầy với hết lòng tin cậy, thẳng thắn, chân thật và tin tưởng, chững nào cả hai còn thấy điều đó có lợi ích. Trong những trường hợp có lý do nghiêm trọng, mối liên hệ giữa thầy và trò có thể bị cắt đứt bất cứ lúc nào. Một vị thầy đúng nghĩa không bao giờ tìm cách trói buộc đệ tử trái với ý nguyện của người đó. Nếu không xảy ra sự đứt đoạn nào, mối liên hệ vẫn còn cho tới chết, thậm chí sau khi chết, ngay cả sau khi người học trò đã đạt được ấn xác nhận từ lâu khiến mình cũng được ngang hàng với thầy mình—The first 'dokusan' of a Zen student with his master, in which the seeker after enlightenment is officially accepted as a student by the roshi (certified master). Following a fixed ceremonial, the would-be student seeks out the master in the seclusion of the latter's room, makes an offering to him as a representative of the three precious ones, and requests the roshi to

guide him on the way of Zen. He explains to the master his motives for seeking instruction, and if the roshi is persuaded of the sincerity of the student's 'will for truth' and feels that he himself is the right master for this person, then he accepts him as a student. In 'shoken' a karmic link is forged between master and student or better, the presence of such a deep relationship is made manifest. The master thus commits himself to train the student on the path to enlightenment to the best of his ability; and the student, on his side, to follow the master with complete devotion, openness, and honesty so long as both deem it suitable. If there are serious reasons for it, this link can be broken by either the master or student at any time; no authentic master would attempt to bind a student to himself against the student's will. If it does not come to such a break, the link continues in force, even if the student has long since received the seal of confirmation and become a master himself, until the death of the master or student and even beyond that.

7) *Tiến Trình Thử Nghiệm Tu Tập—Experimental Process in Buddhist Cultivation*

Đức Phật đã nhấn mạnh trong giáo lý của Ngài là tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo giáo lý nhà Phật là một chuỗi những quan sát khách quan trước khi thực hành. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu trong tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo Phật giáo—The Buddha stressed in His Teachings the experimental process in Buddhist cultivation is a chain of objective observations before any practices because through objective observations we realize the real face of sufferings and afflictions. It's is objective observation that gives us an opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, at any time, objective observation plays a key role in the experimental process in Buddhist cultivation.

8) *Tiền Công Án Thiền—Zen Before the System of Koans*

Thiền sư Viên Ngộ Khắc Cần Phật Quả là một cao Tăng đời nhà Tống, và là tác giả bộ sách Bích Nham Lục nổi danh trong Thiền Giới về công án. Ít lâu sau đó, Thiền sư Đại Huệ là một trong những môn đồ lớn của Viên Ngộ, người đã đóng góp to lớn vào việc hoàn chỉnh phương pháp công án thiền. Ngài là một tay cự phách tán dương sự giác ngộ, một trong những lời tán dương của ngài là: "Thiền không có ngôn ngữ. Hễ có chứng ngộ là có tất cả." Từ đó những chứng cứ hùng hồn của ngài đối với sự chứng ngộ, như đã thấy, đều xuất phát từ kinh nghiệm riêng tư của mình. Trước đây, ngài đã sửa soạn đầy đủ để viết một bộ luận chống lại Thiền tông, trong đó nhằm tước bỏ những điều mà các Thiền gia gán ghép cho Thiền. Tuy nhiên, sau khi hỏi đạo với Thầy mình là Thiền sư Viên Ngộ, tất cả những quyết định trước kia đều bị sụp đổ, khiến ngài trở thành một biện giả hăng say nhất của kinh nghiệm Thiền. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," trong thời đại chưa có hệ thống công án, Thiền có lẽ khá tự nhiên và thuần túy, nhưng chỉ có một số người lợi căn mới có thể lãnh hội được tinh thần Thiền. Giả sử bạn sống vào thời điểm đó, bạn sẽ làm gì khi bị lặc vai một cách thô bạo? Nếu bạn được gọi là "càn thỉ quyết" (que cứt khô) thì bạn sẽ làm gì? Hoặc bạn chỉ đơn giản được yêu cầu chuyển cái tọa cụ cho sư phụ nhưng lại bị sư phụ lấy tọa cụ đánh thì bạn phải làm sao? Nếu bạn lập chí kiên định tham cứu chỗ sâu sắc của Thiền và tin chắc "tính hợp lý" của Thiền, thế thì sau nhiều năm tọa thiền có lẽ bạn sẽ tỉnh ngộ; nhưng ở thời đại của chúng ta hôm nay, những loại thí dụ như vậy chắc là hiếm có. Chúng ta bị xao lãng với mọi thứ công việc nên chúng ta không thể tự bước lên con đường thần bí của Thiền. Vào thời đầu nhà Đường ở Trung Hoa, con người còn tương đối đơn thuần, niềm tin cũng khá kiên định, không có nhiều tri kiến tính toán chấp chặt cho lắm. Như tình trạng này, trong bản chất của sự việc, không kéo dài được lâu. Muốn duy trì sức sống của Thiền, cần phải có huyền cơ khéo léo để người ta dễ dàng đến với Thiền và làm cho Thiền phổ cập hơn; nên sự tu tập công án đã được thành lập cho lợi ích của những thế hệ đang lên và sắp tới. Mặc dầu Thiền không phổ cập như Tịnh Độ Chân Tông và Thiên Chúa giáo, nhưng pháp mạch của Thiền có thể truyền thừa không gián đoạn trong nhiều thế kỷ, theo quan điểm của tôi, chủ yếu là nhờ hệ thống công án. Thiền học bắt nguồn từ Trung Hoa, nhưng Thiền ấy không còn theo hình thức thuần túy nữa. Pháp mạch của Thiền tông dung hợp với Tịnh Độ tông, pháp môn nhấn mạnh đến niệm Phật. Tại Nhật Bản, Thiền vẫn còn sức hấp dẫn và thuyết phục mạnh mẽ, cũng có thể được xem là nguyên tố chính thống của Phật giáo. Vì thế chúng ta có lý do để tin tưởng rằng đó là do sự kết hợp giữa sự tu Thiền và tham công án. Chắc chắn rằng hệ thống này là do con người đặt ra, và nó tiềm tàng rất nhiều cạm bẫy nguy hiểm, nhưng nếu chúng ta sử dụng Thiền một cách đúng nghĩa thì sẽ được tồn tại lâu dài. Các vị đệ tử theo đuổi công án với những bậc thầy ưu tú thì có khả năng thể nghiệm Thiền và được khai ngộ. Hệ thống hóa Thiền bắt đầu vào thời Ngũ Đại, nghĩa là vào khoảng thế kỷ thứ mười sau Tây lịch ở Trung Hoa; nhưng sự hoàn thành của hệ thống này phải nhờ đến tài năng của Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc, người sống dưới thời Đức Xuyên.

Dẫu người ta có chống lại sự lạm dụng công án như thế nào đi nữa, rốt cuộc chính công án đã làm cho Thiền không bị hoàn toàn đoạn diệt. Hãy xem tình hình Thiền Trung Hoa, cho tới ngày nay nó chỉ còn trên danh từ; và để ý đến khuynh hướng chung cho thấy trong lối tu tập của hàng đệ tử tông Tào Động ở Nhật Bản ngày nay. Chúng ta không thể phủ nhận phái Tào Động có nhiều điểm tốt, cần phải được nghiên cứu kỹ lưỡng, nhưng xét về sự sống của Thiền thì có lẽ tông Lâm Tế sống động hơn với sự sử dụng hệ thống công án. Người ta có thể nói: "Nếu Thiền đúng như những gì ông nói thì nó sẽ vượt xa phạm vi hiểu biết thuộc về trí tuệ, thế thì Thiền không cần bất cứ hệ thống nào, sự thật thì nó không thể có bất cứ hệ thống nào, bởi vì chính khái niệm 'hệ thống' đã là trí tuệ rồi. Để hoàn toàn tương hợp thì Thiền phải là một thể nghiệm tuyệt đối đơn thuần, quét sạch mọi tiến trình của hệ thống hay tu hành. Công án phải là một cục thịt dư, là thứ không cần thiết, thậm chí là một thứ mâu thuẫn." Về mặt lý thuyết mà nói, hay là xét theo quan điểm mang tính tuyệt đối thì điều này hoàn toàn chính xác. Do đó, ngay khi người ta dứt khoát thẳng thừng, Thiền không công nhận công án, cũng chẳng biết có cách nói lòng vòng quanh co nào cả. Chỉ cần một cây gậy, một chiếc quạt, hay một chữ mà thôi! Ngay khi bạn nói "Thiền được gọi là cây gậy," hay "Tôi nghe được một âm thanh" hoặc là "Tôi nhìn thấy cái nắm tay," thì Thiền đã tựa như chim bay không để lại dấu vết. Thiền cũng giống như tia chớp, trong Thiền không có không gian hay thời gian để người ta suy nghĩ. Chỉ khi nào chúng ta bàn luận về hành giả của Thiền hay pháp môn phương tiện thì chúng ta mới đề cập đến công án hay hệ thống—Zen master Yuan-wu Ke-Ch'in-Fo-Kuo was one of the famous monks in the Sung Dynasty and the author of a Zen text book known as the 'Pi-Yen-Lu' on the system of koans. Soon later, Zen master Ta-Hui, one of Yuan-Wu's chief disciples, played a major role in shaping koan practice. He was a great advocate of 'satori,' and one of his favorite sayings was: "Zen has no words; when you have 'satori' you have everything." Hence his strong arguments for it, which came, as has already been shown, from his own experience. Until then, he was quite ready to write a treatise against Zen in which he planned to disclaim everything accredited to Zen by its followers. His interview with his master Yuan-Wu, however, rushed all his former determination, making him come out as a most intense advocate of the Zen experience. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction to Zen Buddhism (p.80)," when there was as yet no system of koan, Zen was more natural and purer perhaps, but it was only the few elect who could get into the spirit of it. Supposing you had lived in those days, what would you do if you were roughly shaken by the shoulder? How would you take it if you were called a dry dirt-scraper? Or if you were simply requested to hand the cushion over there, and, when you had handed it to the master, to be struck with it? If you had a determination to fathom the depths of Zen as strong as steel, and a faith in the "reasonableness" of Zen which was as firm as the earth, you, after many years of meditation, might succeed in mastering Zen; but such examples are rare in our modern days. We are so distracted with all kinds of business that we are unable to walk all by ourselves into the labyrinthine passageway of Zen. In the early days of the T'ang dynasty people were more simple-hearted and believing, their minds were not crammed with intellectual biases. But this state of affairs could not, in the nature of things, last very long. In order to maintain the vitality of Zen it was necessary to find some device whereby Zen could be made more approachable and to that extent more popular; the koan exercise had to be established for the benefit of the rising generations and also for the coming ones. Though it is in the being of Zen that it can never be a popular religion in the sense that Shin Buddhism or Christianity is, yet the fact that it has kept up its line of transmission unbroken for so many centuries is, in my view, principally due to the system of koan. In China, where Zen originated, it no longer exists in its pure form; the line of transmission is no more, so transfused is it with the Pure Land practice of invoking the Buddha-name. It is only in Japan that Zen is still virile and still finds its orthodox exponents; and there is every reason to believe that this is due to the system of reviewing the koans in connection with the practice of "zazen". There is no doubt that this system is largely artificial and harbors grave pitfalls, but the life of Zen runs through it when it is properly handled. To those who pursue it judiciously under a really competent master, Zen experience is possible and a state of enlightenment will surely come. The systematizing of Zen began as early as the Five Dynasties in China, that is, in the tenth century; but its completion was due to the genius of Hakuin (1683-1768) who lived in the Tokugawa era. Whatever one may say against the abuses of the koan, it was the koan that saved Japanese Zen from total annihilation. Consider how Chinese Zen is faring these days; so far as we can gather it is more or less a mere name; and again notice the general tendency shown in the practice of Zen by adherents of the Soto school in present-day Japan. We cannot deny that there are many good points in Soto, which ought to be carefully studied, but as to the living of Zen there is perhaps greater activity in the Rinzai, which employs the koan system. One may say: "If Zen is really so far beyond the intellectual ken as you claim it to be, there ought not to be any system in it; in fact, there could not be any, for the very conception of a system is intellectual. To be thorough consistent, Zen should remain a simple absolute

experience excluding all that savours of process or system or discipline. The koan must be an excrescence, a superfluity, indeed a contradiction." Theoretically, or rather from the absolute point of view, this is quite correct. Therefore, when Zen is asserted "straightforwardly" it recognizes no koan and knows of no round-about way of proclaiming itself. Just a stick, a fan, or a word! Even when you say, "It is a stick," or "I hear a sound," or "I see the fist," Zen is no more there. It is like a flash of lightning, there is no room, no time, in Zen even for a thought to be conceived. We speak of a koan or a system only when we come to the practical or conventional side of it.

9) *Tiếng Hét Trong Tiến Trình Thiền Tập—A Shout in the Process of Zen Practice*

"Một tiếng hét" thường được dùng bởi các thiền sư để làm giật mình thiền sinh và đưa họ thẳng tới chỗ đại ngộ. Đây là từ vô nghĩa mà các thiền sư thường dùng để giúp đệ tử vượt qua tri thức nhị nguyên và ngã kiến để đi thẳng vào bản tâm. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nguyên lý cơ bản của mọi phương pháp dạy Thiền là cốt đánh thức ở nội tâm người cầu đạo một năng khiếu nào đó để tự chính họ trực giác lấy chân lý Thiền. Vì thế, các thiền sư thường dùng lối "tác động thẳng" và không phí thì giờ giảng giải dài dòng. Các cuộc đối thoại giữa thầy trò thường rất cô đọng và không tuân theo khuôn phép lý luận nào cả. Các thiền sư thường dùng những phương pháp không nhằm giải thích, mà cốt chỉ thẳng con đường trực ngộ Thiền. Theo Thiền, chúng ta hoàn toàn sống ngay trong chân lý, sống bằng chân lý; khi sống với Thiền chúng ta không thể nào tách rời với chân lý được. Theo truyền thống, tiếng hét được Mã Tổ Đạo Nhất dùng trước tiên. Tiếng hét xảy ra khi Mã Tổ "ngộ" thiền. Tiếng hét chủ yếu chỉ liên hệ với tông Lâm Tế, một tông phái nổi tiếng về phương pháp trực diện và đốn ngộ, gồm những cú đập bằng tích trượng. Người ta tin rằng một thiền sư đã chứng ngộ có thể nhận biết học trò của mình có đến gần với "ngộ" và việc vén lên bức màn vô minh có thể quét đi một cách nhanh chóng bằng phương cách khéo léo này—A "shout" which is often used by Zen masters to shock their students into direct experience of reality (Kensho or Satori). This word has no exact meaning and usually used by masters to help students overcome dualism and ego-centric thoughts so that they can go straight to their inner self. Zen practitioners should always remember that the basic principle of various methods of instruction used by Zen masters is to awaken a certain sense in the disciple's own consciousness, by means of which he intuitively grasps the truth of Zen. Therefore, the masters always use "direct action" and waste no time with lengthy discourse on the subject. Their dialogues are always condensed and apparently not controlled by rules of logic. They always use methods that do not aim to explain but point the way where Zen is to be intuited. According to Zen we are living right in truth, by the truth, from which we cannot be separated. According to the tradition, it was first used by Ma-Tsu Tao-I (Baso Doitsu—jap). This happened at the illumination of Ma-Tsu himself. It is mainly associated with Rinzai, a tradition that is famous for its abrupt and confrontational methods, which also include blows with sticks. It is believed that an awakened master is able to perceive that a student is close to "kensho" and that the veils of ignorance can be wiped away quickly with the skillful use of such techniques.

10) *Tiếp Tâm Trong Tiến Trình Thiền Tập—Collecting the Mind in the Process of Zen Practice*

"Tiếp Tâm" theo thuật ngữ Thiền có nghĩa là "gom tâm," hay tập trung tâm, chỉ những giai đoạn tọa thiền. Trong gần cả năm trường, các thiền sinh của Thiền viện phải có một số những sinh hoạt, như làm việc, trì kinh, vân vân, nhưng những thứ này phải được giữ ở mức độ tối thiểu để dành thời giờ nhấn mạnh đến thiền tập. Trong sinh hoạt Thiền đường, thời kỳ "Tiếp Tâm" dành riêng cho thiền sinh tu tâm, trừ khi tuyệt đối cần thiết, nếu không họ không cần phải làm những công việc nặng nhọc. Mỗi năm các Thiền viện đều tổ chức nhiều lần "Tiếp Tâm," mỗi lần bảy ngày, phân ra trong hai mùa: mùa an cư kiết hạ và mùa an cư kiết đông. Nói chung, mùa an cư kiết hạ bắt đầu từ tháng tư và chấm dứt vào tháng tám, trong khi mùa an cư kiết đông bắt đầu từ tháng mười và chấm dứt vào tháng hai của năm sau. Nói lại lần nữa, tiếp tâm chính là "Nhiếp tâm bất loạn." Trong thời kỳ tiếp tâm, các thiền sinh đều chỉ có thể đợi trong Thiền đường, họ dậy sớm hơn bình thường và ngồi thiền đến nửa đêm. Mỗi ngày đều có buổi thượng đường để khai thị. Sách dùng có thể là một trong bất cứ điển tịch nào của Thiền tông, như Bích Nham Lục, Lâm Tế Lục, Vô Môn Quan, Hư Đường Hòa Thượng Ngữ Lục, Hòe An Quốc Ngữ, vân vân. Trong thời kỳ "Tiếp Tâm", ngoài việc khai thị, thiền sinh còn được "Tham Thiền." Tham Thiền ở đây có nghĩa là thiền sinh diện kiến thầy, trình bày những kiến giải về công án mà mình đang tham để thầy bình xét. Mỗi ngày, ngoài thời gian "đại tiếp tâm" ra, sẽ có hai lần "tham thiền", trong thời kỳ đại tiếp tâm thì mỗi ngày thiền sinh phải vào thất của Thầy bốn hoặc năm lần. Diện kiến Thầy không phải là hoạt động được tiến hành công khai, mà thiền sinh phải một mình đến phương trượng của Thầy, đồng thời sử dụng phương thức đối thoại chính thức nghiêm túc nhất. Trước khi vào thất của thầy, thiền sinh phải đánh lễ ba lần, mỗi lần đều phải sụp lạy sát đất; khi vào thất rồi liền chắp tay trước ngực đến trước thầy đánh lễ một lần nữa. Sau khi việc lễ bái hoàn tất thì không cần khuôn

phép nào nữa. Theo quan điểm của Thiền, lúc này nếu cần thầy có thể đấm hay tát tai thiền sinh cũng không sao cả. Việc duy nhất mà thiền sinh phải quan tâm là làm sao cho chân lý Thiền hiển hiện với lòng chân thành của mình, còn mọi chuyện khác đều là thứ yếu. Sau khi trình bày kiến giải, thiền sinh làm lễ giống như lúc vào thất và lui ra—“Collecting the mind (Sesshin),” which refers to periods of intense Zazen meditation. During most of the year, residents of Zen monasteries carry on a number of activities, such as work, chanting, etc., but these are kept to a minimum in order to emphasize meditation. In the monastic life, the period known as “Sesshin” is exclusively set apart for the mental discipline of the monks, when they are not hampered by any manual labour except such as is absolutely necessary. It takes place a few times, each time lasts one week, in the season known as the “summer sojourn” (ge-ango), and again in the one known as the “winter sojourn” (setsu-ango). Generally speaking, the summer sojourn begins in April and ends in August, while winter sojourn begins in October and ends in February. Again, “Sesshin” means “collecting or concentrating the mind”. While these sesshins last, the monks are confined in the Zendo, get up earlier than usual and sit further into the night. There is a lecture everyday during the sesshin. The textbook used may be any one of the Zen books such as the Blue Cliff Records (Hekigan-roku), Records of teachings of Lin-Chi (Rinzai-roku), Wu Men Kuan (Mumon-kwan), Records of teachings of Zen Master Hsu-t'ang (Kido-roku), Kwaian-kokugo, etc. During the “sesshin”, besides the lectures, the monks have what is known as “Sanzen”. To do sanzen is to go to the master and present their views on the koan they have for the master's critical examination. In the days when a great sesshin is not going on, sanzen will probably take place twice a day, but during the special time of “thought collection,” which is the meaning of sesshin, the monk has to see the master four or five times a day. This seeing the master does not take place openly; the monk is required to go individually to the master's room, where the interview takes place in a most formal and solemn manner. When the monk is about to cross the threshold, he makes three bows, each time prostrating himself on the floor; he now enters the room keeping his hands palm to palm in front of his chest, and when he comes near the master he kneels down and makes still another prostration. This ceremony over, no further worldly considerations are entertained; if necessary from the Zen point of view, even blows may be exchanged. To make manifest the truth of Zen with all sincerity of heart is the sole consideration; everything else receives only subordinate attention. The presentation over, the monk retires from the room with the same elaborate ceremony which which he entered.

11) Tiếp Trúc Điểm Nguyệt—To Use a Bamboo to Touch the Moon

Dùng cành tre để khều mặt trăng, ý nói đây là việc làm hoàn toàn uổng công vô ích—To use a bamboo branch to touch the moon, this is a completely wasteful thing to do.

12) Tinh Tấn Tu Tập—Diligent Cultivation

Lòng người dễ tinh tấn mà cũng dễ thối chuyển; khi nghe pháp và lời khuyên thì tinh tấn tiến tu, nhưng khi gặp chướng ngại thì chẳng những ngại ngừng muốn thối lui, mà còn muốn chuyển hướng khác và lắm khi phải sa vào tà đạo. Tinh tấn trong Phật giáo hàm ý sức mạnh tinh thần hay nghị lực chứ không phải là sức mạnh thể chất. Thế nào là tinh tấn tu tập? Tinh tấn tu tập là tinh tấn tu tập với mục đích tạo ra và phát triển những tư duy thiện chưa sanh khởi lên. Ở đây hành giả tu tập thất giác chi, y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ đoạn diệt đưa đến giải thoát, đó là Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Định giác chi, và Xả giác chi. Trong tu tập theo Phật giáo, tinh tấn tu tập không chỉ đơn thuần là thiền quán, ngồi cho đúng, kiểm soát hơi thở, đọc tụng kinh điển, hoặc chúng ta không lười biếng cho thời gian trôi qua vô ích, mà còn là biết tri túc thiếu dục để cuối cùng chấm dứt tham dục hoàn toàn. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải dùng hết thì giờ vào việc quán chiếu tứ diệu đế, vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Tinh tấn tu học cũng là quán sâu vào chân nghĩa của Tứ niệm xứ để thấy rằng vạn hữu cũng như thân này luôn thay đổi, từ sanh, rồi đến trụ, dị, và diệt. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải tu tập cho được chánh kiến và chánh định để tận diệt phiền kiến. Trong nhân sinh, phiền kiến là cội rễ sâu nhất. Vì thế mà khi phiền kiến bị nhổ thì tham dục, sân, si, mạn, nghi đều bị nhổ tận gốc—Our mind is easy to set great effort but is also easily prone to retrogression; Once hearing the dharma and advice, we bravely advance with our great efforts, but when we encounter obstacles, we not only grow lax and lazy retrogression, but also change our direction and sometimes fall into heterodox ways. Effort in Buddhism implies mental energy and not physical strength. What is the effort to develop? Effort to develop means to put forth the effort or the will to produce and develop wholesome thoughts that have not yet arisen. Here a practitioner develops the Factors of Enlightenment based on seclusion, on dispassion, on cessation that ends in deliverance, namely: Mindfulness, Investigation of the Dhamma, Energy, Rapturous Joy, Calm, Concentration and Equanimity. In Buddhist cultivation, diligent cultivation does not only include meditation, correct sitting and

controlling the breath; or that we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully, we should also know how to feel satisfied with few possessions and eventually cease looking for joy in desires and passions completely. Diligent cultivation also means that we must use our time to meditate on the four truths of permanence, suffering, selflessness, and impurity. We must also penetrate deeply into the profound meaning of the Four Foundations of Mindfulness to see that all things as well as our bodies are constantly changing from becoming, to maturing, transformation, and destruction. Diligent cultivation also means to obtain correct understanding and concentration so that we can destroy narrow-mindedness. Among the basic desires and passions, narrow-mindedness has the deepest roots. Thus, when these roots are loosened, all other desires, passions, greed, anger, ignorance, and doubt are also uprooted.

13) *Tinh Yếu Thiền—The essence of Zen*

Trong Phật giáo, hiện tượng tu chứng gọi là "Ngộ" được coi là tinh yếu của đạo Thiền, là khúc quanh chuyển hướng cuộc sống của hành giả mở tâm ra trước một thế giới vô cùng thâm diệu, mà đồng thời "Ngộ" cũng là một cái gì rất thường tình có thể lượm lặt được trong sinh hoạt thường ngày, bất cứ ở đâu; chúng ta cũng được biết "Ngộ" phát ra từ cuộc sống nội tâm của cá nhân, không thể nhờ sức giúp đỡ nào bên ngoài, ngoài việc chỉ dẫn một con đường đi. Tiếp theo, chúng ta còn được biết cái "Ngộ" biến đổi như thế nào nhờ nhãn quang của chúng ta phóng vào sự vật, nghĩa là lật đổ như thế nào toàn thể giá trị cũ để đặt chúng ta trên một thế đứng hoàn toàn khác lạ—In Buddhism, the phenomenon called "Enlightenment" (satori) has been treated as constituting the essence of Zen, as the turning point in practitioners' life which opens the mind to a wider and deeper world, as something to be gleaned even from a most trivial incident of everyday life; and then it was explained how "Enlightenment" is to come out of one's inner life, and not by any outside help except as merely indicating the way to it. Next, we have also known what a change "enlightenment" brings in one's idea of things, that is, how it all upsets the former valuation of things generally, making one stand now entirely on a different footing.

14) *Tình Cảm Hồ Tương—Mutual Exchange of Feeling*

Trong thiền, thuật ngữ "tình cảm hồ tương" có nghĩa là sự giao tiếp trực tiếp giữa một thiền sư và đệ tử trong buổi độc tham hay vấn đáp, hoặc giữa những vị thiền sư trong buổi pháp chiến. Đó là khoảnh khắc hòa hợp phi nhị nguyên về tư tưởng, tình cảm và hành động. Những điều này không còn được cảm thấy như đối tượng của một sự trao đổi giữa những người khác nhau nữa, mà là như thể nghiệm một sự thống nhất sâu sắc mà người ta chỉ cảm nhận được trong một trạng thái chú tâm bền vững cao độ và liên tục, chẳng hạn như lúc luyện tập tọa thiền—In Zen, the term "mutual exchange of feeling" means the direct immediate communication between master and student in a private consultation (dokusan) or question and answer (mondo); or between masters in dharma-dueling (hossen). This is an instantaneous, non-dualistic accord of thought, feeling, and action that is experienced, no longer as an exchange between two different persons, but rather as a unitary event. This is generally possible only in a state of heightened, collected attention, as is brought about, for example, by the practice of sitting meditation (zazen).

15) *Tình Cảm Tích Cực (Tình cảm thiện lành)—Positive Emotions*

Tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ—Emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness.

16) *Tinh Thức Về Hơi Thở—Mindfulness of the Breath*

Tinh thức về hơi thở có nghĩa là tinh thức trên từng hơi thở. Thở vào và thở ra trong tinh thức. Thở vào và thở ra với sự ý thức về sự thở vào và thở ra của toàn thân. Khi ngồi đã đúng tư thế thiền quán, để tâm lắng đọng trong

trạng thái yên tĩnh, thiền giả khởi sự thở nhẹ, đều và tự nhiên, đếm hơi thở từ 1 đến 10, rồi từ 10 trở lại 1. Trong lúc quán tưởng, mắt hơi nhắm lại, nhưng tâm chỉ nhìn hơi thở ra vào chứ không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến gì khác ngoài hơi thở. Thiền giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này giúp làm gia tăng kinh nghiệm thiền quán và dứt tâm sai biệt. Trong khi thực tập tĩnh thức về hơi thở, chúng ta nên quán về ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của thân và tâm. Chúng ta cũng nên quán những yếu tố sinh khởi và hoại diệt của thân—Mindfulness of the breath or contemplation of the breath means to keep mindfulness on every single breath. Breathing in and out with mindfulness. Breathing in and out with consciousness of our whole body's breathing in and out. After assuming the correct bodily posture for meditation, the mind settles into a quiet state, the meditator begins to breathe lightly, softly and naturally, counting the breaths from one to ten and from ten to one. During meditation the eyes are closed lightly, but the mind's eye tries to visualize the breath going in and out. Nothing else is seen but the breath, nothing else is thought but the breath. The meditator must visualize the breaths as clearly as possible. Such practice intensifies the meditation experience and helps cut thoughts of discrimination. While practicing the mindfulness of breathing, we should contemplate on the three characteristics of impermanence, suffering, and selflessness of the body and the mind. We should also contemplate the origination and dissolution factors in the body.

17) *Tĩnh Thức Những Gì Đang Xảy Ra Ngay Trong Lúc Này—To Be Mindful of What is Happening at this Very Moment*

Muốn có chánh niệm thì phải có nỗ lực liên tục, chứ không phải chỉ siêng năng một lúc rồi thôi. Dầu chúng ta có hành thiền suốt đêm nhưng trong lúc khác chúng ta để cho sự lơ đãng chế ngự thì cũng không phải là hành thiền đúng cách. Chúng ta phải luôn quan sát, theo dõi tâm chúng ta như cha mẹ theo dõi con cái, bảo vệ không để chúng hư hỏng. Tĩnh thức những gì đang xảy ra ngay trong giây phút này là loại chú tâm mà hành giả nào cũng phải có. Đây là trạng thái nhất tâm đối với đối tượng. Với những hành động ngoài đời, sự tập trung vào một việc gì còn tương đối dễ, nhưng sự tập trung vào một đối tượng này trong nhà Thiền có giá trị và khó hơn nhiều, vì chúng ta luôn có khuynh hướng ước vọng về những điều tốt đẹp sẽ xảy đến cho chúng ta trong tương lai. Vì vậy mà chúng ta cố gắng gạt bỏ những gì không làm mình hài lòng trong hiện tại qua lý luận của chính mình: “Tôi không thích cái đó; tôi không phải nghe điều đó, vân vân và vân vân.” Và cũng chính vì vậy mà chúng ta sẵn sàng quên mất hiện tại để mơ màng về những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Nhưng khi hành xử như vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy được cái hiện tại quý báu ngay trong lúc này. Một trong những vấn đề khó khăn của hành giả tọa thiền là phải liên tục đem cái tâm dong ruổi về với phút giây hiện tại, vì khả năng sống trong hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta phải tích cực phát triển để có được một cuộc sống tĩnh thức trong giây phút hiện tại. Mà thật vậy, nếu chúng ta không sống được với cái quý báu mà chúng ta có được trong lúc ngồi im lặng thì cái mà chúng ta gọi là tọa thiền chỉ là sự mệt mỏi, nhàm chán, tê cứng hai chân, và đau đớn thân thể mà thôi—To establish wakefulness, effort is required constantly, not just when we feel diligent. Even if we meditate all night at times, it is not correct practice if at other times we still follow our laziness. You should constantly watch over the mind as a parent watches over a child, protects it from its own foolishness, teaches it what is right. It is incorrect to think that at certain times we do not have the opportunity to meditate. We must constantly make the effort to know ourselves; it is as necessary as our breathing, which continues in all situations. If we do not like certain activities, such as chanting or working, and give up on them as meditation, we will never learn wakefulness. To be mindful of what is happening at this very moment is the kind of attention which is necessary for any Zen practitioners. This is the state of total oneness with the object. For daily activities, the attention on one object is relatively easy, but this kind of attention in Zen is more valuable and much harder, because we have a tendency dream about future, about the nice things we are going to have or are going to happen to us in the future. So, we try to filter anything happening in the present through our reasoning: “I do not like that; I do not have to listen to that, and so on and so on.” And so we are willing to forget about our present and start dreaming of what is going to happen in the future. But when we behave like that, we will never see the precious very present moment. One of the difficult problems for Zen practitioners is to constantly guide our wandering mind back to this very moment, because the ability to live in the present moment is all that we have to develop so that we can have a mindful life at this very moment. As a matter of fact, if we cannot live with the precious present moment from having sit quietly, our Zen sitting is nothing but fatigue, boredom, pain in both legs and the whole body.

18) *Tĩnh Lặng (Sự cô tịch)—Solitude*

Người ta vì đã quá quen với tiếng động và chuyện trò nên lúc nào không có nói chuyện là người ta cảm thấy cô đơn quanh quẽ. Nhưng nếu chúng ta tự rèn luyện nghệ thuật trau dồi sự im lặng” thì từ từ chúng ta sẽ thấy thích thú với sự im lặng. Trở về tìm sự yên lặng bên trong là vô cùng khó khăn, nhưng hành giả tu Thiền không còn lựa chọn nào khác. Hãy lặng lẽ tiến bước giữa cảnh ồn ào nhộn nhịp và nhớ rằng có sự an lạc trong im lặng. Chúng ta phải có lúc xa rời cuộc sống ồn ào để rút vào ẩn dật để tìm sự im lặng, dù rằng chỉ là một giai đoạn tạm thời. Đó là một hình thức nhân lạc của kiếp nhân sinh. Trong nếp sống ẩn dật đơn độc, chúng ta sẽ chứng nghiệm giá trị của những phút trầm lặng. Chúng ta hành trình trở vào bên trong của chính chúng ta. Khi chúng ta rút lui vào im lặng, chúng ta sẽ tuyệt đối đơn độc để nhìn vào thực chất của chính chúng ta, thấy chúng ta đúng như sự thật mà chúng ta là, và chừng đó chúng ta có thể học hỏi được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của cuộc sống bình thường. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng chỉ có Thiền định mới có thể giúp chúng ta hành trình vào nội tâm. Thời gian mà chúng ta trải qua trong lúc thiền quán không phải là vô ích. Về lâu về dài thì công trình tu tập thiền quán sẽ tạo cho chúng ta một tánh chất mạnh mẽ. Thật là lợi lạc cho việc làm hằng ngày và sự tiến bộ nếu chúng ta có thể tìm được thì giờ để tự tách mình ra khỏi những công việc mà từ lâu hằng ngày chúng ta vẫn làm và bỏ ra một hay hai ngày để yên tĩnh hành thiền. Đây chắc chắn không phải là sự trốn chạy hay sống trong nhàn rỗi, mà là phương cách tốt đẹp nhất để tăng cường tâm trí và phát triển tinh thần. Đó là cái nhìn trở vào bên trong chính mình, và cái nhìn này mang lại nhiều lợi lạc. Chính nhờ quan sát những tư tưởng và những cảm thọ của mình mà chúng ta có thể thấy sâu vào ý nghĩa của sự vật bên trong chúng ta và khám phá ra những năng lực hùng mạnh của chính mình. Con người hiện đại khao khát nếp sống đơn độc. Một ít thì giờ độc cư mỗi ngày, một ít thì giờ xa lìa đám đông cuồng loạn là rất cần thiết để giữ thăng bằng cho tâm trí, cái tâm trí mà từ bấy lâu nay đã lâm bệnh vì hồi hải quay cuồng, vì ồn ào huyên náo, vì va chạm tranh đua trong cuộc sống hiện đại. Chính nhờ cuộc sống đơn độc mà tâm con người có thể đạt được sức mạnh. Con người hôm nay hình như chỉ mong cầu hạnh phúc từ bên ngoài, thay vì quay trở về với chính mình. Người ta lại hưởng ngoại cầu hình. Hạnh phúc không tùy thuộc vào thế giới bên ngoài. Văn minh hiện đại không phải là một thứ phước đức không pha trộn. Hình như con người mưu tìm hạnh phúc từ bên ngoài mình. Khoa học và kỹ thuật hình như đã hứa hẹn biến đổi thế gian này thành ra một thiên đàng. Ngày nay người ta không ngừng hoạt động nhằm về mọi hướng nhằm cải thiện thế giới. Các nhà khoa học nhiệt tình và quyết chí theo đuổi những phương pháp và những cuộc thí nghiệm. Cố gắng của con người để giúp vén lên bức màn bí mật bao trùm và che kín thiên nhiên vẫn tiếp tục bất khuất. Những khám phá và những phương pháp truyền thông hiện đại đã tạo được nhiều thành quả ly kỳ. Tất cả những cải thiện trên, mặc dù đã mang lại nhiều thành quả tiến bộ và tốt đẹp, đều hoàn toàn thuộc về ngoại cảnh và có tính cách vật chất. Mặc dù đã tạo được nhiều ư điểm và những tiến bộ khoa học kỹ thuật kể trên, con người vẫn chưa kiểm soát được cái tâm của chính mình. Bên trong luồng trôi chảy của tâm và thể xác có những kỳ diệu mà các nhà khoa học có thể còn phải bỏ ra nhiều năm nữa để khám phá. Người ta đi tìm giải pháp cho những vấn đề khác nhau của mình nhưng vẫn thất bại, vì phương pháp và lối đề cập vấn đề sai lạc. Họ tưởng rằng tất cả vấn đề đều có thể giải quyết từ bên ngoài. Nhưng phần lớn các vấn đề nằm bên trong, chứ không phải ở bên ngoài. Các vấn đề ấy đều xuất phát từ thế giới bên trong, và vì vậy cũng phải được giải quyết ngay từ bên trong. Chúng ta thường nghe những người thường lưu tâm đến nạn ô nhiễm môi trường lên tiếng chống lại nạn làm ô nhiễm không gian, ô nhiễm biển cả, ô nhiễm đất đai, nhưng còn cái tâm ô nhiễm này thì sao? Chúng ta có chú ý đến việc bảo vệ và gội rửa cái tâm ô nhiễm của chúng ta hay không? Như lời Đức Phật dạy: “Từ lâu rồi tâm con người bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Sự ô nhiễm nơi tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm. Gội rửa tâm làm cho chúng sanh trong sạch.” Lối sống của người Phật tử, nhất là những hành giả tu Thiền, là một tiến trình tích cực thanh lọc từ hành động, đến ngôn ngữ và ý tưởng của mình. Đó là tự trau dồi, tự thanh tịnh dẫn đến tự chứng ngộ. Điểm mà Phật giáo nhấn mạnh là thực hành chứ không phải là lối lý luận về triết học trừu tượng. Do đó, chúng ta cần phải thực hành mỗi ngày một chút hành thiền, cũng giống như công phu của gà mẹ ấp trứng vậy, vì cho mãi đến hôm nay chúng ta vẫn còn hành động như một con chuột chạy vòng trong chiếc lồng trong vôi vữa—People are so used to noise and talk, that they feel lonely and out of place if they do not speak. But if we train ourselves in the art of cultivating silence, we will learn to enjoy it. Retreating in search of the inner silence is extremely difficult, but Zen practitioners have no other choices. Go placidly amid the noise and haste and remember that there is peace in silence. We must take time off to go into retreat in search of silence. We must, now and then, break away from motion to remain motionless, even though this is only a temporary period. It is a peaceful form of existence. In lonely retreat, we experience the value of silent contemplation. We make an inward journey. When we withdraw into silence, we are absolutely alone to see ourselves as we really are, and then we can learn to overcome the weaknesses and limitations in ordinary experience. Buddhist practitioners should always remember that only

meditation can help us make an inward journey. Time spent in secluded contemplation is not wasted; it goes a long way to strengthen a man's character. It is an asset to our daily work and progress if we can find the time to cut ourselves off from routine and spend a day or two in quiet contemplation. This is surely not escapism or living in idleness, but the best way to strengthen our mind and mental qualities. It is a beneficial introspection; it is by examining one's thoughts and feelings that one can probe into the inner meaning of things, and discover the power within. The modern man is starved of solitude. A little solitude everyday, a little aloofness, a little cutting away from the madding crowd, is very necessary to give balance to his mind which is greatly upset by rush and speed, the din and turmoil, the clash and clang of modern life. It is in and through solitude that the human mind gains in strength and power. Modern man seems to seek happiness outside instead of seeking it within. He has become an extrovert. Happiness does not depend on the external world. Modern civilization is not an unmixed blessing. Man seems to have brought the external world under his sway. Science and technology seem to promise that they can turn this world into a paradise. Today, there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigor and determination. Man's quest to unravel the hidden secrets of nature, continues unabated. Modern discoveries and methods of communication and contact have produced startling results. All these improvements, though they have their advantages and rewards, are entirely material and external. In spite of all this, man cannot yet control his mind, he is no better for all his scientific progress. Within this conflux (confluence) of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to keep men of science occupied for many years. People are searching for solutions to their various problems in vain because their approach, their method, is wrong. They think all problems could be solved externally. Most of the problems, however, are internal. They spring from the world within, and so the solution too, is to be sought within. We hear that those interested in environmental issues have raised their voice against air pollution, sea and land pollution, but what of our mind pollution? Are we equally interested in protecting and cleansing our mind? As the Buddha points out: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; mental cleansing purifies them." The Buddhist way of life, especially Zen practitioners, is an intense process of cleansing one's action, speech and thought. It is self development and self-purification in self-realization. Buddhism's emphasis is on practical results and not on philosophical speculation or logical abstraction. Hence the need to practice daily, a little meditation, to behave like the hen on her eggs; for we have been most of the time behaving like the squirrel in the hastily revolving cage.

19) *Tĩnh Lự—Stilling the Thought*

Chữ thiền nghĩa là "Tĩnh lự", cũng dịch là "Tư duy tu". Tư duy chính là "tham", tĩnh lự nghĩa là 'thời thời cần phất thức, vật sử nhạ trần ai.' Tu tập tư duy tu chúng ta luôn tâm niệm, không giây phút nào rời: "Sáng như thế ấy, chiều như thế ấy." Phải bằng vào tự tánh mà dụng công chứ không cầu ở hình tướng bên ngoài. Nếu gặp cảnh mà chạy theo cảnh, ắt sẽ đi lầm đường. Cảnh giới từ tự tánh sanh mới là cảnh giới chân thật. Pháp môn tĩnh lự đòi hỏi sự dụng công liên tục, triền miên, không lúc nào gián đoạn. Dụng công như kiểu gà ấp trứng. Tham thiền phải có kiên tâm, thành tâm và hằng tâm. Không thể có tâm kiêu ngạo, thấy mình cao hơn hoặc hay hơn người khác. Như có những tư tưởng đó, thì loại ma cuồng thiền sẽ nhập vào khiến cho công phu không có hiệu quả. Khi tham thiền không nên sanh vọng tưởng. Có vọng tưởng thì chẳng có lợi ích gì, chỉ phí thời giờ mà thôi. Tham thiền phải có tâm nhẫn nại, tâm nghĩ về lâu dài. Bí quyết tham thiền là chữ "Nhẫn", cái gì nhẫn không được cũng phải nhẫn, nhẫn đến cực điểm, thì bỗng nhiên trực ngộ. Nếu không kham nhẫn, không chịu đựng đau đớn, khó nhọc, khi gặp trở ngại sẽ bỏ cuộc—Zen translates as 'stilling the thought (Calm thought or Unperturbed abstraction).' It also means 'thought cultivation.' 'Thought' refers to investigating the meditation topic. 'Stilling the thought' means 'at all times, wipe it clean, and let no dust alight.' 'Thought cultivation' is done by means of raising the meditation topic in thought after thought and never forgetting it. We must think it this way: "We do it in the morning, and we also do it in the evening." We should apply effort within our own nature and not seek outside. If we follow after any external state, it is easy to go astray. Only states that arise from our own nature are true states. The Dharma door of 'stilling the thought' requires that we apply continuous, unrelenting effort, without any interruption. In our meditation, we should as concentrated as a mother-hen sitting on her eggs. Zen meditation requires determination, sincerity, and perseverance. We can not be arrogant and assume that we are higher and better than anyone else. If we have thoughts like these, that means a demon of insanity has possessed us, and our skill will never advance. When we practice meditation, we should not indulge in idle thoughts. When we have idle thoughts, we do not gain any benefit, but we waste a tremendous amount of time. Practicing meditation requires patience and

perseverance. The secret of success in Zen meditation is patience, whatever we can not endure, we must still endure. If we can endure to the ultimate point, then suddenly we can penetrate through and experience the clarity of enlightenment. If we lack patience and can not endure bitterness and fatigue, then we will surrender to the states that we encounter.

20) *Tịnh Chỉ Thiền—Tranquility Meditation*

Đây là phương pháp tọa thiền căn bản trong đó hành giả ngồi chéo chân, theo dõi hơi thở và quan sát sự hoạt động của tâm. Mục đích chính của tịnh chỉ thiền là ổn định hay thuần hóa sao cho tâm ở yên chỗ mà hành giả muốn— This is a kind of basic sitting meditation in which one is sitting in the cross-legged posture follows the breath while observing the working of the mind. The main purpose of shamatha meditation is to settle or tame the mind so that it will stay where one places it.

21) *Tịnh Lự—The Cultivation of Quiet Consideration*

Thuật ngữ "Thiền" xuất phát từ tiếng Phạn "Dhyana" có nghĩa là "quán tưởng". Qua quán tưởng, Thiền sinh giữ các tư niệm tĩnh lặng và ý thức được cái tâm trống rỗng chứa đựng chúng, đây gọi là tu tập tịnh lự. Điều đó cũng giống như những phân tử bùn đang lơ lửng trong ly nước đang lắng xuống đáy ly khi chúng ta không lắc ly nước bùn nữa, và nước trở nên trong trẻo, các tư niệm lại cũng như vậy, lắng xuống khi tâm thức không bị xao động và ý thức trở nên trong sáng. Nhưng hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền không phải là quán tưởng. Biến mình trở thành một kẻ cuồng suy tư, có khả năng ngồi thẳng lưng trong nhiều ngày không phải là tu Thiền. Đó chỉ là một cái ngã mới của tâm linh. Thiền là vô ngã—The term "Zen" is derived from the Sanskrit word 'dhyana' meaning 'meditation.' Through meditation Zen students still their thoughts and become aware of the empty mind that contains them, this is called the "cultivation of quiet consideration." Just as the particles in a glass of muddy water settle to the bottom when the glass is no longer shaken and the water becomes transparent, so thoughts settle down when the mind is not agitated and consciousness becomes clear. But Zen practitioners should always remember that Zen is not meditation. Becoming a macho meditator who can sit in an upright posture for days on end is not Zen. It is just a new spiritual self. Zen is no-self."

22) *Tịnh Môn—Gate of Purity*

Tâm thanh tịnh hay không dính mắc vào đâu, nghĩa là vọng động không sanh khởi (biết rõ mình chẳng trụ, chẳng dấp, nhờ đó sự sáng suốt chân thực khai phát và cắt đứt mọi phiền não). Cửa thanh tịnh đi vào Niết Bàn (tâm thanh tịnh không dính mắc vào đâu), một trong Lục Diệu Môn. Đối với hành giả tu Thiền, "Tịnh Môn" có nghĩa là tẩy sạch mọi hành cấu vi tế và toàn thiện Siêu Trí đã khai mở trong hành giả. Kỳ thật, các pháp tu "Quán Môn", "Hoàn Môn", và "Tịnh Môn" không phải pháp tu Thiền định mà là pháp tu Trí tuệ. Tu "Quán Môn" là để quán tưởng tính không nơi chúng hữu tình; tu "Hoàn Môn" là để quán tưởng tánh không của chư pháp "cụ thể"; và tu "Tịnh Môn" là để quán tưởng tính không của nhị nguyên lưỡng phân và nhiếp tâm mình vào chân như bình đẳng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chỉ bằng cách tu tập tính không mà bất cứ hình thức thiền định nào của Phật giáo cũng đều được hoàn thiện—Meditation by pacifying the mind. Gate of purity to nirvana, one of the six wonderful doors. For Zen practitioners, practicing of "Purity Practice" means to cleanse the subtle "defilement-of-doing", and to perfect and complete the Transcendental Wisdom that has blossomed within him. In fact, "Observation", "Returning", and "Purity" practices are actually not "Dhyana" but "Prajna" practices: the Observation Practice is to observe the voidness of sentient being; the Returning Practice, to observe the voidness of "concrete" things (dharma); and the Purity Practice is to observe the voidness of dichotomy and to merge one's mind with the all-embracing Equality. Zen practitioners should always remember that it is only through practice of Voidness that any form of Buddhist meditation is brought to completion.

23) *Tịnh Thức—Pure Consciousness*

Tướng Tâm hay bản chất của Tâm là phương diện bên trong của Tâm, hay tầng trong của Tâm. Bản chất của Tâm này là gì? Trong Thiền, bản chất của Tâm là "Tự Thức". Tự thức có nghĩa là ý thức được những sự biến hiện của ý thức, hoặc ý thức được những ấn tượng nhận được hay những hình ảnh do ý thức nắm bắt được. Nếu cái tự thức này có thể được duy trì và tu tập, người ta hẳn thể nghiệm được cái phương diện sáng tỏ của tâm mà người ta gọi là "Tịnh Thức". Khi cái ý thức chiếu diệu này được tu tập tới mức độ viên mãn nhất của nó, chúng ta thấy rõ ràng cả vũ trụ nằm trong vòng bao trùm của nó. Nhiều Phật tử đã lầm coi trạng thái này là trạng thái cao nhất, trạng thái Niết Bàn, hoặc trạng thái hợp nhất tối hậu với cái Ý Thức đại đồng hay vũ trụ vi đại. Nhưng theo Thiền,

trạng thái này vẫn còn ở bên bờ của luân hồi sanh tử. Những hành giả đã đạt đến trạng thái này vẫn còn bị trói buộc bởi cái tư tưởng nhất nguyên đã bắt rễ sâu xa, không đủ khả năng để cắt đứt sợi dây chấp trước vi tế trói buộc và tự giải thoát mình qua "bờ bên kia" của sự tự do hoàn mãn—The inner layer (aspect) of the mind means the "form" or "nature". What is the nature of the mind? In Zen, the nature of the mind is self-awareness. To be self-awareness means to be aware of the results of the play of consciousness, or to be conscious of the impression received or the images captured by the consciousnesses. If this self-awareness can be retained and cultivated, one will experience the illuminating aspect of the mind which many people call "Pure Consciousness". When this illuminating consciousness is cultivated to its fullest extent, the whole universe is clearly seen to be in its embrace. Buddhists who have been misled consider this to be the highest state, the state of Nirvana, or the final stage of unification with the great Universal or Cosmic Consciousness. But according to Zen, this state is still on the edge of Samsara. Practitioners who have reached this state are still bound by the deep-rooted monistic idea, unable to cut off the binding-cord or subtle clinging and release themselves for the "other shore" of perfect freedom.

24) *Tịnh Trú Và Quán Sát—Calm Abiding and Meditation*

Trong tất cả các truyền thống Phật giáo đều có hai phẩm tính căn bản trong công phu thiền định: tịnh trú và quán sát. Nói chung, thiền tịnh trú được thực tập nhằm giải thoát tâm khỏi những tiếng rừ rừ từ bên trong và phát triển sức tập trung. Trong cả hai truyền thống Đại Thừa và Nguyên Thủy, hơi thở được vận dụng làm đối tượng của thiền tập, và hành giả tu tập để được một tâm thức tỉnh giác, tập trung vào sự cảm thọ của hơi thở từng giây từng phút. Lúc mới khởi đầu cố gắng tập trung, tâm thức chúng ta lộn xộn với những tiếng ồn ào của tạp niệm. Có một số phương cách thiền định nhằm giúp giải quyết trở ngại này. Chúng ta có thể thư giãn từng phần trong thân thể song song với việc xả bỏ những tạp niệm làm tâm mình phân tán. Một phương cách khác, hành giả chỉ đơn thuần ghi nhận sự có mặt của những ý tưởng hay những cảm thọ đang khởi lên, nhưng không để tâm cũng không truyền thêm sức mạnh cho chúng. Làm được như vậy thì những ý tưởng và những cảm thọ tự khởi lên rồi cũng tự lặng xuống. Một phương cách khác nữa là niệm hồng danh Đức Phật (tên bất cứ Đức Phật nào mà mình muốn niệm) trong hơi thở vào, thở ra nhằm giúp tập trung tâm ý—In all Buddhist traditions, two principal qualities are developed in meditation: calming abiding (samatha) and special insight (vipassana). Generally, calm abiding is practiced first to free the mind from its internal chatter and to develop concentration. In both Mahayana and Theravada traditions, the breath is taken as the object of meditation, and one trains the mind to be alert and focused on the sensation of the breath in each moment. When initially trying to concentrate, the mind is cluttered with mental noise. Several techniques are applied to help solve this problem. One may relax each part of the body, and while doing so, let go of a distracting thought. In another technique, one simply acknowledges the presence of the thoughts and emotions which arise, but doesn't give them attention and energy. In this way, they settle of their own accord. Another technique, one may recite the name of the Buddha on the in- and out-breaths to help focus one's concentration (the name of any Buddha one likes to recite).

TO

1) *Tọa Đoạn Thiên Hạ Nhân Thiệt Đầu—To Cut Off Words and Speeches*

Cắt đứt đường ngôn ngữ của người đời khiến họ không còn phân biệt vọng tưởng nữa—To cut off words and speeches of worldly people so they have no more discriminations and deluded thoughts.

2) *Tọa Phá Thất Cá Bồ Đoàn:—Wore Out Seven Meditation Cushions*

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XVIII, Huệ Lăng Trường Khánh tham học với nhiều Thiền sư. Vào khoảng năm 879, Trường Khánh đi đến tỉnh Phúc Kiến, tại đây ông học Thiền với Thiền sư Tây Viện Từ Minh. Rồi sau đó ông lại học Thiền với Thiền sư Linh Vân Khắc Cần, nơi ông gặp khó khăn và nghi ngờ trong tu tập. Cuối cùng ông hành cước du phương đến Phúc Châu, nơi mà sau những thời thiền gian khổ ông đạt được đại giác (người ta nói ông đã làm rách bảy chiếc gối thiền). Tuyết Phong đã cho Sư một loại thuốc mà "bác sĩ thú y đã dùng để làm cho ngựa sống lại." Tuyết Phong chỉ thị Trường Khánh tu tập một loại Thiền trong thiền sảnh như thể "một gốc cây chết." Trường Khánh tu tập theo cách này hai năm rưỡi, cho đến một đêm khuya, sau khi tất cả mọi người khác đều đi ngủ, Trường Khánh vén bức rèm tre lên và ánh sáng của chiếc đèn lồng ập vào mắt ông (mắt sư nhìn vào ánh sáng của đèn lồng). Ngay lúc đó ông đạt được đại giác. Hôm sau sư bèn làm bài tụng:

“Đại sai đã đại sai
Quyện khởi liêm lai kiến thiên hạ
Hữu nhơn vấn ngã thị hà tông?”

Niềm khởi phát từ phách khấu đà.”
 Rất sai lại rất sai
 vén bức rèm lên, thế giới đây!
 Ví hỏi pháp nào tu chứng đó
 Rằng đây phát từ tảng ông này.

Nghĩa là: rất sai cũng rất sai; vừa cuốn rèm lên thấy thiên hạ. Có người hỏi ta là tu tông gì mà chứng đắc? Ta sẽ cầm cây phát tử lên nhằm miệng đánh—According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch’uan-Teng-Lu), Volume XVIII, Hui-ling Chang-shing first entered Tong-xuan (Penetrate Mystery) Temple in Suzhou at the age of thirteen. Later, he studied under various Zen teachers. In about the year 879, he went to Fujian Province, where he studied under Xiyuan Siming. He then studied under Lingyun Zhiqin, where he experienced difficulty and doubt about his practice. Finally he traveled to Fuzhou, where only after arduous meditation under Xuefeng did he gain enlightenment (tradition holds that he wore out seven meditation cushions). Xuefeng provided Chang-Shing with "the medicine a horse doctor uses to bring a dead horse alive again." He instructed Chang-Shing to practice meditation in the hall as if he were a "dead tree stump." Chang-Shing followed this practice for two and a half years, until late one night, after others had gone to bed, he rolled up a bamboo screen and his eye fell upon the light of a lantern. At that moment he woke up. At that moment he woke up. The next day he composed the following verse to attest to his understanding:

“How deluded I was! How deluded indeed!
 Then all the earth was revealed when I rolled up a screen.
 If any asks me to explain our school,
 I’ll raise the whisk and slap his mouth.”

3) *Tọa Thiền—Sitting Meditation*

Tọa Thiền có nghĩa là ngồi tu thiền. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Như vậy, tọa Thiền có nghĩa là ngồi tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Đối tượng của tọa thiền trong đời sống của hành giả là để khai mở mắt trí huệ. Như chúng ta đọc trong kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, không có trí huệ thì tất cả các đức hạnh kia đều không thành tựu được gì cả, bởi vì chúng thiếu con mắt để nhìn vào ý nghĩa của sự vật một cách phổ quát. Tọa Thiền còn là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Ngồi thiền là phương cách tu tập tôn giáo chính yếu trong các truyền thống nhà Thiền. Thiền cũng được xem như là phương tiện tiên khởi mà hành giả đạt được chứng ngộ và trong hầu hết các thiền viện người ta thực tập mỗi ngày vài tiếng đồng hồ. Lý tưởng là thực tập tọa thiền trong trạng thái tâm không vướng mắc, không cố gắng, và cũng không tập trung vào một vật gì. Sự tu tập dựa vào khái niệm tất cả chúng sanh đều đã là Phật, nên trong lúc tu tập “tọa thiền” người ta cố buông bỏ tất cả những khái niệm đã được kết tập từ trước cũng như những suy nghĩ phân tích để cho cái Phật tánh này được hiển lộ một cách tự động. Khi tọa thiền hành giả phải luôn nhẫn nại, phải học cách chịu đau nơi lưng và nơi chân, vì khi mới bắt đầu tọa thiền chúng ta chưa quen với cách ngồi nên chúng ta cảm thấy đau và khó chịu nơi lưng và chân. Cách duy nhất để vượt qua là chúng ta phải kiên nhẫn mà thôi. Ngoài ra, chúng ta không nên hy vọng bất cứ thứ gì khi tọa thiền, ngay cả việc hy vọng giác ngộ vì ngay cái tư tưởng về hy vọng giác ngộ tự nó đã là một tư tưởng nhiễm ô. Chúng ta không thể nào thiền vài cử, hoặc thiền hôm nay rồi ngày mai thành Phật được. Như vậy trong khi ngồi thiền, đừng trông mong bất cứ thứ gì, đừng trông mong có kết quả mau mắn trong việc tọa thiền. Tọa thiền tức là ngồi thiền định, là phương pháp thiết yếu của Thiền tông. Hai Thiền phái lớn là tông Tào Động và Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy cứ ngồi và tập trung tâm ý vào bản chất của tâm, tông này còn nhấn mạnh về “quả chứng sẵn có”, đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Thay vì luôn cố gắng để thành đạt một cái gì đó, thì tông Tào Động khuyên chúng ta hãy tự coi mình là cái đó và hãy ý thức về nó. Sự tĩnh lặng và tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất được phát triển qua tọa thiền trong tông Tào Động. Tông này tin rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng ngộ viên mãn, nên sự tu tập về trí tuệ đặc biệt liên hệ tới sự ý thức hoàn toàn về thân trong tư thế ngồi trong từng giây phút. Tông Lâm Tế sử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau, và mỗi công án có những mục đích khác nhau. Nhưng một cách căn bản, những nan đề gần như “Cái gì là bản lai diện mục của người khi cha mẹ người chưa sinh ra?” hay “Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?” thách thức quan niệm thông thường của con người về quan hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép lý luận để hiểu về công án, nhưng chân ngộ vượt ra ngoài những

giải thích của ngôn từ, và tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người. Điểm then chốt của việc quán chiếu công án không phải là để tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, công án nhằm chống lại những khái niệm cố sẵn trong trí óc của con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực và cảm nhận thông thường của con người không thể nào hiểu được nghĩa của công án, vì thế mà công án được dùng để đánh thức một tâm thức đang yên ngủ. Một tâm thức hời hợt và giả tạo bên ngoài không thể nào trả lời được một công án, chỉ có tuệ quán sâu sắc mới làm được chuyện này mà thôi. Hành giả của tông Lâm Tế đạt được sự tỉnh trí bằng cách tập trung tâm ý vào một công án và đạt được tuệ giác đặc biệt để trả lời cho công án này—Meditative sitting or to sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Thus, Sitting meditation means sitting in fixed abstraction or contemplation. Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. The object of meditation in the life of Zen practitioners is to open the wisdom eye. As we read in the Prajna-paramita Sutra, without the wisdom all the other virtues are incapable of accomplishing anything, for they lack the eye which sees into the meaning of things generally. It is also considered to be the primary means by which students attain realization and in most Zen monasteries it is practiced for several hours every day. Ideally, sitting meditation is practiced in a state of mind free from grasping or striving, and not focused on any particular object. The practice is based on the notion that all beings are already Buddhas, and so during the practice of "sitting meditation," one attempts to drop off accumulated conceptions and analytical thinking in order to allow this fundamental buddha-nature to manifest spontaneously. We must be patient when practicing sitting meditation. We must learn to bear the pain in our back and legs because when we first practice to sit in meditation, we are unaccustomed to sitting that way and we will surely experience "hard to bear" pain. The only way to overcome the pain is "patience." Besides, we should not hope for anything, even hoping for enlightenment because the thought of hoping for enlightenment is itself deluded. We cannot expect to sit in just several sessions of meditation or to sit today and get enlightened tomorrow. Thus, while in sitting meditation, try not to expect anything, try not to do it fast. Sitting meditation is a key practice. The two major Zen traditions, T'ao-T'ung and Lin-Chi, have a slightly different approach to this. T'ao-T'ung Zen teaches "just sitting" in which one focuses on the nature of the mind. T'ao-T'ung emphasizes "original enlightenment", and doesn't distinguish between the means and the end. Instead of constantly trying to achieve something, one is encouraged to just be, and to be aware of that. Calm abiding is developed in T'ao-T'ung Zen by just sitting, thus concentrating the mind single-pointedly. This sect is confident that sitting is the perfect expression of inherent perfection or enlightenment, the practice of special insight involves total awareness of the body sitting in each moment. Lin-Chi Zen employs the koan (kung-an) to develop special insight. Different koans are used by each teacher, and each koan serves a different purpose. But basically, these short puzzles, such as "What was the appearance of your face before your ancestors were born?" or "What is the sound of one hand clapping?" challenge one's usual way of relating to oneself and to the world. One may use logic to approach the koans, but real understanding transcends verbal explanations and depends on insight into one's ultimate nature. The key point of contemplating a koan isn't to get the right answer. Rather, it's to confront people with their preconceptions. Becoming frustrated because the usual intellect and emotions can't make sense of the koan, the sleeping mind will wake up. A koan can't be answered by the discursive superficial mind, but only by deep insight. Practitioners of the Lin-Chi tradition gain calm abiding by focusing the mind on the koan. They gain special insight by answering it.

4) Toàn Đề Chính Lệnh—Everything in the Issue Is Beyond Words and Meanings

Nêu ra toàn bộ vấn đề trực chỉ nhân tâm siêu việt ngôn cú nghĩa lý. Đây là cách trao truyền tâm ấn đặc biệt của nhà Thiền—To bring up everything in the issue of pointing directly to the human mind which is beyond words and meanings. This is a special method of mind-to-mind transmission, or mind-seal transmission in Zen.

5) Toàn Lực Phật—The Perfect Power of Buddha

Toàn lực của đức Phật là năng lực toàn thiện nhất của Ngài; đó cũng là quyền lực vĩ đại và thanh tịnh nhất có thể hiện hữu được, nhưng nó không phải là toàn năng. Phật là toàn trí và toàn bi, nhưng không toàn năng. Nếu có một đấng nào đó có thể bảo là toàn năng, điều này có nghĩa là vị ấy có khả năng làm tất cả những gì mà mình muốn. Nói cách khác, một đấng toàn năng có thể đá quả đất này lên Thiên đàng như đá một quả bóng, bằng cách đó ngài tiêu trừ hết thấy những phiền não khổ đau của hành tinh này trong nháy mắt, nếu đấng ấy xem chúng sanh trên hành tinh này là con cái của ngài. Nhưng đức Phật không có cái quyền lực tự tiện này, mà Ngài cũng chẳng bao giờ nói là mình có cái quyền đó, mặc dầu nhiều tôn giáo khác dành cho thượng đế của họ cái quyền này.

Điều này cho thấy rõ ràng toàn trí, toàn bi và toàn năng không thể nào hiện hữu cùng lúc trong một chúng sinh. Với tất cả những tai ương đã xảy ra, đang tiếp tục xảy ra, và sẽ còn xảy ra cho hết thảy chúng sinh trên quả đất này bày tỏ một cách rõ ràng cái gọi là một đấng Thượng đế toàn năng và toàn trí cũng không thể nào có thể vừa toàn bi; nếu không chủ ý sáng tạo thế gian này của ngài với tất cả những hậu quả khổ đau và tội lỗi và những địa ngục được coi như vĩnh cửu của nó, vân vân, sẽ không giải thích được và trở thành kỳ cục; và hậu quả là, cái gọi là thiện tâm và sự tiên tri của ngài hẳn chỉ còn là một trò đùa. Trong Phật giáo, đức Phật là đại năng chứ không toàn năng. Ngài không thể bắt ai tuân theo ý muốn của Ngài, Ngài cũng không thể thi hành hoặc thành tựu một cái gì dùm ai trong sự vi phạm lý Nhân Quả. Đức Phật không trừng phạt hoặc giáng ai xuống địa ngục vĩnh cửu. Một vị Phật toàn bi sẽ không bao giờ làm chuyện như vậy! Nếu có ai đó đi xuống địa ngục, là người ấy đi xuống đó như là hậu quả của ác nghiệp của chính mình. Trong các kinh điển Phật giáo không hề nói rằng đức Phật sẽ trừng phạt một người nào đó bằng cách giáng y xuống địa ngục nếu y không tuân theo ý muốn của Ngài. Ngược lại, tinh thần Phật giáo khuyến khích người ta đi xuống địa ngục. Như Bồ Tát từ bi Địa Tạng đã nói: "Nếu ta không xuống địa ngục, thì ai sẽ xuống để cứu độ những chúng sinh khổ đau trong đó?" Nói tóm lại, đại năng của đức Phật có thể trợ giúp và cung cấp những điều kiện thuận lợi cho sự phát triển tâm linh của chúng ta, nhưng không thể nào làm hết mọi thứ cho chúng ta được. Có lẽ đây là một trong những dị biệt chính yếu giữa Phật giáo và các tôn giáo khác. Theo quan điểm Đại Thừa, dầu đại năng của đức Phật không ám chỉ toàn năng viên mãn, nó cũng không xa điều đó lắm. Phật giáo Đại thừa cho rằng Đại Năng Phật giống như lực sẵn có từ mặt trời, vốn vô cùng vô tận; nhưng lợi ích mà hành giả có thể rút ra từ đó tùy thuộc hoàn toàn vào khả năng và nỗ lực của người ấy. Với một miếng kính hội tụ nhỏ người ta có thể qui tụ đủ sức nóng từ ánh sáng mặt trời để đốt cháy một que diêm; nhưng với những thấu kính mạnh hơn người ta có thể thu hoạch đủ sức nóng để sưởi ấm cả căn nhà. Nếu toàn năng của Thượng đế được hiểu dưới ánh sáng này, thì giữa Phật giáo và các tôn giáo không có gì là không hòa giải được. Những nhà Phật giáo Đại Thừa tin rằng những giáo lý dị biệt của các tôn giáo khác nhau đều bổ ích và cần thiết cho những người có khả năng và viễn cảnh khác nhau. Một số những giáo lý này có thể có tính chất "huyền biến" và "khuyến dụ" bày ra cho tâm thức non nớt của quần chúng; một số khác mới thật là giáo lý tối hậu, chỉ thích hợp vào giai đoạn tiến hóa hiện tại của chúng ta, cho một số người có căn cơ cao. Nhưng tất cả các tôn giáo đã đóng vai trò xây dựng của chúng trong việc xúc tiến an lạc và phát triển tâm linh nhân loại. Theo nhãn quan của một Phật tử, trong một đại gia đình của những giáo lý thiêng liêng chỉ có một sự phân biệt giữa giáo lý sơ bộ và giáo lý tiến bộ, giữa giáo lý huyền biến và giáo lý cứu cánh, chứ không phải giữa giáo lý "đúng" và "sai"—The greatest power is the perfect power of Buddha; it is also the greatest and purest power that can possibly exist, but it is not omnipotent. Buddha is all-knowing and all-merciful, but not almighty. If any being can be said to be almighty, this means that he is capable of doing anything he wills. In other words, an almighty being could kick this globe to Heaven like a football, thereby eliminating all the troubles and miseries on this planet in no time, if He considers all beings on this earth His children. But Buddha does not have this arbitrary power, nor did He ever claim to have it, although many other religions claim it for their gods. It should be plainly evident that all-knowledge, all-mercy, and all-power cannot possibly exist in the same being at the same time. With all calamities happened and have been happening to all beings on this earth clearly shows that a so-called almighty and all-knowing God could not possibly be all-merciful as well; otherwise, his intention of creating this world, with all its resultant miseries and sins and its supposed eternal hells, etc., would become inexplicable and ridiculous; and as a result, His so-called good conscience and wise foresight would also be reduced to a joke. In Buddhism, Buddha is mighty but not almighty. He cannot impose His will on anyone, nor can He perform or accomplish on someone's behalf something in violation of the Law of Cause and Effect. Buddha does not punish anyone or send anyone to an eternal hell. Such a thing would be impossible to an all-merciful Buddha! If anyone goes to hell, he goes there as a result of his own evil doings. In the Buddhist scriptures there is no saying to the effect that Buddha will punish someone by sending him to hell should he disobey the will of Buddha. On the contrary, the spirit of Buddhism is to encourage people to go down into hell. As the compassionate Bodhisattva Ksitigarbha said, "If I do not go down into hell, who else will go to save the poor creatures there?" In short, the Perfect Power of Buddha can give us great assistance and provide favourable conditions for our spiritual growth, but it cannot do everything for us. This perhaps one of the major differences between Buddhism and other religions. From the Mahayana viewpoint, though the Perfect Power of Buddhahood does not imply complete omnipotence, it is not too remote from it. The Mahayana Buddhist maintains that the Perfect Power of Buddha, like the power available from the sun, is infinite and inexhaustible; but the benefit that one can draw from it depends entirely upon one's individual capacity and effort. With a small magnifying glass may focus enough heat from sunlight to ignite a match; but with more powerful lenses one may collect enough heat to warm an entire

house. If the almighty power of God is understood in this light, there is no irreconcilable ground between Buddhism and other religions. Mahayana Buddhists believe that the different teachings of the various religions are all beneficial and necessary for people of different capacities and perspectives. Some of these teachings may be of an "expedient" or "persuasive" nature, devised for the immature minds of the masses; others are truly the final teachings, only suitable, at our present stage of evolution, for a minority of highly endowed people. But all religions have played their constructive roles in promoting human welfare and spiritual growth. As a Buddhist sees it, in the big family of divine doctrines there is a distinction only between the preliminary and the advanced, between the "expedient" and the final teachings, but not between the "right" and the "wrong" ones.

6) *Toàn Vọng Tức Chân, Toàn Phàm Tức Thánh—All Illusions Are Realities, All Ordinaries Are Saints*

Trong thiền, từ trên tổng thể mà xem xét và nắm lấy thật tướng của sự vật, không có phân biệt, không có đối lập, thì vọng chân phàm thánh không sai khác—In Zen, when we look on the totality of things without any discriminations, without any oppositions, there is no difference between unreal and real, worldly people and sages.

7) *Toản Cố Chỉ—An Old Paper Roll*

Toản cố chỉ hay cuộn giấy cũ, Thiền dùng từ này để chế giễu những người chỉ biết suốt ngày vùi đầu vào kinh điển mà quên đi chuyện cầu tu để giác ngộ—Zen uses this term to criticize those who only devote all their times to scriptures and forget about cultivation in order to attain enlightenment.

8) *Tổ—Patriarch*

Vị lãnh đạo quan trọng được thừa nhận trong truyền thống tôn giáo như là nhân vật sáng lập ra tôn giáo hay dòng truyền thừa. Thiền tông Phật giáo nhấn mạnh đặc biệt đến dòng truyền thừa của những vị sơ tổ sáng lập ra Thiền tông và truyền giáo pháp lại từ thế hệ này đến thế hệ khác. Thiền tông nhìn nhận dòng tổ truyền từ Lục Tổ Huệ Năng đến đức Phật Thích Ca và lâu xa hơn nữa. Theo giáo pháp Thiền tông, đức Thích Ca Mâu Ni truyền pháp cho Ma Ha Ca Diếp, vị tổ đầu tiên của Ấn Độ. Pháp lại được qua hai mươi tám vị tổ Ấn Độ. Bồ Đề Đạt Ma, người du hành sang Trung Hoa và truyền pháp tại đây, được tính như là vị tổ thứ 28 của Ấn Độ và là Sơ Tổ Thiền tông Trung Hoa. Sáu vị tổ Trung Hoa được thừa nhận bởi những dòng truyền thừa còn tồn tại đến ngày nay. Về sau này những vị Thiền sư cũng được biết đến như những vị Tổ, thí dụ như Tổ Lâm Tế của tông Lâm Tế Trung Hoa, tổ Đạo Nguyên của tông Tào Động Nhật Bản, vân vân—See *Tổ Sư, Hai Mươi Tám Tổ Ấn Độ, and Lục Tổ Thiền Trung Hoa—An important leader recognized within a religious tradition as a founding figure of the religion or a lineage. Zen Buddhism places an especially strong emphasis on the lineage of early patriarchs created the Zen school and transmitted its Dharma from generation to generation. The Zen school acknowledges a lineage of patriarchs extending back from Hui-neng, the Sixth Patriarch, to the historical Buddha and beyond. According to Zen teachings, Sakyamuni transmitted the Dharma to Mahakasyapa, the first Indian patriarch. The Dharma was then transmitted through twenty-eight Indian patriarchs. Bodhidharma, who traveled to China and passed on the Dharma there, is counted as the twenty-eighth Indian patriarch and the First Patriarch in China. Six Chinese patriarchs are acknowledged by all surviving Zen lineages. Later Zen teachers may also be known as patriarchs, for example, Lin-chi of the Lin-chi Sect in China, and Dōgen Kigen (1200-1253) of the Japanese Sōtō Sect in Japan, and so on.*

9) *Tổ Ấn—Patriarchal Seal*

Tổ sư Thiền tông được truyền thừa bằng ấn tâm truyền tâm. Từ ngữ chỉ sự xác nhận thể nghiệm đại giác của một môn đồ bởi một thiền sư thuộc một truyền thống còn tồn tại. Từ ngữ này còn chỉ bản tánh thật của Phật, hay bản tánh Phật, hay còn chỉ cả sự truyền thụ trung thành với Pháp của Phật bên trong một dòng truyền thừa Thiền—Patriarchs have been transmitted with the seal of mind-to-mind transmission. The 'mind seal of the patriarchs', an expression for an experience of enlightenment confirmed by a master of a living lineage of the Zen tradition. Also an expression for the true nature or Buddha-nature (busso) or for the genuine tradition of Buddha-dharma within the transmission lineage of Zen.

10) *Tổ Sư Thiền—Patriarchal Meditation*

Thiền của các Trưởng Lão, thuật ngữ chỉ Thiền thuộc phái phía nam (Nam Tông). Lịch sử của Thiền Tông vẫn còn là một huyền thoại. Truyền thuyết cho rằng một ngày nọ, thần Phạm Thiên hiện đến với Đức Phật tại núi Linh Thứu, cúng dường Ngài một cánh hoa Kumbhala và yêu cầu Ngài giảng pháp. Đức Phật liền bước lên tòa sư

tử, và cầm lấy cành hoa trong tay, không nói một lời. Trong đại chúng không ai hiểu được ý nghĩa. Chỉ có Ma Ha Ca Diếp là mỉm cười hoan hỷ. Đức Phật nói: “Chánh Pháp Nhân Tạng này, ta phó chúc cho người, này Ma Ha Ca Diếp. Hãy nhận lấy và truyền bá.” Một lần khi A Nan hỏi Ca Diếp Đức Phật đã truyền dạy những gì, thì Đại Ca Diếp bảo: “Hãy đi hạ cột cờ xuống!” A nan liền ngộ ngay. Cứ thế mà tâm ấn được truyền thừa. Giáo pháp này được gọi là “Phật Tâm Tông.” Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Thiền của Tổ Sư không phải là phương pháp phân tích như khoa học, cũng không phải là một phương pháp tổng hợp như triết học. Đây là một hệ thống tư duy không tư duy theo thông tục, nó siêu việt tất cả những phương pháp của luận chứng hợp lý. Tư duy không cần phương pháp tư duy là để tạo cơ hội cho sự thức tỉnh của tuệ giác. Hành giả có thể áp dụng những phương pháp tu thiền của Tiểu Thừa, của Du Già Luận (bán Đại Thừa), pháp chỉ quán của tông Thiên Thai, hay Du Già bí mật của tông Chân Ngôn nếu hành giả thích, nhưng thật ra tất cả những phương pháp này đều không cần thiết. Quan điểm của Thiền tông có thể tóm tắt như sau: “Dĩ tâm truyền tâm, bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật,” hay “Thử tâm tức Phật.” Bạch Ẩn Thiền Sư đã phát biểu ý kiến này rất rõ trong bài kệ về pháp ‘toạ thiền’: “Chúng sanh vốn là Phật; cũng như băng (cơ duyên hiện tại của chúng ta) và nước (Phật tánh ẩn tàng), không có nước thì không có băng. Chính thể gian này là liên hoa cảnh giới và thân này là Phật.”—The Ch’an of the Southern school (the Zen of the Patriarchs or Zen Patriarchate). The history of Zen is mythical. It is said that one day Brahma came to the Buddha who was residing at the Vulture Peak, offered a Kumbhala flower, and requested him to preach the Law. The Buddha ascended the Lion seat and taking that flower touched it with his fingers without saying a word. No one in the assembly could understand the meaning. The venerable Mahakasyapa alone smiled with joy. The world-Honoured One said: “The doctrine of the Eye of the True Law is hereby entrusted to you, Oh Mahakasyapa! Accept and hand it down to posterity.” Once when Ananda asked Mahakasyapa what the Buddha’s transmission was, Mahakasyapa said: “Go and take the banner-stick down!” Ananda understood him at once. Thus the mind-sign was handed down successively. The teaching was called the ‘school of the Buddha-mind.’ According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, the meditation of the patriarchal Zen was not an analytical like science, nor was it a synthetical method like philosophy. It was a method of thinking without ordinary thinking, transcending all methods of logical argument. To think without any method of thinking is to give opportunity for the awakening of the intuitional knowledge or wisdom. All methods of meditation as taught by Hinayana, by Yogacara (quasi-Mahyana), by the abrupt method of calmness and insight (samathavipasyana) of T’ien-T’ai, or by the mystical yoga of Shingon can be used if the aspirant likes, but are in no way necessary. The ideas peculiar to Zen may be summarized as follows: “from mind to mind it was transmitted, not expressed in words or written in letters; it was a special transmission apart from the sacred teaching. Directly point to the human mind, see one’s real nature and become an enlightened Buddha.” The idea was very well expressed in Hakuin’s hymn on sitting and meditating: “All beings are fundamentally Buddhas; it is like ice (which represents our actual condition) and water (which represents an underlying Buddha-nature); without water there will be no ice, etc. This very earth is the lotus-land and this body is Buddha.”

11) Tối Đoản Thiền Đạo (Con đường ngắn nhất trong Thiền)—The Shortest Shortcut in Zen

Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng không có đường tắt trong tu tập Thiền quán. Hành giả cũng đừng bao giờ mong chờ một ân sủng nào từ ai, dầu đó là đáng được gọi là Thượng đế. Cũng chẳng có một phương thức nhất định nào nên được áp dụng trong nhà Thiền. Con đường duy nhất cho hành giả tu Thiền là phải thực hành thiền quán liên tục trong đời sống hằng ngày như người thợ hồ phải đưa từng viên gạch lên xây nhà vậy thôi, chứ không có con đường nào khác—Zen practitioners should always remember that there are no shortcuts in Zen practice. Zen practitioners should never wait for any blessing from anyone, even from a so-called God. There is not any certain formula that should be utilized in Zen. The only path for Zen practitioners to walk on is practicing continuously in daily life just as a mason’s laborer constructing brick by brick in building a house, there is no other way.

12) Tội Tà Hiển Chánh—Breaking the False and Making Manifest the Right

Hành giả phải luôn tâm niệm phá tà hiển chánh. Như vậy, theo Thiền sư Nguyên Tĩnh, phá tà là cần thiết để cứu độ chúng sanh đang đắm chìm trong biển chấp trước, còn hiển chánh cũng là cần thiết vì để xiển dương Phật pháp—Zen practitioners must always keep in mind the idea of destroying all heretical and misleading teachings and point out the correct ones. Thus, according to Zen master Yuan Tsin, refutation is necessary to save all

sentient beings who are drowned in the sea of attachment while elucidation is also important in order to propagate the teaching of the Buddha.

13) *Tôn Tâm—To Tame the Mind*

Còn gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy quay trở lại hướng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình—Also called to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-centered, etc. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society. Remember all man-made calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don't know how to tame their minds.

TR

1) *Trà Đạo Trà Lễ—Tea Way Tea Ceremony*

Trà Đạo là một trong những cách ổn định tâm rất có hiệu quả trong Phật giáo Nhật Bản. Đây cũng là một trong những đạo của Thiền Nhật Bản, còn gọi là 'Cha-no-Yu', có nghĩa là 'pha nóng' hay đơn giản là 'trà'. Cả hai tên gọi này đều chỉ ra rằng đó không phải là một vấn đề nghi lễ trong đó người ta dùng trà để cúng, như việc phiên dịch không thích đáng thành 'lễ trà'. Ngoài trà ra, không còn có gì hết, nghĩa là một trạng thái ý thức phi nhị nguyên mà đạo Thiền này, cũng như tất cả các đạo khác, của Nhật Bản đưa tới đó. Trong 'Trà đạo', người ta chứng kiến sự hội tụ của nhiều hình thức nghệ thuật, kiến trúc, đồ gốm sứ, hội họa, nghệ thuật làm vườn, nghệ thuật cắm hoa được kết hợp lại với nhau để sáng tạo một tác phẩm nghệ thuật hoàn chỉnh, chỉ tồn tại trong khoảnh khắc hiện tại, trong đó tất cả các giác quan của con người đều tham dự vào, nhưng lại gan lọc cái trí tuệ nhị nguyên. Khi các thiền Tăng gặp nhau, họ thường có lễ uống trà trong thiền lâm. Trà lễ cũng còn là một trong những biến cố có liên quan đến đời sống trong Thiền đường, thường diễn ra hai lần trong tháng, vào ngày mồng một và ngày rằm, một loại khảo hạch xảy ra vào cuối học kỳ, và tiếng chuông reo biểu trưng cho tinh thần Phật giáo mà chúng ta thấy sống động tận đáy lòng của Phật giáo đồ cũng như của người phương Đông nói chung. Trà lễ là một việc đơn giản nhưng sự kiện tất cả chúng Tăng và vị thầy cùng uống trà từ một bình trà biểu lộ cảm giác dân chủ và tình huynh đệ vốn là nền tảng của đời sống trong Thiền đường. Đôi khi vị thầy có thể nói sơ qua một chút về việc học Thiền hay hành trạng của các thiền sư thời trước nhằm khơi dậy nỗ lực gấp đôi của đồ chúng. Giản dị và trật tự là tinh thần chủ yếu và lướt thắt nhất trong tất cả các phương diện của đời sống Thiền đường, nhưng không khác khổ như kiểu quân đội ở đây—One of the most effective way of stabilizing the mind in Japanese Buddhism. This is also one of the Japanese ways of training, which in Japan is often also called 'cha-no-yu', which means 'hot tea water' or simply 'tea'. Both names indicate that it is not a matter of a ceremony that a subject executes with the tea as object, as the inappropriate translation 'tea ceremony' would suggest. Here it is a question of only tea, a nondualistic state of consciousness to which this, as well as the other Zen-influenced Japanese training ways, leads. In 'Tea way' (chado), many arts, such as pottery, architecture, and the way of flowers (kado) come together to create a total work of art that lasts only momentarily, one in which all the human senses participate yet which stills the dualistic intellect. When Zen monks meet, there is usually a tea ceremony in a Zen monastery. Tea-ceremony is also one of a few incidents in connection with the Zendo life, which usually takes place twice a month on the first and on the fifteenth, a sort of examination which takes place at the end of a term, and the bell ringing of which is so expressive of the spirit of Buddhism which is found moving in the depths of its followers and also of Oriental people generally. The tea-ceremony is a simple affair but the fact that all monks together with the master partake of the tea from one teapot is indicative of the democratic and brotherly feeling which is at the bottom of the Zendo life. Sometimes the master may give them a little talk about the study of Zen or the doings of the ancient masters and shake them up to new redoubled efforts. Simplicity and orderliness is the one prevailing and most noticeable spirit in all the aspects of Zendo life, but there is no military austerity here.

2) *Trang Nghiêm Tam Muội—Flower Adornment Samadhi*

Khi Bồ Tát Phổ Hiền hiện ra từ Tam muội Hoa Nghiêm của Phật, Phổ Trí Bồ Tát đã đặt ra hai trăm câu hỏi như mây hiện ra hết đám này tới đám khác. Bồ Tát Phổ Hiền đã đáp lại bằng hai ngàn câu trả lời, giống như nước được kéo lên từ giếng. Cứ mỗi câu hỏi thì ngài Phổ Hiền lại đáp bằng mười câu trả lời. Làm thế nào Ngài có thì giờ suy nghĩ ra hết những câu trả lời này? Điều này chắc chắn là khả năng biểu đạt vô lượng Pháp môn, một trong mười Bồ Tát lực hoặc giả giảng thuyết một cách trực tiếp từ Pháp tính. Đây là pháp tánh lực, vì trong các nghĩa được tự tại—When Samantabhadra Bodhisattva emerged from Buddha Flower Adornment Samadhi, the Bodhisattva of Universal Wisdom posed two hundred questions like clouds appearing one after another. Samantabhadra responded with two thousand replies, like drawing water from a well (Samantabhadra gave ten answers to each of the two hundred questions posed by the Bodhisattva of Universal Wisdom). How could he possibly have had time to think up these replies? This surely is “attainment of Dharma freedom (the ability to give expression to the infinite Dharma gates, one of the ten Bodhisattva’s powers)” or “preaching directly from Dharma nature.” This is the power of the nature of things, because they attain mastery of all truths.

3) *Tráp Thượng My Mao—To Continue to Keep High Spirit*

Lời khuyên thiền sinh tiếp tục phần chấn tĩnh thần để rút ngắn thời gian đạt được lãnh ngộ. Trong cuộc tu hành, hành giả chẳng nên nói nhiều quá mà đi ngược lại với tông chỉ “bất lập văn tự” của Thiền tông—An advice to Zen students to continue to keep high spirit in order to shorten the time of attainment of enlightenment. In cultivation, Zen practitioners should not talk a lot because this will go against the main ideas of the Zen sects: ‘No establishment of words and letters’.

4) *Trầm Luân Lục Đạo—Circling in the Six Worlds*

Trong vũ trụ quan Phật giáo, sáu cõi luân hồi của chúng sanh (chúng sanh tạo các nghiệp khác nhau rồi bị nghiệp lực thúc đẩy, dẫn dắt đến sáu loại đầu thai, qua lại trong sáu nẻo, sanh rồi tử, tử rồi sanh, như bánh xe xoay vần, không bao giờ dừng nghỉ, hoặc vào địa ngục, hoặc làm quỷ đói, hoặc làm súc sanh, hoặc A Tu La, hoặc làm người, hoặc làm trời, Đức Phật gọi đó là luân chuyển trong lục đạo). Với một số người, đó có thể là những thế giới khách quan, những địa điểm mà chúng sanh có thể trú ngụ. Số khác lại cho rằng đó là các cảnh giới chủ quan, xuất phát từ kinh nghiệm thức ngộ của con người. Tuy nhiên, cũng có thể sáu cõi ấy không phải là những thế giới cụ thể hay cảnh giới tâm linh nào cả, cũng có thể chúng thuộc về những vùng không gian và thời gian khác, không hẳn là khách quan hay chủ quan đối với tâm trí của chúng ta. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng một khi chúng ta chưa nhận thức và vận dụng kho tàng giác ngộ của mình, không có cảnh giới nào tồn tại ngoài sự vô minh và đau khổ cả—In the traditional cosmology of Buddhism, the six miserable states (sentient beings revolve in the cycle of Birth and Death, along the six paths, life after life. These are paths of hell-dwellers, hungry ghosts, animals, titanic demons or asuras, human beings and celestials). Some say these are objective, geographic realms, places to which we can go. Others say they are subjective states that come about through psychological experience. But it may be that they are neither places nor psychological states; perhaps they belong to a kind of intermediate zone which is neither subjective nor objective. Zen practitioners should always remember that as long as our inherent birthright remains unrealized, no realm of existence grants immunity from ignorance or suffering.

5) *Tri Giác và Nhận Thức—Perception and Cognition*

Trong con người chúng ta, chẳng có động tác nào vượt ra ngoài tri giác và nhận thức cả. Tri giác và nhận thức lại vận hành dưới sự quản lý của một ông chủ. Bất cứ là làm cái gì, ngay cả khi mình vội vã đến đâu đi nữa, hướng tâm vô ông chủ này. Ông chủ đang thấy cái gì? Ông chủ đang nghe cái gì? Nếu chúng ta chuyên tâm thực hành phép nội quán phần tĩnh không chút xao lãng, Phật tánh nơi chúng ta sẽ đột nhiên xuất hiện. Khi đạt đến cảnh giới đó, chúng ta sẽ tìm thấy con đường ngắn dẫn đến giải thoát khỏi cảnh giới khổ đau phiền não. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng ông chủ bên trong này chính là A-Lại Da hay “Tạng Thức,” hay cái tâm thức biến hiện chư cảnh thành tám thức. Một khái niệm về giáo thuyết đặc biệt quan trọng với trường phái Du Già. Thuật ngữ này có khi được các học giả Tây phương dịch là “Tàng Thức,” vì nó là cái kho chứa, nơi mà tất cả những hành động được sản sinh ra. Tàng thức cất giữ những gì được chứa vào nó cho đến khi có hoàn cảnh thích hợp cho chúng hiện ra. Những dịch giả Tây tạng lại dịch nó là “Căn bản của tất cả” vì nó làm nền tảng cho mọi hiện tượng trong vòng sanh tử và Niết Bàn. Qua thiền tập và tham dự vào những thiện nghiệp, người ta từ từ thay thế

những chủng tử phiền não bằng những chủng tử thanh tịnh; một khi người ta thanh tịnh hóa một cách toàn diện A Lại Da, thì đó được coi như là “Tịnh Thức.” Theo Keith trong Trung Anh Phật Học Từ Điển của Giáo Sư Soothill, A Lại Da Thức (sở tri ý thức) được diễn dịch như sau: a đàn na thức (chấp trì thức), bản thức (gốc rễ của chư pháp), dị thực thức, đệ bát thức (thức cuối cùng trong tám thức), đệ nhất thức, hiện thức, hữu tình căn bản chi tâm thức, chủng tử thức, tạng thức, tâm thức, trạch thức (là nhà ở của các hạt giống), vô cấu thức, vô một thức, và Như Lai tạng—In our whole body, there is nothing that acts apart from perception and cognition. Perception and cognition have a host. Whatever we are doing, even when in a rush, look for this host within. What is it that sees? What is it that hears? If we practice this introspection earnestly and do not give up, our inherent Buddha-nature will suddenly appear. When we reach this state, we find it to be a shortcut to escape from the realm of misery. Zen practitioners should always remember that this host within is the “basis consciousness.” The initiator of change, or the first power of change, or mutation, i.e. the alaya-vijnana, so called because other vijnanas are derived from it. An important doctrinal concept that is particularly important in the Yogacara tradition. This term is sometimes translated by Western scholars as “storehouse consciousness,” since it acts as the repository (kho) of the predisposition (thiên về) that one’s actions produce. It stores these predispositions until the conditions are right for them to manifest themselves. The Tibetan translators rendered (hoàn lại) it as “basis of all” because it serves as the basis for all of the phenomena of cyclic existence and nirvana. Through meditative practice and engaging in meritorious actions, one gradually replaces afflicted seeds with pure ones; when one has completely purified the continuum of the alaya-vijnana, it is referred to as the “purified consciousness.” According to Keith in The Dictionary of Chinese-English Buddhist terms composed by Professor Soothill, Alaya-vijnana is interpreted as: adana-vijnana, original mind (because it is the root of all things), differently ripening consciousness, the last of the eight vijnanas, the supreme vijnana, manifested mind, the fundamental mind-consciousness, seeds mind, store consciousness, mind consciousness, abode of consciousness, unsullied consciousness, inexhaustible mind, and Tathagata-garbha.

6) *Tri Thức Luận—Epistemological Questions*

Về tri thức luận, Phật giáo không bàn đến nhiều như các triết học khác. Đối với nguồn gốc của nhận thức, Phật giáo nhìn nhận có thể giới của cảm giác hay thế giới hiện lượng (Pratyaksa-pramana); thế giới của suy luận hay thế giới tỷ lượng (Anumana); thế giới của trực giác thuần túy hay thế giới thiên định (dhyana). Như vậy, các giác quan, lý tính và kinh nghiệm nội tại sẽ cung ứng cho nội dung của tri thức. Ngoài ra, bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể viện tới Thánh Giáo Lượng (Agama) tức ngôn ngữ được phát ra từ thế giới của giác ngộ viên mãn (Bodhi), nghĩa là ngôn ngữ của Phật, đấng giác ngộ—Concerning epistemological questions, Buddhism has much more to say than any other philosophy. As sources of cognition Buddhism recognizes the world of sensation (Pratyaksa-pramana), the world of inference (anumana) and the world of pure intuition (dhyana). Thus sense-data, reason and inner experience resulting from intuition will all provide the content of knowledge. Besides these we can appeal in every case to the Word that has been uttered from the world of perfect enlightenment (Bodhi), i.e., the Buddha (the Enlightened).

7) *Tri Túc—Contentment With Few Desires*

Biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân vì tri túc thật sự dẫn đến hạnh phúc. Phạm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì đứng mãi, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Ngày xưa, có một bà lão lúc nào cũng hay khóc và la hét. Một hôm, trên đường đi ra phố chợ, bà gặp một vị Thiền sư già. Vị Thiền sư hỏi: “Tại sao lúc nào bà cũng khóc vậy?” Bà lão giải thích: “Tôi có hai đứa con gái. Một đứa thì kết hôn với một người bán giày; và đứa kia thì kết hôn với người bán dù. Khi trời nắng, tôi khóc vì thương vụ của con nhỏ bán dù xuống dốc. Khi trời mưa tôi cũng khóc vì không ai tới mua giày của đứa con gái kia.” Vị Thiền sư già đề nghị: “Tại sao bà lại không suy nghĩ như thế này: Vào ngày nắng, nghĩ về thương vụ của đứa bán giày sẽ tốt; và vào ngày mưa hãy nghĩ đến thương vụ của đứa bán dù sẽ tuyệt vời như thế nào!” Bà lão gật đầu và nói: “Ngài nói hoàn toàn đúng!” Kể từ hôm đó, bà lão không còn khóc nữa. Thay vào đó, bất cứ thời tiết nào, bà cũng mỉm cười nhìn sướng. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhĩn với cảnh đời, biết suy cùng nghi cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo cảnh hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho

mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đồi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản—Contentment (complete satisfaction or contentment with, or satisfy with what we have at this very moment) is a characteristic of a happy individual because contentment really leads to happiness. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. Once upon a time, there was an old woman who always wept and cried all the time, rain or shine. One day, on her way to the market, she met an old Zen master. The master asked her, "Why are you crying all the time?" She explained, "I have two daughters. One married to a shoe salesman; and the other married to an umbrella salesman. When it's shining, I cry because my daughter's umbrella sales going down. When it's raining, I also cry because no one would come and buy shoes from my other daughter." The old Zen master suggested, "Why don't you do something like this: On sunny days, think of how good your daughter's shoe business is; and on rainy days, think of how wonderful your daughter's umbrella business is!" The old woman nodded her head and said, "Master, you're quite right!" From that time on, the woman wept no more. Instead, regardless of the weather, she always smiled in happiness. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

8) *Trí Ba La Mật—Knowledge of Perfection (Paramita Wisdom)*

Trí Ba La Mật có nghĩa là nhập Phật lực. Hiểu rõ các pháp, giữ vững trung đạo. Sự tu tập trí tuệ và tâm linh của một vị Bồ Tát đến giai đoạn đạt được trí ba la mật, từ đó các ngài thăng tiến tức thời để chuyển thành một vị Phật toàn giác. Độ thứ sáu trong lục độ Ba La Mật, trí huệ Ba La Mật có công năng đưa hành giả đến Niết Bàn. Trí huệ Ba la mật là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta đoạn trừ tận gốc rễ bóng tối của si mê. Trong các phiền não căn bản thì si mê là thứ phiền não có gốc rễ mạnh nhất. Một khi gốc rễ của si mê bị bật tung thì các loại phiền não khác như tham, sân, chấp trước, mạn, nghi, tà kiến, đều dễ bị bật gốc. Nhờ có trí huệ Ba La Mật mà chúng ta có khả năng dạy dỗ và hướng dẫn những chúng sanh si mê. Để đạt được trí huệ Ba La Mật, hành giả phải nỗ lực quán chiếu về các sự thực vô thường, vô ngã, và nhân duyên của vạn hữu. Một phen đào được gốc vô minh, không những hành giả tự giải thoát tự thân, mà còn có thể giáo hóa và hướng dẫn cho những chúng sanh si mê khiến họ thoát ra khỏi vòng kềm tỏa của sanh tử—Transcendental knowledge or Perfect knowledge of dharmas means entering into the powers of Buddhas. Knowledge paramita or knowledge of the true definition of all dharmas. The cultivation of the Bodhisattva's intellectual and spiritual journey comes with his

ascent to the Jnana Paramita, then immediately preceding his transformation into a fully awakened Buddha. Wisdom which brings men to nirvana, the sixth of the six paramitas. The prajna-paramita is a gate of Dharma-illumination; for with it, we eradicate the darkness of ignorance. Among the basic desires and passions, ignorance has the deepest roots. When these roots are loosened, all other desires and passions, greed, anger, attachment, arrogance, doubt, and wrong views are also uprooted. In order to obtain wisdom-paramita, practitioner must make a great effort to meditate on the truths of impermanence, no-self, and the dependent origination of all things. Once the roots of ignorance are severed, we can not only liberate ourselves, but also teach and guide foolish beings to break through the imprisonment of birth and death.

9) Trí Hoàng Hà Bắc, Huyền Sách, Và Lục Tổ Huệ Năng—Chih-Huang He-Pei, Hsuan-T'se, and the Sixth Patriarch Hui-Neng

Trí Hoàng Hà Bắc là tên của một vị Thiền sư Trung Hoa. Hiện nay chúng ta có nhiều tài liệu chi tiết về Thiền Sư Trí Hoàng như trong *Truyền Đăng Lục*, quyển V, và *Kinh Pháp Bảo Đàn*; tuy nhiên, có một số chi tiết lý thú về vị Thiền sư này trong *Kinh Pháp Bảo Đàn*. Theo *Kinh Pháp Bảo Đàn*, chương bảy, Thiền sư Trí Hoàng, từng theo học tọa thiền dưới sự dẫn dắt của Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn. Sau hai mươi năm ngồi tịnh trong am, Sư tự xem như mình được chánh định. Huyền Sách, một trong những đệ tử của Lục Tổ Huệ Năng, nhân du phương đến Hà Sóc nghe tiếng đồn tìm đến thảo am, hỏi: "Ông ngồi làm gì đây?" Trí Hoàng đáp: "Nhập định." Huyền Sách nói: "Ông nói nhập định, vậy ông có tâm mà nhập? Hay vô tâm mà nhập? Nếu là vô tâm thì tất cả thế giới vô tình như cỏ cây gạch ngói đều có thể nhập định hết thảy. Bằng có tâm mà nhập thì mọi giống hữu tình, hàm linh, có ý thức, đều cũng định được." Trí Hoàng nói: "Trong khi tôi nhập định thì không biết là hữu tâm hoặc vô tâm." Huyền Sách liền hỏi: "Nếu không biết là hữu tâm hay vô tâm thì lúc nào cũng là định, sao còn nói 'xuất nhập'. Nếu có xuất nhập thì chẳng phải là đại định." Trí Hoàng không đáp, giây lâu hỏi lại Huyền Sách: "Thầy của ông là ai?" Huyền Sách đáp: "Thầy tôi là Lục Tổ ở Tào Khê." Trí Hoàng hỏi: "Lục Tổ dạy thế nào về thiền định?" Huyền Sách nói: "Thầy tôi nói rằng Thiền vốn lặng im mà huyền diệu (diệu trạm), vắng lặng mà tròn đầy (viên tịch), nắm ấm vốn không, sáu trần chẳng phải có, thể và dụng đều như như, chẳng xuất chẳng nhập, chẳng định chẳng loạn (Diệu trạm viên tịch, thể dụng như như). Thiền tánh không có chỗ trụ, chớ trụ chỗ vắng lặng của Thiền. Thiền tánh chẳng sanh, chớ đắm nghĩ về sự sanh diệt của Thiền. Tâm như hư không, nhưng đừng có suy lường về hư không." Trí Hoàng nghe xong bèn đến yết kiến Lục Tổ Huệ Năng. Tổ hỏi: "Ông là ai?" Trí Hoàng trình rõ mọi việc. Tổ nói: "Đúng như lời Huyền Sách nói, ông cứ để tâm ông tự nhiên như hư không, mà vẫn không có một kiến giải nào về cái không ấy, thì tâm sẽ ứng dụng tự do, không vướng mắc, dầu làm gì, động hay tịnh, vẫn là vô tâm, và đó là lúc phàm hay thánh đều quên hết, năng (chủ) và sở (khách) đều dứt trọn, tánh và tướng đều như như, tức là không lúc nào chẳng là định vậy." Trí Hoàng ngay nơi đây liền đại ngộ, hai mươi năm đã được tâm, trọn không ảnh hưởng. Đêm ấy ở Hà Bắc, dân chúng nghe trong hư không có tiếng nói: "Thiền sư Hoàng ngày nay được đạo." Trí Hoàng sau đó lễ từ trở về Hà Bắc, khai hóa bốn chúng—Zen Master Chih-Huang, name of a Chinese Zen master. We do have a lot of detailed documents on this Zen Master, i.e., the *Records of the Transmission of the Lamp* (Ch'uan-Teng-Lu), Volume V, and the *Platform Sutra*; however, there is some interesting information on him in *Platform Sutra*. According to the *Platform Sutra*, Chapter Seven, Chih-huang was an adept in meditation, which he studied under the fifth patriarch Hung-jen. After twenty years of cultivation, he thought he well understood the purport of meditation or samadhi. Hsuan-t'se, learning his attainment, visited him, and said, "What are you doing there?" Chih-huang said, "I am entering into a samadhi." Hsuan-t'se said, "You speak of entering, but how do you enter into samadhi with a thoughtful mind or with a thoughtless mind? If you say with a thoughtless mind, all non-sentient beings such as plants or bricks could attain samadhi. If you say with a thoughtful mind, all sentient beings could attain it." Chih-huang said, "When I enter into samadhi, I am not conscious of either being thoughtful or thoughtless." Hsuan-t'se said, "If you are conscious of neither, you are right in samadhi all the while; why do you then talk at all of entering into it or coming out of it? If, however, there is really entering or coming out, it is not Great Samadhi." Chih-huang did not know how to answer. After a while he asked who was Hsuan-t'se's teacher and what was his understanding of samadhi. Hsuan-t'se said, "The Sixth Patriarch Hui-neng is my teacher, and according to him, the ultimate truth lies mystically serene and perfectly quiet; substance and function are not to be separated, they are of one Suchness. The five skandhas are empty in their nature, and the six sense-objects have no reality. The truth knows of neither entering nor going out, neither being tranquil nor disturbed. Dhyana in essence has no fixed abode, be serene in dhyana. Dhyana in essence is birthless; without attaching yourself to the thought of birth and death, think in dhyana. Have your mind like unto space and yet have no thought of space." Thus learning of the sixth patriarch's view on samadhi or dhyana, Chih-

huang came to visit the master. The Sixth Patriarch said, "What Hsuan-t'se told you is true. Have your mind like unto space and yet entertain in it no thought of emptiness. Then the truth will have its full activity unimpeded. Every movement of yours will come out of an innocent heart, and the ignorant and the wise will have an equal treatment in your hands. Subject and object will lose their distinction, and essence and appearance will be of one suchness. When a world of absolute oneness is thus realized, you have attained to eternal samadhi." Just then Chih-Huang attained the great enlightenment. What he had gained in twenty years vanished from his mind without a trace. That night, the people of Hopei heard a voice in space announcing, 'Today, Dhyana Master Chih-Huang has attained the Way.' Later, he made obeisance and left, returning to Hopei to teach and convert the four assemblies there."

10) Trí Quang Chiếu—Illuminations of Knowledge

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trí quang chiếu quyết định sẽ thành chánh đẳng chánh giác; y chỉ thiện tri thức phát tâm Bồ Đề tích tập thiền căn; diễn thuyết bất khả tư nghì quảng đại pháp môn; đầy đủ tất cả các Ba La Mật; thấy tất cả Phật; thấy tất cả chúng sanh chết đầy sanh kia; thị hiện tất cả chư Phật; thiện xảo biết rõ tất cả chư Phật thần thông oai lực; giáo hóa tất cả chúng sanh đều khiến an trụ Như Lai địa; hiểu tất cả tu-đa-la pháp môn—Zen practitioners should always remember that illumination of knowledge of certain attainment of supreme perfect enlightenment; developing the determination of enlightenment through association with the wise and accumulation of roots of goodness; expounding inconceivable great means of access to truth; fulfilling all transcendent ways; seeing all Buddhas; seeing all sentient beings dying in one place and being born in another; showing all Buddhas; skillfully comprehending the spiritual powers of all Buddhas; teaching all sentient beings so they may abide in the state of enlightenment; understanding the doctrines of all scriptures.

11) Trí Tuệ—Wisdom

Trí tuệ có nghĩa là sự hiểu biết về vạn hữu và thực chứng chân lý. Trong Phật giáo, trí tuệ dựa vào chánh kiến và chánh tư duy. Trí tuệ nhận thức những hiện tượng và những qui luật của chúng. Jnana là sự sáng suốt nắm vững tất cả những thuyết giảng được chứa đựng trong các kinh điển. Trí là tri giác trong sáng và hoàn hảo của tâm, nơi không nắm giữ bất cứ khái niệm nào. Đây là sự thức tỉnh trực giác và duy trì chân lý cho một vị Bồ Tát, ý nghĩa và sự hiện hữu không chỉ tìm thấy trên mặt phân giới giữa những thành tố không bền chắc và liên tục chuyển đến mạng lưới phức tạp của các mối quan hệ trong đời sống hằng ngày, trong khi trí là sức mạnh của trí tuệ đưa đến trạng thái của năng lực giải thoát, là dụng cụ chính xác có khả năng uyển chuyển vượt qua các chướng ngại của hình thức ô nhiễm và các chấp thủ thâm căn di truyền trong tư tưởng và hành động. Jnana là một từ rất linh động vì đôi khi nó có nghĩa là cái trí thế gian tầm thường, cái trí của tương đối không thâm nhập được vào chân lý của hiện hữu, nhưng đôi khi nó cũng có nghĩa là cái trí siêu việt, trong trường hợp này nó đồng nghĩa với Bát Nhã (Prajna)—Wisdom means knowledge of things and realization of truth. In Buddhism, wisdom is based on right understanding and right thought. Higher intellect or spiritual wisdom; knowledge of the ultimate truth (reality). Jnana is the essential clarity and unerring sensibility of a mind that no longer clings to concepts of any kind. It is direct and sustained awareness of the truth, for a Bodhisattva, that meaning and existence are found only in the interface between the components of an unstable and constantly shifting web of relationships, which is everyday life, while prajna is the strength of intellectual discrimination elevated to the status of a liberating power, a precision tool capable of slicing through obstructions that take the form of afflictions and attachments to deeply engrained hereditary patterns of thought and action. Jnana is a very flexible term, as it means sometimes ordinary worldly knowledge, knowledge of relativity, which does not penetrate into the truth of existence, but also sometimes transcendental knowledge, in which case being synonymous with Prajna or Arya-jnana.

12) Trí Tuệ Bồ Tát—Intellectual Bodhisattva

Vị Bồ Tát phải tu tập trí tuệ và trải qua ít nhất bốn a tăng kỳ thực hành các ba la mật trước khi ngài có thể đắc a nậu đa la tam miệu tam bồ đề. Trí Tuệ Bồ Tát ít nghiêng về lòng tin mà nghiêng về nỗ lực phát triển trí tuệ hơn. Ít khi nào một người, nếu không muốn nói là không bao giờ đạt được cả ba mặt trí tuệ, tín tâm và tinh tấn. Trí Tuệ Bồ Tát chỉ tập trung trí tuệ và tăng trưởng thiền định hơn là giữ oai nghi và hình thức bên ngoài. Trí Tuệ Bồ Tát luôn hành động theo lý trí chứ không bị dẫn dắt hoặc nô lệ bởi lòng tin. Trí Tuệ Bồ Tát thích thiền định. Với tâm ý tỉnh lặng mà mạnh mẽ tỏa ra năng lực an lạc khiến họ có thể chuyển hóa chúng sanh bớt khổ đau hơn. Trí Tuệ Bồ Tát có thể đạt giác ngộ trong thời gian ngắn, bậc Tín Tâm Bồ Tát phải trải qua một thời gian dài hơn, và bậc Tinh Tấn Bồ Tát phải trải qua một thời gian còn dài hơn nữa để đạt đến quả vị Phật—A Bodhisattva must

cultivate the wisdom and practice all paramitas for at least four asankheyas before he can achieve Anuttara Samyak Sambodhi. Intellectual Bodhisattvas are less devotional and more energetic. One person is seldom, if ever, possesses these three characteristics. Intellectual Bodhisattvas concentrate more on the development of wisdom and on the practice of meditation than on observation of external forms of homage. They are always guided by reason and accept nothing on blind belief. They make no self-surrender, and are not slaves either to a book or to an individual. They prefer lonely meditation. With their silent but powerful thought of peace radiating from their solitary retreat they render moral help to suffering humanity. Intellectual Bodhisattvas can attain Buddhahood within a short period, Devotional Bodhisattvas take longer time, and Energetic Bodhisattvas take longer still.

13) Trì Giới Thiền—Observe-the-Precepts Zen

Trì Giới Thiền, một thuật ngữ có thể áp dụng cho lối hành Thiền nhấn mạnh đến việc hành trì giới luật Phật giáo, đặc biệt là luật cụ túc của chư Tăng Ni. Trong văn bản thanh quy Thiền viện, hành trì giới luật Phật giáo thường ám chỉ việc sống đúng với thanh quy, mà các Thiền viện đặc biệt đề ra. Đặc biệt, thuật ngữ áp dụng cho những phong trào trong thế giới Thiền nhằm cải tổ và làm sống lại sự tu tập Thiền bằng cách làm mới lại sự tận tụy hành trì giới luật tự viện. Mặc dầu thuật ngữ "Trì Giới Thiền" có thể được dùng theo cách tích cực, trong hầu hết các trường hợp nó mang tính tiêu cực chỉ trích sự nhấn mạnh quá đáng vào việc trì giới theo hình tướng bên ngoài. Sự tu tập trong Thiền viện tuân thủ giới luật của thanh quy một cách nghiêm ngặt trong mọi khía cạnh của đời sống tự viện. Tuy vậy, giáo thuyết nhà Thiền thường chỉ trích phong cách tuân thủ giới luật theo hình tướng bên ngoài. Trong Kinh Pháp Bảo Đàn của Lục Tổ, Ngài giới thiệu khái niệm "Vô Tướng Giới." Giáo thuyết này nhấn mạnh đến sự bất nguồn của giới luật nằm bên trong cái tâm giác ngộ, chứ không nằm nơi giới luật bên ngoài. Nếu một hành giả tu Thiền quá lo lắng về việc lấp đầy từng chữ một trong giới luật hơn là phát động tinh thần bên trong, thì lúc đó giới luật tự viện lại biến thành một thứ trở ngại cho tu tập hơn là một thứ trợ huấn có năng lực giúp cho hành giả tu tập—A term which can be applied to any style of Zen practice that emphasizes keeping the Buddhist precepts, especially the detailed monastic code for monks and nuns. In a Zen monastic context, keeping the Buddhist precepts often implies living according to special monastic codes (shingi), developed specifically for Zen temples. In particular, the term applies to movements within the Zen world to reform and revitalize Zen practice by a renewed dedication to keeping the monastic codes. Although the phrase "Jikai Zen" can be used in a positive manner, in most cases it suggests a negative criticism of over-emphasis on the external observance of precepts. Zen monastic practice generally assumes a strict observance of the monastic code, which defines nearly every aspect of life in the monastery. Nevertheless, Zen teachings often take a critical stance against formalistic behavior based on the observance of an external moral code. In the Platform Sutra of the Sixth Patriarch, for example, Hui-neng (638-713) introduces the concept of preserving "formless precepts." This teaching stresses that the origin of the precepts lies within the enlightened mind, not in any external code. If the Zen practitioner becomes overly concerned with fulfilling the letter of the law rather than the motivating spirit within, the monastic code becomes a hindrance to practice rather than an enabling device.

14) Trì Tức Niệm—Breathing meditation

Quán hay kiểm soát hơi thở để định tâm. Phương pháp dạy về cách nắm hơi thở như sau: "Tỉnh thức khi thở vào và tỉnh thức khi thở ra. Khi thở vào một hơi dài, ta biết là ta đang thở vào một hơi dài. Khi thở ra một hơi dài, ta biết là ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, ta biết là ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, ta biết là ta đang thở ra một hơi ngắn. Ta tự tu tập 'kinh qua trọn vẹn hơi thở nơi thân khi thở vào.' Ta tự tu tập 'kinh qua trọn vẹn hơi thở nơi thân khi thở ra'. Ta tự tu tập là ta đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể trở nên tĩnh lặng. Ta tự tu tập là ta đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể trở nên tĩnh lặng." Như vậy khi tu tập chúng ta nên biết xử dụng hơi thở để duy trì chánh niệm, bởi vì hơi thở là dụng cụ rất mẫu nhiệm để đình chỉ loạn tưởng. Hơi thở là môi giới giữa thân và tâm. Mỗi khi tâm ý mình phân tán, dong ruổi, chúng ta nên dùng hơi thở để giữ nó lại—The contemplation in which the breathing is controlled. The Method of taking hold of one's breath as follows: "Be ever mindful when you breathe in and mindful when you breathe out. Breathing in a long breath, you know 'I am breathing in a long breath'. Breathing out a long breath, you know 'I am breathing out a long breath'. Breathing in a short breath, you know 'I am breathing in a short breath'. Breathing out a short breath, you know 'I am breathing out a short breath.' 'Experiencing a whole breath-body, I shall breathe in,' thus you train yourself. 'Experiencing the whole breath-body, I shall breathe out,' thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe in,' thus you train yourself. 'Calming the activity

of the breath-body, I shall breathe out,' thus you train yourself." Thus when we practice, we should know how to breathe to maintain mindfulness, for breathing is not only a wonderful tool to prevent dispersion, but it is also a connection between our body and our thoughts. Whenever our mind becomes scattered, we should use our breath as a means to take hold of our mind again.

15) Trích Thủy Nan Tiêu—Even One Drop of Water Can Never Be Wiped Out

Giọt nước cũng khó tan, ý muốn nhấn mạnh rằng chư Tăng Ni đừng bao giờ xem nhẹ đồ vật thí chủ cúng dường, dù là một giọt nước cũng không thể hường thụ. Đây là lời chỉ trích những thiền Tăng lạm dụng cửa thiền chứ không thật sự cố gắng tu tập cầu giác ngộ—In Zen, the term wants to emphasize that monks and nuns can never think slightly on all donations from almsgivers, even one drop of water. This is a criticism toward Zen monks who abuse the donations and don't really try hard to cultivate to seek enlightenment.

16) Triệt Tiêu Ngã Chấp—Elimination of the 'Self'

Mặc dầu mục đích chính của Thiền Quán là 'Ngộ', mục tiêu trước mắt và quan trọng của Thiền Quán là triệt tiêu sự chấp ngã. Một khi chấp ngã đã bị triệt tiêu thì vô minh cũng sẽ tự động chấm dứt, chừng đó hành giả sẽ đạt được sự giác ngộ giống như sự giác ngộ mà Đức Thích Tôn Từ Phụ đã tuyên bố 26 thế kỷ trước đây. Tất cả Phật tử đều có cùng một mục đích giống nhau, đó là diệt tận sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân, và công phu tu tập của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận ra, như là điềm tĩnh, tính độ lượng, hoặc luôn quan tâm và từ ái với người khác. Trong giáo điển, giáo pháp được so sánh như là một mùi vị để trực tiếp cảm nhận, chứ không phải để học và để nắm giữ. Lời vàng của Đức Phật được xác định có mùi vị an lạc, giải thoát và Niết bàn. Dĩ nhiên, sự đặc biệt của các mùi vị này không dễ gì diễn tả được, và những mùi vị này chắc chắn sẽ không đến với những ai từ chối không chịu tự mình tự nếm chúng. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó tâm trí của chúng ta sẽ hoàn toàn thanh tịnh và chúng ta có khả năng nhận biết hết mọi vật trong vũ trụ bằng trí tuệ. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó chúng ta sẽ có khả năng thấy được tất cả những đau khổ của chúng sanh mọi loài, và chừng đó chúng ta sẽ có khả năng yêu thương chúng sanh với lòng đại bi. Như vậy Thiền Quán chẳng những giúp chúng ta thanh tịnh thân tâm, mà còn giúp cho chúng ta vượt thoát khỏi sự chấp ngã truyền kiếp của chúng sanh—Although the main purpose of meditation and contemplation is 'Enlightenment', the immediate and important purpose of meditation and contemplation is the elimination of the self. Once the attachment of the self is eliminated, the ignorance will also automatically ends. At that moment, the practitioner will gain the enlightenment which the Honorable Buddha declared 26 centuries ago. All Buddhists have had one and the same aim, which is the "extinction of self, the giving up the concept of a separate individuality, and all their practices have generally tended to foster such easily recognizable spiritual virtues as serenity, detachment, consideration and tenderness for others. In the scriptures, the Dharma has been compared to a taste for direct feeling, not for learning and keeping. The golden word of the Buddha is there defined as that which has the taste of Peace, the taste of Emancipation, the taste of Nirvana. It is, of course, a peculiarity of tastes that they are not easily described, and must elude those who refuse actually to taste them for themselves." Once we are able to eliminate the attachment of the self, our minds will completely purify and we are able to know everything in the universe with wisdom. Once we are able to eliminate the attachment of the self, we are able to see all sentient beings' sufferings, thus we are able to develop loving kindness toward all beings with great compassion. Thus, meditation and contemplation does not only help us purify our bodies and minds, but they also set us free from the long-term clinging of self.

17) Triều Đả Tam Thiên, Mộ Đả Bát Bách—In the Morning, Walking Three Thousand Yards, and in the Afternoon Eight Thousand

Buổi sáng đi ba ngàn, chiều đi tám trăm. Trong thiền, từ này được dùng để quở trách các thiền Tăng suốt năm dài chạy đông chạy tây chứ không chịu cố gắng tiến tu—Zen uses this term to criticize Zen monks who go east and west all year long, and not to strive to advance in cultivation.

18) Triều Thính Dạ Tử—Hear in the Morning, Die in the Evening

Khổng Phu Tử dạy: "Nghe Đạo buổi sáng, buổi tối chết cũng thỏa lòng." Hành giả tu Thiền cũng nên tìm cơ hội nghe Pháp; tuy nhiên, họ nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta chỉ nghe Pháp mà không thực hành Pháp, chúng ta cũng như cái muỗng trong nồi canh. Hằng ngày, cái muỗng ở trong nồi canh, nhưng nó không bao giờ biết được vị của canh. Vì thế cho nên chúng ta phải quán sát và hành thiền mỗi ngày—Confucius said, "Hear the Way in the

morning, die content in the evening.” Zen practitioners should try to find opportunity to hear the Dharma; however, they should always remember that if we listen to the Dharma teaching but don’t practice it, we are like a spoon in a pot of soup. Every day, the spoon is in the pot but it never knows the taste of the soup.

19) Trình Cơ—To Utilize Sharp Characters

Trình cơ hay trình bày cơ phong. Dùng tính cách sắc bén của vị thiền Tăng để trình bày những khía cạnh vi diệu thâm áo của thiền—To utilize sharp characters of a Zen practitioner to present the wonderful and profoundly aspects of Zen.

20) Trình Giải—Seeking for the Master’s Judgment

Trong nhà Thiền, có loại câu hỏi trong đó người hỏi cầu xin thầy ấn chứng bằng cách bày tỏ điều kiện tinh thần của riêng mình. Một Thầy Tăng hỏi Triệu Châu: “Thầy nói gì với một người không mang cái gì hết?” Ý đang phân tích tâm trạng của riêng mình. Triệu Châu đáp: “Thì cứ mang theo.”—In Zen, there is a kind of question in which the questioner asks for the master’s judgment by describing his own mental condition. When a monk said to Chao-Chou, “What do you say to one who has nothing to carry about?” He was analyzing his own state of mind. To this Chao-Chou replied, “Carry it along.”

21) Trở Thành Một Phật Tử Tại Gia Thuần Thành—To Become A Devout Lay Buddhist

Bước đầu tiên để trở thành một Phật tử là quy-y Tam Bảo để xác quyết niềm tin trong nghịch cảnh. Điều này cũng đưa chúng ta đến với một cuộc sống đúng và có ý nghĩa hơn. Như vậy, để trở thành một Phật tử thuần thành, ngoài việc giữ ngũ giới hay thập thiện, chúng ta cần phải có những tiêu chuẩn sau đây: Thọ tam quy trì ngũ giới hay bất cứ giới luật nào dành cho Phật tử tại gia; luôn tín tâm nghe chánh pháp, làm lành, lánh dữ; tôn kính người già; thương mến người trẻ; an ủi vỗ về người lâm hoạn nạn và thanh tịnh thân tâm—The first step to become a Buddhist is to take refuge in the Triple Gem to affirm our spiritual strength by empowering the confidence and rationale in us during times of adversity and confrontation. This also steers us in the right direction of living our lives in a more meaningful way. Therefore, to become a devoted (good) Buddhist, beside keeping five or ten basic precepts, one must meet the following criteria: To take refuge in the Triratna and to keep the basic five precepts or any other precepts for laypeople; always hear the truth with a faith mind; to do good deeds; not to do evil deeds; to venerate (respect) the elderly; to love and care for the young; to comfort those who encounter calamities; and to purify the body and mind.

22) Trụ Ngạn Khước Mê Nhân—Beautiful Sights Delude People

Cảnh đẹp làm mê hoặc lòng người. Thiền tông dùng từ này để nhấn mạnh dù đã đạt được cảnh giới tổ ngộ, nhưng nếu hành giả cố bám lấy cảnh ấy liền bị nó trói buộc vào vòng sanh tử luân hồi—Zen uses this term to emphasize that even though practitioner has reached an enlightened realm, but if he tries to stick to that realm, he’s immediately bound to the cycle of birth and death.

23) Trúc Ảnh Tảo Giai Trần Bất Động—The Bamboo’s Shadow Is Sweeping Through the Door-Step

Bóng trúc quét qua thềm nhà, bụi bặm không bị ảnh hưởng chút nào. Trong thiền từ này biểu thị sự vô ngã và không chấp trước của một vị thiền sư—In Zen, the term indicates a Zen master’s manner of egolessness and non-attachment.

24) Trung Đạo Và Ngã—Middle Way and the “I”

Khi nghe nói cái tôi không thực và mọi hiện tượng đều huyễn hóa, chúng ta có thể vội kết luận rằng bản thân ta, mọi người, và thế giới giác ngộ... cũng đều không thực. Kết luận như vậy là cố chấp, quá cực đoan. Theo Đức Phật, các hiện tượng có hiện hữu, nhưng cái cách chúng ta nhìn chúng độc lập và tự tồn, mới là sai lầm, đáng từ bỏ. Chúng ta nên luôn nhớ rằng mọi hiện hữu chỉ là những tướng tạo ra do tác động của nhiều nhân và duyên. Chúng sinh khởi, tồn tại, rồi hoại diệt và biến mất. Chúng luôn luôn thay đổi. Ngay chúng ta đây cũng vậy. Dù bản năng chấp ngã của ta tin là có, chúng ta vẫn không thể nào tìm thấy được một cái “Tôi” cố định nào ở trong hay ở ngoài hợp thể thân tâm luôn biến đổi này. Chúng ta và mọi hiện tượng khác đều trống rỗng, không có được mấy may tính thực hữu và tự tồn. Chính cái “chân không” này mới là bản tính tối hậu của mọi hiện hữu—When we hear about the non-self-existence and the illusory nature of all phenomena including the “I”, we might conclude that ourselves, others, the world and enlightenment are totally non-existent. Such a conclusion is

nihilistic and too extreme. According to the Buddha all phenomena do exist. It is their apparently concrete and independent manner of existence that is mistaken and must be rejected. We should always remember that all existent phenomena are mere appearances and lacking concrete self-existence they come into being from the interplay of various causes and conditions. They arise, abide, change and disappear. All of them are constantly subject to change. This is true of ourselves as well. No matter what our innate sense of ego-grasping may believe, there is no solid inherent "I" to be found anywhere inside or outside our everchanging body and mind (mental and physical components). We and all other phenomena without exception are empty of even the smallest atom of self-existence, and it is this emptiness that is the ultimate nature of everything that exists.

25) *Trung Đạo Vô Tự Tính—Nonabiding Middle Way*

Người bình thường khi thấy một đối tượng, họ chỉ thấy cái phương diện "hữu", chứ không thấy cái phương diện "không" của nó. Nhưng một bậc giác ngộ thì thấy cả hai phương diện một cách đồng thời. Đây là sự vô phân biệt hay "hợp nhất" giữa không và hữu, được gọi là Giáo lý Trung Đạo Vô Tự Tính của Phật giáo Đại Thừa. Vì thế, "Không" hiểu theo Phật giáo không phải là một cái gì phủ nhận, nó cũng không có nghĩa là khuyết tich hay tuyệt diệt. "Không" chỉ là một thuật ngữ được dùng để biểu thị cái bản tánh vô tự tính và vô ngã của chư pháp, và là một ký hiệu chỉ ra tình trạng vô trước và tự do tuyệt đối. Kỳ thật, không dễ gì giải thích được thuật ngữ "Không", cũng không thể định nghĩa hay mô tả nó được. Thiền sư Nam Nhạc Hoài Nhượng đã nói: "Tôi có nói gì đi nữa cũng trạt." Thuật ngữ "Không" không thể mô tả được bằng ngôn ngữ của loài người vốn được đặt ra để gọi tên các sự thể và những cảm giác hiện hữu; dùng nó để biểu thị những sự thể và những cảm giác phi hữu thì không thích hợp. Mong muốn bàn luận về tánh "Không" trong những giới hạn của một thứ ngôn ngữ bị hạn hẹp trong khuôn mẫu của "hữu" thì vừa phí thì giờ mà cũng vừa sai lầm. Chính vì thế mà những Thiền sư phải la hét, đá, và đánh. Vì họ còn biết làm cách nào khác hơn nữa để phô diễn trực tiếp cái tánh "Không" bất khả tư nghì này mà không được viện đến ngôn ngữ?—When ordinary people see an object, they see only its existent, not its void, aspect. But an enlightened being sees both aspects at the same time. This is the non-distinguishment, or the unification of Voidness and existence, called "Nonabiding Middle Way" in Mahayana Buddhism. Therefore, Voidness, as understood in Buddhism, is not something negative, nor does it mean absence or extinction. Voidness is simply a term denoting the nonsubstantial and non-self nature of beings, and a pointer indicating the state of absolute nonattachment and freedom. As a matter of fact, Voidness is not easily explained. It is not definable or describable. As Zen Master Huai-Jang has said: "Anything that I say will miss the point." Voidness cannot be described or expressed in words. This is because human language is created primarily to designate existent things and feelings; it is not adequate to express non-existent things and feelings. To attempt to discuss Voidness within the limitations of a language confined by the pattern of existence is both time wasting and misleading. That is why the Zen Masters shout, cry, kick, and beat. For what else can they do to express this indescribable Voidness directly and without resorting to words?

26) *Trùng Môn Kích Thác—It's Safe to Defend the Door*

Cửa ải có phòng bị thì được yên ổn. Thiền tông muốn nhấn nhủ rằng một vị Thiền Tăng nên luôn làm một người hộ trì các căn—Zen wants to advise that a Zen monk should always be a guardian of the sense-door.

27) *Truyền Đăng Lục—Records of the Transmission of the Lamp*

Truyền Đăng có nghĩa là truyền trao ngọn đuốc chánh pháp. Pháp có thể phá tan sự mờ tối nên được ví với cây đèn truyền ánh sáng. Kỳ thật, không có sự thật về chuyện truyền thừa này; tuy nhiên, một vị thầy có thể ấn chứng về sự thành tựu giác ngộ bằng chứng nghiệm khả năng của đệ tử mình. Truyền Đăng Lục là tên của bộ sưu tập của thiền tông. Bộ sách kể lại chi tiết về sự truyền công án và những giải đáp của 52 vị tổ trong truyền thống Kasyapa (đòng đệ tử của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni) truyền tới Đạo Nguyên, sơ tổ tông Tào Động tại Nhật Bản. Những kinh văn này giữ vai trò chủ yếu trong truyền thống nhà Thiền, mà giáo thuyết và thực hành đều khác với kinh văn Phật giáo tại Ấn Độ. Truyền thống Thiền thì lại cho rằng giáo thuyết và thực hành của họ mới đích thực là cốt lõi giáo pháp của Đức Phật, được truyền trực tiếp từ tâm qua tâm từ dòng truyền thừa Kasyapa tới Đạo Nguyên, qua một dây các vị thầy. Kỳ thật, không có sự thật về chuyện truyền thừa này; tuy nhiên, một vị thầy có thể ấn chứng về sự thành tựu giác ngộ bằng chứng nghiệm khả năng của đệ tử mình. Tâm truyền tâm từ một vị Thầy Thiền qua sự tiếp xúc cá nhân, chứ không qua văn tự, như cách truyền Phật Tâm trong nhà Thiền—Transmission of the lamp or to transmit the light. In fact, there is no truth to transmit; however, a master can seal his pupil's achievement of enlightenment by testing and approving it as true. Ch'uan-Teng-Lu, name of a short

title of the Zen Records of the Transmission of the Lamp, which recounts the transmission of the Koan and solutions of the fifty-two patriarchs of the tradition from Kasyapa (a disciple of Sakyamuni Buddha) to Dogen Zenji (1200-1253), the founder of the Japanese Soto order. Such texts play a key role in the Zen tradition, which has teachings and practices that are at variance with what is described in Indian Buddhist texts. The tradition claims that its doctrines and practices are the true core teachings of the Buddha, which were passed directly by mind-to-mind transmission to Kasyapa and from him through a succession of masters. In reality, there is no truth to transmit (transmission of the Heart-Seal of the Buddha Seal of mind); however, a master can seal his pupil's achievement of enlightenment by testing and approving it as true. Mind-to-mind transmission, mental transmission, or to pass from mind to mind, from a Zen master to his disciples by personal contact without using the words. To transmit the mind of Buddha as in the Intuition school.

28) *Truyền Pháp—Dharma Transmission*

Sự truyền thụ giáo pháp chính thức từ một vị thầy đến một người đệ tử hay từ một vị thầy này đến một vị thầy khác. Truyền pháp cũng có nghĩa là trao truyền trách nhiệm tông chi từ một vị tổ già, sắp thị tịch đến một vị sắp được làm tổ. Từ Thiền tông dùng để chỉ pháp của đệ tử nối nghiệp thầy—The authentic transmission of a certain teaching or Dharma from master to student or from a master to another master. Dharma-transmission (Shiho (jap)) also means the transfer of responsibility of a sect or a school from one patriarch who is old and will be passing away soon to a will-be patriarch. A term used by the Zen sect, which means to transmit or spread abroad the Buddha-truth; to succeed to the dharma, or methods, of the master.

29) *Truyền Tâm Ấn—The Transmission of the Mind Seal*

Tâm truyền tâm từ một vị Thầy Thiền qua sự tiếp xúc cá nhân, chứ không qua văn tự, như cách truyền Phật Tâm trong nhà Thiền. Kỳ thật, không có sự thật về chuyện truyền thừa này; tuy nhiên, một vị thầy có thể ấn chứng về sự thành tựu giác ngộ bằng chứng nghiệm khả năng của đệ tử mình. Truyền tâm ấn là điều hằng có trong mọi lúc. Nếu một vị đệ tử quan sát sâu sắc vào cách đi, cách ăn, cách nói, và những hành hoạt trong từng cử chỉ của vị thầy trong cuộc sống hằng ngày, sự trao truyền tâm ấn có thể xảy ra một cách liên tục. Lễ trao truyền tâm ấn chỉ là thủ tục hình thức. Tâm ấn thật sự trong từng khoảnh khắc đều sẵn dành cho từng đệ tử. Đây mới chính là Thiền chân chính, không phải Thiền trong sách vở, nhưng mà là một thực tế sống động của sự tương quan giữa thầy trò và trong cuộc sống hằng ngày. Vị thầy không trao truyền sự giác ngộ của chính mình cho đệ tử theo kiểu này. Ông ta chỉ giúp cho đệ tử chứng nghiệm được giác ngộ vốn dĩ đã có mặt trong người đệ tử. Cụm từ "truyền tâm ấn" chủ yếu chỉ là tượng trưng. Tâm ấn, như một thực thể tự tại hay chân như biểu lộ bản tánh giác ngộ hay Phật tánh. Theo Phật giáo Đại Thừa, mọi chúng sanh đều có tánh giác ngộ. Do đó, tâm ấn vốn dĩ đã có trong từng người và không cần phải được ai trao truyền. Tỳ Ni Đa Lưu Chi, người sáng lập ra một dòng Thiền mang tên mình ở Việt Nam, đã dạy đệ tử Pháp Hiền: "Tâm ấn của Phật là một thực thể tự tại. Không có cái gì có thể được thêm vào, không có cái gì có thể tồn tại bên ngoài. Không ai chiếm được, mà cũng không ai đánh mất. Tâm ấn vốn không thương hằng mà cũng không vô thương, không được tạo dựng mà cũng không bị hủy diệt, không giống mà cũng không khác. Nó được gọi là 'Tâm ấn' như một phương tiện thiện xảo mà thôi."—Mind-to-mind transmission, mental transmission, or to pass from mind to mind, from a Zen master to his disciples by personal contact without using the words. To transmit the mind of Buddha as in the Intuition school. Transmission of the Heart-Seal of the Buddha Seal of mind. As a matter of fact, there is no truth to transmit; however, a master can seal his pupil's achievement of enlightenment by testing and approving it as true. The authentic mind seal is transmitted in every moment. If the disciple deeply observes the way the master walks, eats, speaks, and performs each act of daily life, transmission can take place continuously. The ceremony of transmission is just a formality. True transmission is available to each disciple in every moment. This is real Zen, not just in books but in the living reality of relationships and daily life. The master does not transmit his own awakening to the disciple as such. He only helps him realize the awakening already present within him. The expression to "transmit the mind seal" is essentially symbolic. The mind seal, as reality in itself or tathata, expresses the nature of awakening or Buddhata. According to Mahayana Buddhism, all living beings possess the nature of awakening. Therefore, the mind seal is already present in each person and does not need to be transmitted. Vinitaruci, founder of the Vietnamese Zen sect that carries his name, spoke thus to his disciple Phap Hien: "The mind seal of the Buddha is reality itself. Nothing can be added to it, nothing can exist outside of it. One does not get it, one does not lose it. It is neither permanent nor impermanent, created nor destroyed, similar nor different. It is called a 'mind seal' only as a skillful means."

30) *Truyền Thừa Thiền—Handed-Down Traditions*

Ý tưởng về dòng truyền thừa chủ yếu đặt vào Tăng đoàn: sự ưu thế của mối quan hệ thầy-trò hỗ trợ cho sự thiếu vắng quyền lực trung ương bằng cách chuyển đổi gánh nặng này qua quyền hạn ở mức độ cá nhân. Dòng truyền thừa nói đến sự truyền thừa không gián đoạn từ thời Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni. Những vị thầy này là nền tảng thật sự của truyền thống giáo pháp và thực hành Phật giáo. Sự truyền thừa này cũng bảo đảm thông điệp nguyên thủy của Đức Phật được lưu truyền không bị bóp méo. Khi nói đến dòng truyền thừa người ta thường nghĩ đến dòng Thiền bắt đầu từ sự truyền Tâm Ấn từ Đức Phật đến Tổ Ma Ha Ca Diếp. Việc thay thế vị Tổ trước làm Tổ đời sau trong Phật giáo, thường là được Tổ trước chính thức thừa nhận như người kế thừa, đặc biệt là Thiền Tông. Sau khi Đức Phật nhập diệt, ngài Ma Ha Ca Diếp là vị Tổ Thiền Phật Giáo đầu tiên tại Ấn Độ. Theo truyền thống Thiền Tông được truyền sang từ Ấn Độ sang Trung Quốc, để trở thành Tổ, vị này phải nhận y bát từ vị Tổ trước. Trong khoảng hơn 1.000 năm, có 28 vị Tổ ở Ấn Độ, mỗi vị có trách nhiệm tu tập và duy trì Chánh pháp của Phật. Cuối cùng, vị Tổ thứ 28 sang Trung Quốc và trở thành vị Sơ Tổ của dòng Thiền Trung Hoa. Tổng cộng Thiền Tông có 33 vị Tổ. Sau Lục Tổ Huệ Năng thì sự truyền thừa này chấm dứt. Vì thế Lục Tổ không truyền y bát cho những vị kế thừa nữa—The idea of the lineage is central to the Sangha: the dominance of the master-pupil relationship compensates for the absence of a central power by shifting the burden of authority to the personal level. Lineage refers to the unbroken chains of transmission stretching back to the Sakyamuni Buddha. These masters are the real foundation of the living tradition of Buddhist teaching and practice. This also ensures the Buddha's original message is preserved undistorted and in its essentials. When talking about "Lineage" people always think about the Zen Lineage which began with the transmission of the Mind Seal from the Buddha to the First Patriarch Mahakasyapa. To take over the Patriarch position by having the former Patriarch formally recognize the person as the successor, especially the Zen tradition. After the Buddha entered Maha-Nirvana, the first Patriarch of Buddhism was one of the Buddha great disciples, Maha Kasyapa. According to this Zen tradition, in order to become a Patriarch, the highest virtuous Buddhist Master must receive the Buddha's 'patra bowl,' the bowl which the Buddha used to receive food offering, and 'robe' from the Patriarch before him. Thus, for over 1,000 years, there were twenty-eight Indian Patriarchs, each having the responsibility to practice and to uphold the proper Dharma of Buddha. Eventually the twenty-eighth Patriarch named Bodhidharma came to China and also became the first of Six Patriarchs of Zen Buddhism in China. Overall, there were 33 official Patriarchs in Zen Buddhism. After the Sixth Patriarch, Hui-Neng, this tradition of formally passing on Patriarchy was discontinued. Thus Hui Neng did not pass down the Buddha's patra bowl and robe to his highest and most deserving disciples.

31) *Trực Chỉ Nhân Tâm, Kiến Tánh Thành Phật—Point Directly to the Mind to See Your Own Nature and Reach Buddhahood*

Lời dạy thẳng vào tâm mà một vị thầy trao cho đệ tử khi vị đệ tử đã sẵn sàng nhận lời dạy. Có nhiều cách chỉ thẳng vào tâm như dùng chiếc giày đánh vào đệ tử hay la hét người đệ tử này. Đây là lời dạy riêng cho từng đệ tử của từng vị thầy. Chỉ thẳng vào tâm người, qua đó người ta thấy được tánh của chính mình và thành Phật. Đây là hai trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông. Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật. Nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, "kiến tánh" và "ngộ" có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ "ngộ" hơn là "kiến tánh" vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Trong nhà Thiền, thấy được tự tánh có nghĩa là đạt được Phật quả hay thành Phật—Pointing-out instruction, a direction instruction on the nature of the mind which a guru gives the student when the student is ready for the instructions. It takes many forms: slapping the student with a shoe, shouting at the student. This is individual to each master and each student. Directly pointing to the mind of man; through it one sees one's own nature and becomes a Buddha. It points directly to the human mind. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School. Point directly to the mind to see your own nature and reach Buddhahood. To behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Semantically "Beholding the Buddha-nature" and "Enlightenment" have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word "Enlightenment" rather than "Beholding the Buddha-nature." The term "enlightenment" implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch'an (Zen) or Intuitive School. In Zen Buddhism, to behold the Buddha-nature means to reach the Buddhahood or to attain enlightenment.

32) *Trực Giác—Immediate Perception*

Sự hiểu biết khởi lên trong tâm mà mình không biết nó đến từ đâu; biết mà không biết tại sao mình biết. Điều này đi ngược lại với lý luận, biết từ cái biết hay nhận thức đã có từ trước. Nhưng dường như trực giác không thật khi nó vi phạm lý luận. Sự vương ra tìm trực giác thường là tiền nguyên nhân của trực giác, như vậy trực giác không thể nào được xem như là đơn thuần ngẫu nhiên. Một thí dụ điển hình của trực giác là chuyện khám phá ra sức hút của quả đất của Issac Newton. "Tại sao những quả táo rơi xuống đất?" là một câu hỏi hóc búa thời bấy giờ. Issac Newton thành linh chứng nghiệm rằng những quả táo không rơi xuống đất, mà những quả táo và mặt đất thu hút lẫn nhau. Trong Thiền, thiền định trên những sự vật tầm thường nhất có thể khởi lên những trực giác đáng ngạc nhiên, chỉ trong một khoảnh khắc. Một mảnh giấy nhàu nát, chỉ trong một hay rìa của một miếng lá có thể gây cảm hứng khi được quán sát một cách thiền định, và kết quả có thể là sự thành tựu những trực giác vĩ đại nhất—Knowledge that springs into the mind full grown from an unknown source; knowing without knowing how you know (immediate perception or intuition). This is in contrast to reason, by which knowledge is inferred from previous knowledge or perception. But, it seems, that an intuition must be false if it violates reason. A reaching out for intuition is often the prior cause of an intuition, therefore intuition is not to be regarded as purely fortuitous. A typical example of this is Issac Newton's discovery of gravitation. "Why do apples fall to the ground?" was a thwarted question of the time. Newton suddenly realized that the apples did not fall to the ground, but the apples and the ground both attracted each other. In Zen, meditation on the humblest things can give rise to most astounding intuitions, even in a moment. A bit of crumpled string or paper, or the edge of a leaf can inspire when viewed Zenically, and the result may be the achievement of the greatest intuitions.

33) *Trực Giác Tức Khắc—Immediate Intuitive Insight*

Trực giác tức khắc là một trong những khái niệm căn bản của thiền, có liên hệ chặt chẽ với thiền định. Phương pháp thiền còn dựa vào chỗ không thể tách rời bát nhã với bài tập thiền định. Mối liên hệ chặt chẽ này không ngừng bị bác bỏ từ thời Huệ Năng—Immediate intuitive insight is one of the most important concept in Zen, which is closely connected with meditation, and Zen meditation is based on the inseparability of the prajna (wisdom) and meditative practice. This inseparability has been particularly stressed in Zen since Hui-Neng.

34) *Trực Tâm—Straightforward Mind*

Tấm lòng ngay thẳng không xiểm nịnh (lòng ngay thẳng là đạo tràng—Trực tâm hay tâm không chấp trước là linh hồn của Thiền. Mười phương chư Phật chỉ dùng trực tâm để vượt ra khỏi vòng sanh tử). Tâm không chấp trước là tâm không luyến ái, bao gồm không chấp trước bỏ vật chất như những của cải, thân, sắc, âm thanh, vị và tiếp xúc, vân vân; và xả bỏ tính thân như tâm thiên vị, tà kiến hay ngã chấp, vân vân. Thiền chú trọng thật tướng các pháp chứ không phải là biểu tượng vụng về của chúng, như là lý luận, từ ngữ, thiên kiến. Trong Thiền, trực tâm là nguồn gốc của tính sáng tạo ban đầu, tự do, và là sức sống của hành giả. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền có nghĩa là thoát khỏi những tri kiến phức tạp, rắc rối; và Thiền không bao giờ tuân theo luận chứng triết học đau đầu nhức óc nào cả. Một lần nữa, Thiền có nghĩa là công nhận sự kiện là sự kiện (nhận thức về thật tướng của các pháp đúng như thật) và biết rằng ngôn tự là ngôn tự chứ không là thứ gì khác. Thiền thường so sánh tâm như tấm kiếng không nhuộm bẩn. Do đó, cái việc mà hành giả nên làm là phải giữ cho tấm kiếng này sáng và sạch và sẵn sàng phản chiếu tất cả mọi thứ đến trước nó một cách đơn giản và tuyệt đối. Vì thế, mặc dầu Thiền nhận cái bàn là cái bàn và đồng thời không phải là cái bàn là tuyệt đối đúng vì bản chất tánh không của vạn hữu. Theo Thiền, hành giả chúng ta làm nô lệ quá nhiều cho ngôn tự và lý luận. Chừng nào mà chúng ta vẫn còn chấp nhận bị trói buộc thì chừng đó chúng ta vẫn còn phải trải qua vô số khổ đau và phiền não. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," nếu chúng ta muốn sự vật được nhận thức một cách trung thực có giá trị, và đưa đến hạnh phúc cho tinh thần, thì chúng ta phải dứt khoát thoát khỏi mọi điều kiện; chúng ta phải xem coi mình có thể có được một quan điểm mới mẻ hay không, có thể quan sát thế giới trên phương diện tổng thể và thể nghiệm sinh mệnh ngay từ bên trong chính mình. Sự cứu xét này bắt buộc hành giả phải làm một bước nhảy vọt đến nơi sâu thẳm của "Vô danh" và trực tiếp nắm lấy tinh thần tâm sinh vạn tượng. Nơi đó không có lý luận, không có triết học, không bóp méo sự kiện để làm cho chúng phù hợp với những đo lường giả tạo của chúng ta; ở đây cũng không giết mất nhân tính để quy phục các loại tri kiến phân biệt; tâm linh đứng đối mặt nhau cũng giống như hai tấm kiếng đối nhau, và không có thứ gì xen vào giữa sự phản chiếu hỗ tương của chúng. Về nghĩa này thì Thiền vô cùng trực tế. Nó không quan hệ gì đến những biện chứng trừu tượng hay khôn khéo nào cả—Mind of uprightness or direct simplicity or sincere mind. Buddhas of the ten directions use this mind to go beyond the cycle of birth and death. Mind of uprightness (detachment or renunciation) includes physical (wealth,

body, form, sound, smell, taste, touch, etc) and mental (biased minds, wrong views, self-grasping, ego-grasping, etc). Zen deals with facts and not with their logical, verbal, prejudiced, and lame representations. In Zen, mind of uprightness or direct simplicity is the vitality, freedom and originality of the practitioners. Zen practitioners should always remember that Zen means not to get entangled in intellectual subtleties, and not to be carried away by philosophical reasoning that is so often ingenuous and full of sophistry. Again, Zen means to recognize facts as facts and to know that words are words and nothing else. Zen often compares the mind to a mirror free from stains. Therefore, the only thing Zen practitioners should do is to keep this mirror always bright and pure and ready to reflect simply and absolutely whatever comes before it. So, even though Zen acknowledges a table to be a table and at the same time not to be a table, is absolutely correct because of the emptiness of all things. According to Zen, we, practitioners, are too much of slaves to words and logic. So long as we remain thus fettered we are afflictive and go through untold suffering. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism (p.31)," if we want to see something really worth knowing, that is conducive to our spiritual happiness, we must endeavor once for all to free ourselves from all conditions; we must see if we cannot gain a new point of view from which the world can be surveyed in its wholeness and life comprehended inwardly. This consideration has compelled one to plunge oneself deep into the abyss of the "Nameless" and take hold directly of the spirit as it is engaged in the business of creating the world. Here is no logic, no philosophizing; here is no twisting of facts to suit our artificial measures; here is no murdering of human nature in order to submit it to intellectual dissections; the one spirit stands face to face with the other spirit like two mirrors facing each other, and there is nothing to intervene between their mutual reflections. In this sense Zen is pre-eminently practical. It has nothing to do with abstraction or with subtleties of dialectics.

35) *Trực Thảo Bất Đạp, Hoành Thảo Bất Niềm—Not to Tread on the Standing Grasses and Not to Pluck up the Lying Weeds Either*

Chẳng đạp cỏ đứng, chẳng nhổ cỏ nằm. Nhà Thiền dùng từ này để chỉ trích những Thiền Tăng ngồi yên ổn hưởng dụng của đàn na tín thí mà không chịu tu hành—Zen uses this term to criticize Zen monks who enjoy donations from Buddhist believers and almsgivers, but do not try to cultivate.

36) *Trực Thuật—The Elder Monk*

Trong phái Lâm Tế, đây là vị niên trưởng của các nhà sư, chịu trách nhiệm giám sát thiền đường. Tuy nhiên, hầu hết các thiền đường ở Nhật Bản đều có chức "Trực Thuật" này. Đây là vị trí quan trọng nhất trong những thiền viện ở Nhật Bản. Đến giờ đi ngủ, thường là vào khoảng 9:00 giờ tối, chúng Tăng tụng bài Bát Nhã Tâm Kinh và lễ lạy Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi ba lạy. Họ nằm xuống thành một hàng. Vị Trực Thuật, người hướng dẫn tất cả mọi cử động của Tăng chúng trong thiền đường, chỉ thị cho họ im lặng trong tấm mền bông gòn (bồ đoàn), vị ấy dâng hương lần cuối cho Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi và cất đi "Cảnh sách bông" (gậy cảnh tỉnh). Khi tất cả xong xuôi thì ông cũng chui vào một tấm mền mỏng của ông—In the Rinzai school, this is the "elder monk" who is charged with the supervision of the zendo. However, almost all Zendo in Japan have this position. This is the most important position in the Zendo in Japanese Zen monasteries. When the hour to sleep comes which is ordinarily about 9:00 p.m., the monks recite the Prajna-paramita-hridaya-sutra and bow three times to Manjusri Bodhisattva. They lie down in one row. The "Jikijitsu" (Chih-jih) who directs every movement of the monks in the Hall, seeing them all quiet under their quilt (futon), offers his last incense to the Manjusri Bodhisattva and put away his staff of admonition (keisaku). When this is all done, he himself goes under a scanty quilt.

37) *Trực Tu—Absolutely Necessary*

Nhất thiết phải (ắt phải). Nếu muốn giác ngộ và giải thoát, hành giả ắt phải tu tập, không có ngoại lệ—It is absolutely necessary for practitioners to cultivate if they want to attain enlightenment and liberation, no exception.

38) *Trùng Thảo Hài Tiền—The Cost of Grass Shoes Must Be Paid*

Đòi tiền giày cỏ. Nhà thiền dùng từ này để chỉ trích những Thiền Tăng một đời hành cước tham học mà không cố gắng công phu tu tập. Kết quả là họ không đạt được gì hết, đến khi chết lại bị đòi tiền trả cho những đôi giày cỏ mà họ đã tiêu xài—In Zen, the term is used to criticize Zen monks who wander from place to place to study, but not trying to cultivate hard enough. As a result, they achieve nothing, and when they pass away they have to pay for all the grass shoes that they used.

39) Trước Ngữ—Primary Expression of a Koan

Đây là từ ngữ tóm lược toàn phần một công án, được dùng để diễn tả sự hiểu biết của thiền sinh về công án. Nghĩa là thiền sinh phải định nghĩa một công án bằng chính ngôn từ của mình để một vị thầy thấy được mình đã hiểu nghĩa của công án này. Đây cũng là câu nói ngắn gọn và kiên quyết, soi sáng ý nghĩa sâu sắc của một công án hay của một phần công án. Trong các sưu tập công án như Bích Nham Lục, thường thấy các "Trước Ngữ" hay những kiểu "nhận xét phụ lục" được đưa vào công án bằng những góp nhặt thường là của các thiền sư nổi tiếng. Từ thời Bạch Ẩn Huệ Hạc trở về sau này, "Trước Ngữ" trở thành thông dụng trong phái Lâm Tế ở Nhật Bản. Các môn đồ thiền thường thêm vào lời giải của riêng mình, thường là dưới hình thức thơ, để nêu lên việc họ hiểu sâu sắc câu đó như thế nào. Những châm ngôn ấy cũng không cần phải là của chính học trò, mà học trò có thể dựa vào những câu thơ hay những tục ngữ nổi tiếng trong văn học thiền hoặc cả văn học thế tục—This is a phrase or expression that summarizes or comments on all parts of a koan. It is used to illustrate the student's understanding of the koan. It is to say that a Zen student has to define a koan in his own words, so that the master knows that the student understand the meaning of the koan. These are also words of arrival, short, powerful pronouncement expressing the true understanding of the content of a koan or part of a koan. In koan collections like the Pi-Yen-Lu there are frequently "primary expression of a koan practice" (jakugo) that were originally "incidental remarks" on the part of the compiler, frequently a well-known Ch'an or Zen master, and that later were interpolated into the text of the koan. In the Japanese Rinzai school it has been customary since the time of Hakuin Zenji for Zen students to add one or more "primary expression of a koan practice" (jakugo), often in poetic form, to their "solution" of a koan as a further expression of their penetration of its meaning. These short poetic expressions are not necessarily composed by the student; they can be well-known sayings or lines of poetry from either Zen or secular literature.

40) Trước Nhãn—To Open Eyes Widely

Trước nhãn hay mở mắt lớn để nhìn, ý nói khai mở pháp nhãn—In Zen, the term means to open the all-seeing eye (eye of the dharma, eye of Truth, or the eye of wisdom).

41) Trước Pháp—Attachment to the Reality of Dharma

Còn gọi là Chấp Pháp, cho rằng các ý niệm về sự vật là có thực, hay chấp trước vào giáo thuyết trong kinh điển. Đây là một ảo tưởng—Attachment to things; attachment and its object; attachment to teaching or doctrine in a sutra (holding to things as realities or false tenet that things are real). This holding is an illusion.

42) Trước Phương Tiện—To Teach People in Accordance With Their Abilities

Trước phương tiện hay tùy theo người mà chỉ dạy. Thiền sư tùy theo căn tánh của các loại chúng sanh mà 'quyền cơ nghi' hay quyền biến hóa độ họ từ phàm lên Thánh (từ si mê thành giác ngộ)—Zen masters use skilful means to follow and adapt to the individual capacity, personality, and inclination of sentient beings to aid and transform them from unenlightened to enlightened beings.

43) Trương Công Khiết Tửu, Lý Công Túy—Mr. Chang Drinks Wine, Mr. Li Gets Drunk

Trương Tam khiết thiết bồng, Lý Tứ nhẩn đông thống (Trương Tam ăn gậy, Lý Tứ chịu đòn đau). Nhà Thiền dùng từ này để chỉ cảnh giới vạn pháp nhất như. Vạn pháp đều có chung một tánh là "không tánh" (vạn pháp đều do nhân duyên sanh diệt, chứ không có tự tánh, vì không có tự tánh nên ta gọi "tánh không" là tánh chung của vạn hữu)—Zen uses this term to indicate that all things are just one or equal. The absolute in everything; the ultimate reality behind everything.

44) Trương Man Thiên Võng—To Spread a Net in the Sky

Bủa giăng tấm lưới trên trời, ý nói bậc thầy Thiền tiếp dẫn và dạy dỗ người học đến khi họ đạt được cứu cánh cuối cùng là sự giác ngộ—In Zen, the term means a Zen master welcomes and trains students until they achieve the final goal of enlightenment.

45) Trương Tam Lý Tử Ma Thạch—Chang-san Li-Szu's Grinding stone

Phiến đá mài của Trương Tam Lý Tử. Trong các trường phái Thiền, các Thiền sư thường nhắc nhở chư vị Thiền Tăng: "Thiền Tăng phải cư xử như một phiến đá mài: Trương Tam đến mài dao, Lý Tử đến mài rìu, tất cả mọi người và bất cứ ai muốn làm tốt kim loại của đều dùng đến phiến đá. Mỗi lần phiến đá được mài, nó mòn đi,

nhưng không than phiền, mà cũng không khoe khoang về sự hữu dụng của mình. Và những ai đến với thiền đá đều ra về hoàn toàn lợi lạc; một số người họ có thể không thấy cảm kích thiền đá, nhưng thiền đá vẫn luôn hài lòng. Đây có thể được gọi là bất bạo động hay bất tổn hại, nhưng Phật giáo Thiền tông lại gọi đó là tu tập 'công đức bí mật' hay 'vô công dụng hạnh.'" Đây là một thuật ngữ mà các thiền sư dùng để chỉ những kẻ trên đường phố. Thiền sư Đạo Tiềm sống vào khoảng cuối nhà Đường đầu nhà Tống. Lúc đó thiền hướng phát triển của giáo pháp Thiền tông lần hồi thay thế các tông phái khác ở Trung Hoa. Nghĩa là thái độ Thiền đối với truyền thống, và triết lý đạo Phật, có khuynh hướng coi nhẹ việc học hỏi theo thứ lớp của nó, lơ là kinh điển và các thứ siêu hình trong kinh đến độ có lần thiền sư Đạo Tiềm đã thẳng thừng tuyên bố: "Nếu muốn hiểu Phật pháp, hãy cứ hỏi những kẻ trên đường. Còn nếu muốn hiểu thế pháp, hãy thăm hỏi cổ đức."—In Zen sects, Zen masters always remind Zen monks: "Monks ought to behave like a grinding stone: Chang-san comes to sharpen his knife, Li-Szu comes to grind his axe, everybody and anybody who wants to have his metal improved in anyway comes and makes use of the stone. Each time the stone is rubbed, it wears out, but it makes no complaint, nor does it boast of its usefulness. And those who come to it go home fully benefitted; some of them may not be quite appreciative of the stone; but the stone itself remains ever contented. This may be called the non-resistance, or non-injury, but in Zen Buddhism it is known as cultivating the 'secret virtue' or practicing 'deeds of effortlessness.'" This is a Zen term that Zen masters use to indicate men in the street. Zen master Tao-ch'ien, who lived between late T'ang and early Sung when the trend of development of Zen teaching gradually superseded the other Buddhist schools in China. It is to say, Zen attitude towards Buddhist lore and philosophy tended to slight its study in an orderly manner, to neglect the sutras and what metaphysics there is in them to a point that Zen master Tao-ch'ien once declared without any restraint: "If you want to understand the Buddhist truth, ask men in the street. If you want to understand worldly things, go and ask the old master."

46) Trưởng Dưỡng Căn Lành Đức Hạnh—Maturing One's Moral Character

Lịch sử Thiền đưa ra nhiều thí dụ về những Thiền sư vĩ đại đi vào thế gian sau một thời gian ẩn cư. Ý tưởng ẩn cư này không phải là để tu tập khổ hạnh, mà là để trưởng dưỡng đức hạnh của hành giả. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng bên ngoài cổng nhà Thiền đang có nhiều loại ty xà độc hại đang rình rập, nếu không dẫm đạp lên chúng một cách có hiệu quả thì chúng sẽ ngóc đầu dậy, và toàn bộ lâu đài đức hạnh đã được xây dựng có thể bị hủy diệt chỉ trong một ngày—The history of Zen gives many examples of great masters who emerged into the world after a period of retirement. The idea is not the practice of asceticism, but is the "maturing of one's moral character." Zen practitioners should always remember that many serpents and adders are waiting at the porch, and if one fails to trample them down effectively they raise their heads again, and the whole edifice of moral culture built up in vision may collapse even in a day.

TU

1) Tu Là Chuyển Nghiệp—Cultivation Means Changing the Karma

Tu có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiếu, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong "thực tu" là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bỏ hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được tuệ giác Phật. Với Phật tử tại gia, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lành dữ. Theo Phật giáo, vận mệnh của chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào hành động của chính chúng ta; nói cách khác, chúng ta chính là những nhà kiến trúc ngôi nhà nghiệp của chính chúng ta. Tu theo Phật là tự mình chuyển nghiệp. Chuyển nghiệp là chẳng những phải bỏ mọi tật xấu của chính mình, mà cũng đừng quan tâm đến những hành động xấu của người khác. Chúng ta không thể nào đổ lỗi cho ai khác về những khổ đau và bất hạnh của chính mình. Chúng ta phải đối diện với cuộc sống chứ không bỏ chạy, vì có chỗ nào trên quả đất này là chỗ cho chúng ta chạy trốn nghiệp của mình đâu. Vì thế chúng ta phải chuyển nghiệp bằng cách tu tập các hạnh lành để mang lại hạnh phúc cho chính mình, hơn là cầu xin hoặc sám hối. Chuyển nghiệp là thường nhớ tới nghiệp, phải dùng trí tuệ để phân biệt thiện ác, lành dữ, tự do và trói buộc để tránh nghiệp ác, làm nghiệp lành, hay không tạo nghiệp nào cả. Chuyển nghiệp còn là thanh lọc tự tâm hơn là cầu nguyện, nghi lễ cúng kiến hay tự hành xác. Ngoài ra, chuyển nghiệp còn là chuyển cái tâm hẹp hòi ích kỷ thành cái tâm mền thương rộng lớn và thành tựu tâm từ bi bằng cách thương xót chúng sanh mọi loài. Nói cách khác, chuyển nghiệp là thành tựu tứ vô lượng tâm, đặc biệt là hai tâm từ và bi. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng trong đời này ai cũng phải một lần chết, hoặc sớm hoặc muộn; khi chết, không ai mang theo được bất cứ thứ gì của trần tục, chỉ có nghiệp lành hay nghiệp dữ do mình tạo ra sẽ phải theo mình như hình với bóng mà thôi—"Tu" means correct our characters and obey the

Buddha's teachings. "Tu" means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real "Tu" are to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, "Tu" means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). According to Buddhism, our fate depends entirely on our deeds; in other words, we are the architects of our karma. Cultivating in accordance with the Buddha's Teachings means we change the karma of ourselves; changing our karmas by not only giving up our bad actions or misdeeds, but also forgiving offences directed against us by others. We cannot blame anyone else for our miseries and misfortunes. We have to face life as it is and not run away from it, because there is no place on earth to hide from karma. Performing good deeds is indispensable for our own happiness; there is no need of imploring favors from deities or simply showing repentance. Changing karma also means remembrance of karma and using wisdom to distinguish virtue from evil and freedom from constraint so that we are able to avoid evil deeds, to do meritorious deeds, or not to create any deeds at all. Changing karma also means to purify our minds rather than praying, performing rites, or torturing our bodies. Changing karma also means to change your narrow-minded heart into a heart full of love and compassion and accomplish the four boundless hearts, especially the hearts of loving-kindness and compassion. True Buddhists should always remember that sooner or later everyone has to die once. After death, what can we bring with us? We cannot bring with us any worldly possessions; only our bad or good karma will follow us like a shadow of our own.

2) *Tu Tập Sau Giác Ngộ—Practice After Enlightenment*

Sự tu tập Thiền trong tông Lâm Tế có thể được chia làm hai phần, phần tu tập dẫn đến giác ngộ, mà tiếng Nhật gọi là "Kenshō" (Kiến Tánh), và phần theo sau là phần sau khi giác ngộ, mà tiếng Nhật gọi là "Go-go" (Ngũ Hiệp). Dưới thời Đức Xuyên, một vị Thiền sư thuộc tông Lâm Tế đã khai triển một hệ thống thông thường để tu tập Thiền dựa vào việc sử dụng công án như là điểm tập trung trong tọa thiền. Nhà cải cách Bạch Ẩn Huệ Hạc được cho là đã khai triển hệ thống tu tập công án mà ngày nay vẫn còn được sử dụng trong tông Lâm Tế. Theo hệ thống này, mục tiêu ban đầu của hành giả là quán chiếu công án đầu tiên cho đến khi đạt được kinh nghiệm giác ngộ ban đầu. Đạt được kinh nghiệm giác ngộ ban đầu không phải chấm dứt tu tập dưới sự hướng dẫn của một vị thầy, cũng không phải là đã hội đủ tiêu chuẩn để làm một vị Thiền sư. Sau lần giác ngộ, hành giả tiếp tục tu tập tọa thiền, tiến hành tu tập một chuỗi những công án được đặt ra nhằm giúp thuần thực mức độ tu tập và chuẩn bị cho cá nhân trở thành một vị thầy—Training within the Rinzai school of Zen can be divided into two parts, the practice leading to enlightenment, known in Japanese as "kenshō," and subsequent practice after the initial experience, or gogo. During the Tokugawa period (1600-1867), a master in the Rinzai school developed a regular system of Zen practice based on the use of kōan as the central focus of seated meditation. The reformer Hakuin Ekaku (1685-1768) is credited with developing the system of kōan practice still in use in the Rinzai school today. According to this system, the initial goal of the practitioner is to contemplate on the first kōan until attaining an initial experience of enlightenment. Attaining the initial experience of kenshō is not the end of practice under the master's guidance, nor is it sufficient to qualify a practitioner as a Zen master. After enlightenment, the practitioner continues to practice seated meditation, proceeding through a series of other kōan designed to mature the level of practice and prepare the individual to become a teacher.

3) *Tu Tập Tánh Không Với Tâm Vô Sở Đắc—To Cultivate Emptiness With the Mind of No Attaining*

Hành giả nào tu hành với tánh không và cái tâm vô sở đắc, vô quái ngại là đã viễn ly diên đảo mộng tưởng, và đến được cứu cánh Niết Bàn của Tam Thế chư Phật vậy. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chư pháp không có thực hữu nội tại, không có bản chất thường hằng. Dù thế nào đi nữa thì không ai trong chúng ta có giữ được bất cứ thứ gì mãi mãi trên cõi đời này cả. Chính vì vậy mà hành giả nên luôn giữ cho mình cái tâm vô sở trụ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vương mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Nói gì thì nói, tâm là thứ mà người ta không thể biết được dù có cố công tìm kiếm thế mấy. Theo Hòa Thượng Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, tâm có thể được định nghĩa đơn giản là sự nhận thức về một đối tượng bởi không có một tác nhân hay linh hồn chỉ huy mọi hoạt động. Tâm bao gồm trạng thái tính

thoảng qua luôn luôn trôi lên rồi mất đi nhanh như tia chớp. “Vì sinh ra để thành nguồn của nó và chết đi để trở thành lối vào của nó, nó bền vững tràn trề như con sông nhận nước từ các suối nguồn bồi thêm vào dòng chảy của nó.” Mỗi thức nhất thời của dòng đời không ngừng thay đổi, khi chết đi thì truyền lại cho thức kế thừa toàn bộ năng lượng của nó, tất cả những cảm tưởng đã ghi không bao giờ phai nhạt. Cho nên mỗi thức mới gồm có tiềm lực của thức cũ và những điều mới. Tất cả những cảm nghĩ không phai nhạt được ghi vào cái tâm không ngừng thay đổi, và tất cả được truyền thừa từ đời này sang đời kia bất chấp sự phân hủy vật chất tạm thời nơi thân. Vì thế cho nên sự nhớ lại những lần sanh hay những biến cố trong quá khứ trở thành một khả năng có thể xảy ra. Tâm là con dao hai lưỡi, có thể xử dụng cho cả thiện lẫn ác. Một tư tưởng nổi lên từ một cái tâm vô hình có thể cứu hay phá hoại cả thế giới. Một tư tưởng như vậy có thể làm tăng trưởng hay giảm đi dân cư của một nước. Tâm tạo Thiên đàng và địa ngục cho chính mình. Theo Đại Sư Ấn Quang: “Tâm bao hàm hết khắp cả thập pháp giới, đó là Phật pháp giới, Bồ Tát pháp giới, Duyên Giác pháp giới, Thanh Văn pháp giới, Thiên pháp giới, Nhân pháp giới, A Tu La pháp giới, Súc Sanh pháp giới, Ngạ Quỷ pháp giới, và Địa Ngục pháp giới. Một tâm mà hay sanh tất cả. Phật cũng do tâm sanh, mà địa ngục cũng do tâm tạo.” Trong Phật giáo, một thực thể thường hằng không thể tìm thấy nơi bất cứ sự hiện hữu nào. Thật vậy, tâm như vượn chuyền cây, hãy để cho nó đi nơi nào nó muốn; tuy nhiên, Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.” Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm của người tu phải thanh tịnh. Người tu không nên cầu khả năng dự tri hay sự biết trước. Sự biết trước chẳng mang lại điều gì hay ho, mà ngược lại chỉ gây thêm phiền phức cho chúng ta mà thôi. Nó khiến cho chúng ta phân tâm, không tập trung tinh thần được, do đó vọng tưởng sẽ rối bời và phiền não sẽ chồng chất thêm. Nếu không cầu sự biết trước, chúng ta sẽ không có phiền não, tâm không bị chướng ngại. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta tu hành với tánh không và cái tâm vô sở đắc, vô quái ngại là chúng ta đã xa rời điên đảo mộng tưởng, và đến được cứu cánh Niết Bàn của Tam Thế chư Phật vậy. Cuối cùng, hành giả tu thiền nên luôn nhớ lời Phật dạy trong Bát Nhã Tâm Kinh: “Bởi không chướng ngại, nên không sợ hãi, viễn ly hết mọi mộng tưởng điên đảo, đó là Niết Bàn cứu cánh.” Đây mới chính là tâm của hành giả trên bước đường tu Đạo—One who cultivates emptiness with the mind of no attaining and no impediment, he is not afraid and he leaves distorted dream-thinking far behind, he is achieving the Ultimate Nirvana of all Buddhas of the three periods. Zen practitioners should always remember that all things (phenomena) lack inherent existence, having no essence or permanent aspect whatsoever. No matter what happens, no one of us can keep anything forever in this life. Thus, Zen practitioners should always have the mind without resting place. The mind without resting place means a mind that is detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. Whatever we say, mind is that which cannot be known, no matter how hard one seeks. According to Most Venerable Dhammananda in *The Gems of Buddhist Wisdom*, mind may be defined as simply the awareness of an object since there is no agent or a soul that directs all activities. It consists of fleeting mental states which constantly arise and perish with lightning rapidity. “With birth for its source and death for its mouth, it persistently flows on like a river receiving from the tributary streams of sense constant accretions to its flood.” Each momentary consciousness of this everchanging lifestream, on passing away, transmits its whole energy, all the indelibly recorded impressions, to its successor. Every fresh consciousness therefore consists of the potentialities of its predecessors and something more. As all impressions are indelibly recorded in this everchanging palimpsest-like mind, and as all potentialities are transmitted from life to life, irrespective of temporary physical disintegrations, reminiscence of past births or past incidents become a possibility. Mind is like a double-edged weapon that can equally be used either for good or evil. One single thought that arises in this invisible mind can even save or destroy the world. One such thought can either populate or depopulate a whole country. It is mind that creates one’s paradise and one’s hell. According to Great Master Ying-Kuang: “The mind encompasses all the ten directions of dharma realms, including Buddha dharma realm, Bodhisatva dharma realm, Pratyeka-Buddha dharma realm, Sravaka dharma realm, Heaven dharma realm, Human dharma realm, Asura dharma realm, Animal dharma realm, Hungry Ghost dharma realm, and Hell dharma realm. One mind can give rise to everything. Buddhas arise from within the cultivator’s mind, Hells also arise from the cultivator’s mind.” In Buddhism, an unchanging self-entity cannot be found in all of existence. In fact, the mind is like a monkey, let it moves wherever it will; however, the Diamond Sutra suggests: “Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere.” Let “bygone be bygone.” The mind of a cultivator must be pure. Do not long for foreknowledge of events. To have this kind of foreknowledge is, in fact, nothing but a lot of trouble, because it leads to discrimination in our thinking and prevents us from being able to

concentrate. Being unable to concentrate or focus our energy on cultivation, our idle thoughts run wild, then afflictions come in droves (herds). If we do not crave this foreknowledge in the first place, then we also will not have afflictions, and we are free of impediments. Zen practitioners should always remember that if we cultivate emptiness with the mind of no attaining and no impediment, we are not afraid and he leaves distorted dream-thinking far behind, and we are achieving the Ultimate Nirvana of all Buddhas of the three periods. Finally, Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings in the Heart Sutra: "Because there is no impediment, he leaves distorted dream-thinking far behind; ultimately Nirvana!" This, then, should be the mind of a cultivator.

4) *Tu Tập Tâm Xả—Cultivation on Equanimity*

Tâm xả không phải là một khái niệm tri thức, cũng không là một ý tưởng để cho tâm mình đùa giỡn. Tâm xả là một tâm thái đặc biệt mà chúng ta đạt được nhờ tu tập. Muốn được tâm xả cần phải nỗ lực tu tập, phải luyện tâm, phải chuyển hóa thái độ mà ta thường có đối với người khác. Tâm xả không chỉ có nghĩa là xả ly với thế giới vật chất, mà nó còn có nghĩa là không luyến ái hay thù ghét một ai. Không có chỗ cho định kiến hay bất bình đẳng trong tâm xả. Người có tâm xả luôn đem tâm bình đẳng và không có định kiến ra mà đối xử với thân hữu hay người không quen biết. Nếu sau một thời gian tu tập tâm xả, những cảm giác thương bạn, ghét thù và đứng đưng với người không quen biết sẽ từ từ mờ nhạt. Đó là dấu hiệu tiến triển trong tu tập của mình. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm xả không phải là cái tâm đứng đưng với tất cả mọi người, mà là cái tâm bình đẳng và không định kiến với bất cứ một ai—Equanimity is not an intellectual concept, nor is it another thought to played with in our mind. It is a state of mind, a specific quality of consciousness or awareness to be attained through cultivation. In order to obtain equanimity, we have to exert a great deal of effort to cultivate on it, we have to train our mind and transform our basic attitude towards others. Equanimity does not only mean to renounce the material world, but it also means not to develop attachment, nor aversion towards anybody. There is no room for biased views or inequality in the mind of equanimity. A person with the mind of equanimity will take this unbiased views and equality that he has towards both friends and unknown people. If after a period of time of cultivation on the mind of equanimity, our feeling of attachment to our friends, aversion to our enemy and indifferent to unknown people will gradually fade away. This is the sign of progress in our cultivation. Sincere Buddhists should always remember that the mind of equanimity does not mean becoming indifferent to everyone, but it is a mind of equality and unbiased views towards anyone.

5) *Tu Tập Thiền Quán—To Practice Meditation*

Quán tưởng (tu thiền hay sự phát triển tâm linh. Tham thiền hay đốt cháy phiền não, gồm hai loại: thiền vắng lặng và thiền minh sát). Pháp ngữ có nghĩa là "Tu tập," hay "Quán tưởng." Tự phát triển bằng bất cứ phương cách nào, nhưng đặc biệt là cách chế tâm, tập trung và thiền định. Từ này được áp dụng rộng rãi trong thực hành thiền quán trong Phật giáo. "Bhavana" có hai giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là giai đoạn tìm kiếm sự yên ổn của tinh thần, và giai đoạn thứ hai là tìm kiếm sự hiểu biết. Nói chung, người ta có thể nói "sự tu tập" liên hệ tới việc làm quen tâm mình với vật (được tâm quan sát), và luận thuyết về thiền thường chia làm hai kiểu chính: 1) thiền chỉ, trong đó hành giả tu tập khả năng tập trung vào vật mà không mất chánh định; 2) Quán chiếu, trong đó hành giả phân tích vật để quyết định phương thức nào tồn tại sau cùng. Ngày nay, nội dung đích thực của việc tu tập thiền quán trong đời sống của một hành giả tu thiền là một mặt học hỏi những lời dạy cũng như những hành trạng của các Thiền sư đời trước, và mặt khác là tu tập thiền định. Tập Thiền là tu hành bằng cách thực tập thiền hay sự thực hành thiền định. Tu tập Thiền không phải là một vấn đề mà các học giả không được truyền thụ có thể đương đầu chỉ bằng trí thức hoặc bác học thuần túy. Chỉ có những người đã có kinh nghiệm tự thân mới có thể bàn luận về chủ đề này một cách mật thiết và đáng tin cậy được. Vì thế, nếu không nghe theo lời chỉ dẫn của các Thiền sư đã đạt đạo, không suy nghiệm về những kinh nghiệm về cuộc đời tu hành của họ với đầy những tường thuật về kinh nghiệm thực sự đạt được trong suốt những cuộc tranh đấu trong Thiền của họ, quả thật là không thể nào tu tập Thiền đúng cách được. Các pháp ngữ và tự truyện của những thiền sư đã chứng tỏ, trong suốt những thế kỷ đã qua, là những tài liệu vô giá cho người học Thiền, và những tài liệu đó đã được chấp nhận và quý trọng bởi tất cả những người tìm kiếm Thiền khắp nơi trên thế giới như là các hướng đạo và bạn hữu vô song trên cuộc hành trình tiến đến giác ngộ. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền không phải là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn

toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí. Ngoài ra, Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những niêm ô loạn động để thấy được chân lý. Tu tập thiền định là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Theo Charlotte Joko Beck trong quyển 'Không Có Gì Đặc Biệt Cả', đôi khi tu tập Thiền được gọi là một phương cách biến đổi. Tuy nhiên, nhiều người bắt đầu tu Thiền với mục đích đạt được nhiều thứ hơn. "Tôi muốn được hạnh phúc hơn", "Tôi muốn bớt lo âu." Chúng ta hy vọng Thiền có thể mang lại cho chúng ta những cảm giác đó. Nhưng nếu chúng ta biến đổi, cuộc sống của chúng ta sẽ được nâng lên trên một nền tảng hoàn toàn mới. Lúc đó chúng ta có cảm tưởng rằng mọi thứ đều có thể xảy ra, một bụi hoa hồng có thể trở thành một cây hoa huệ, một người thô lỗ tàn bạo và nóng nảy có thể trở thành một người dịu dàng. Khoa giải phẫu thẩm mỹ cũng không làm được điều đó. Một sự biến đổi thật sự ám chỉ rằng ngay cả mục tiêu của cái "tôi" khao khát hạnh phúc ấy cũng biến đổi. Chẳng hạn, giả thử tôi tự xem mình như là một con người trầm uất hay luôn lo sợ bất cứ thứ gì. Sự biến đổi không chỉ nhằm vào việc điều trị cái mà tôi nói là trầm uất thôi; nó có nghĩa là cái "tôi", toàn bộ cá nhân tôi, toàn bộ hội chứng mà tôi gọi là "tôi" cũng phải được biến đổi. Quan điểm này rất khác với cách nghĩ của đa số người học Thiền. Chúng ta không thích tiếp cận tu tập theo cách này bởi vì nó có nghĩa rằng để cho chúng ta thật sự sung sướng, chúng ta phải sẵn sàng là bất cứ thứ gì. Chúng ta phải mở lòng ra để biến đổi theo hướng mà cuộc sống muốn chúng ta hướng theo. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta sắp trở nên những phiên bản mới của hiện trạng chúng ta đang là lúc này. Tuy nhiên, sự biến đổi thật sự có nghĩa là rất có thể trong giai đoạn kế tiếp chúng ta trở thành một kẻ cùng khổ. Theo Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên trong quyển Thiền Định Chỉ Nam, Thiền không giải thích. Thiền không phân tích. Đơn giản, Thiền chỉ cho chúng ta thấy cái tâm của mình để mình có thể thức tỉnh và trở thành Phật. Cách đây đã lâu, có người đã hỏi một vị Đại thiền sư: "Để đạt đến tự ngã, có khó lắm không?" "Có, khó lắm đó," vị thiền sư đáp. Sau đó, một vị Tăng khác lại hỏi cũng vị thiền sư ấy: "Để đạt đến tự ngã, có dễ không?" "Có, rất dễ," vị thiền sư đáp. Và về sau này khi có người hỏi: "Việc tu Thiền là thế nào? Khó hay dễ?" Vị thiền sư trả lời: "Khi bạn uống nước, chính bạn là người biết nước nóng hay lạnh." Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Gì Đặc Biệt': "Tập trung vào cái được gọi là 'Thiền Tập' là không cần thiết. Nếu từ sáng đến tối chúng ta chỉ toàn tâm toàn ý lo hết việc này đến việc khác, mà không có những suy tư như là 'Tôi cũng giỏi làm việc này đó chứ' hay 'Rằng tôi có thể chu toàn hết mọi việc không phải là tuyệt vời lắm sao?' như thế là đủ rồi."—Bhavana is a Sanskrit term which means "Cultivation," "Meditation," or "Mind development." Self development by any means, but especially by the method of mind-control, concentration and meditation. A term that is widely applied to meditative practice in Buddhism. Bhavana has two phases. The first phase is samatha, or the development of tranquility, which is the prerequisite for attaining clear seeing; and the second phase is vipashyana, or the period of clear seeing. In general, it can be said to involve familiarization of the mind with an object of observation (alambana), and in meditation treatises it is commonly divided into two main types: 1) Stabilizing meditation (samatha), in which a meditator cultivates the ability to focus on the object of observation without losing the right concentration; and 2) Analytical meditation (vipasyana), in which one analyzes the object in order to determine its final mode of subsistence. Nowadays, what properly constitutes the study of Zen of a Zen practitioner's life is to study on the one hand the sayings or the doings of the ancient masters and on the other hand is to practice meditation. The practice of religion through the mystic trance. Zen practice is not a subject that uninitiated scholars can deal with competently through intellection or formal pedantry. Only those who have had the self-experience can discuss this topic with authoritative intimacy. Therefore, it would be impossible to practice correct methods of Zen if one would not follow the advice of the accomplished Zen Masters, not to reflect on their life-stories; stories that abound with accounts of the actual experience gained during their struggles in Zen. The discourses and autobiographies of these Masters have proved, in past centuries, to be invaluable documents for Zen students, and they are accepted and cherished by all Zen seekers from all over the world as infallible guides and companions on the journey towards Enlightenment. Zen practitioners should always remember that Meditation is not a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is call 'ignorance' and the new one 'enlightenment.' It is evident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can

play any part in Zen. Besides, Buddhists practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is to try to understand the nature of the mind and to use it effectively in daily life. The mind is the key to happiness, and also the key to sufferings. To practice meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life, in order to see the truth. Practicing meditation is the most direct way to reach enlightenment. According to Charlotte Joko Beck in 'Nothing Special', Zen practice is sometimes called the way of transformation. Many who enter Zen practice, however, are merely seeking incremental change: "I want to be happier." "I want to be less anxious." We hope that Zen practice will bring us these feelings. But if we are transformed, our life shifts to an entirely new basis. It's as if anything can happen, a rosebush transformed into a lily, or a person with a rough, abrasive nature and bad temper transformed into a gentle person. Cosmetic surgery won't do it. True transformation implies that even the aim of the "I" that wants to be happy is transformed. For example, suppose I see myself as a person who is basically depressed or fearful or whatever. Transformation isn't merely that I deal with what I call my depression; it means that the "I," the whole individual, the whole syndrome that I call "I," is transformed. This is a very different view of practice than is held by most Zen students. We don't like to approach practice in this way because it means that if we want to genuinely joyful, we have to be willing to be anything. We have to be open to the transformation that life wants us to go through... We think we're going to be wonderful new versions of who we are now. Yet true transformation means that maybe the next step is to be a bag lady. According to Zen Master in *The Compass of Zen*, Zen does not explain anything. Zen does not analyze anything. It merely points back directly to our mind so that we can wake up and become Buddha. A long time ago, someone once asked a great Zen master, "Is attaining our true self very difficult?" The Zen master replied, "Yah, very difficult!" Later someone else asked the same Zen master, "Is attaining our true self very easy?" The Zen master replied, "Yah, very easy!" Someone later asked him, "How is Zen practice? Very difficult or easy?" The Zen master replied, "When you drink water, you understand by yourself whether it is hot or cold." Charlotte Joko Beck wrote in *Nothing Special*: "Focusing on something called 'Zen practice' is not necessary. If from morning to night we just took care of one thing after another, thoroughly and completely and without accompanying thoughts, such as 'I'm a good person for doing this' or 'Isn't it wonderful, that I can take care of everything?,' then that would be sufficient."

6) *Tu Tập Tự Thân—Self Cultivation*

Một hôm, có một vị Tăng trẻ hỏi một vị Thiền sư già: “Ai là người cần tu tập tự thân?” Vị Thiền sư già nói: “Những người như lão Tăng đây.” Vị Tăng trẻ hỏi: “Ngay cả một vị đại sư như ngài còn cần phải tu tập tự thân nữa hay sao?” Vị Thiền sư già nói: “Tu tập tự thân không ngoài việc ăn mặc...” Vị Tăng trẻ hỏi: “Nhưng đó là những việc làm thường nhật. Còn chuyện tu tập tự thân là thế nào?” Vị Thiền sư già nói: “VẬY chứ ông nghĩ hằng ngày lão Tăng làm những gì?”—One day, a young monk asked an old Zen master, “Who needs to engage in self-cultivation?” The old Zen master said, “People like me.” The young monk asked, “Even a great master like yourself still need to practice self-cultivation?” The old Zen master said, “Self-cultivation goes no further than dressing and eating...” The young monk said, “But these are things that we do everyday. What is self-cultivation?” The old Zen master asked, “What do you think I do everyday?”

7) *Tuệ Căn—Sense of Wisdom*

Một trong ngũ căn, căn có thể quán đạt chúng sanh để nảy sinh ra đạo lý. Tuệ căn nghĩa là trí tuệ mà người có tôn giáo phải duy trì. Đây không phải là cái trí tuệ tự kỷ mà là cái trí tuệ thực sự mà chúng ta đạt được khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi cái ngã và ảo tưởng. Hễ chừng nào chúng ta có trí tuệ này thì chúng ta sẽ không đi lạc đường. Chúng ta cũng có thể nói như thế về niềm tin của chúng ta đối với chính tôn giáo, không kể đến cuộc sống hằng ngày. Nếu chúng ta bị ràng buộc vào một ham muốn ích kỷ, nhỏ nhặt, chúng ta có thể đi lạc vào một tôn giáo sai lầm. Tuy rằng chúng ta có thể tin sâu vào tôn giáo ấy, hết lòng tu tập theo tôn giáo ấy, giữ gìn nó trong tâm và tận tụy đối với nó, chúng ta cũng không được cứu độ vì giáo lý của nó căn bản là sai, và chúng ta càng lúc càng bị chìm sâu hơn vào thế giới của ảo tưởng. Quan trọng là có nhiều trường hợp về những người đi vào con đường như thế. Dù “tuệ căn” được nêu lên cuối cùng trong năm quan năng đưa đến thiện hạnh, nó cũng nên được kể là thứ tự đầu tiên khi ta bước vào cuộc sống tôn giáo—The root or organ of wisdom, one of the five organs. The wisdom that people of religion must maintain. This is not a self-centered wisdom but the true wisdom that we obtain when we perfectly free ourselves from ego and illusion. So long as we have this wisdom, we will not take the wrong way. We can say the same thing of our belief in religion itself, not to mention in our daily lives. If we are attached to a selfish, small desire, we are apt to stray toward a mistaken religion. However, earnestly we may

believe in it, endeavoring to practice its teaching, keeping it in mind, and devoting ourselves to it, we cannot be saved because of its basically wrong teaching, and we sink farther and farther into the world of illusion. There are many instances around us of people following such a course. Although “sense of wisdom” is mentioned as the last of the five organs leading man to good conduct, it should be the first in the order in which we enter a religious life.

8) *Tuệ Và Định—Wisdom and Concentration*

Thiền định (thu nhiếp những tư tưởng hỗn tạp) và trí tuệ (quán chiếu thấu suốt sự lý), giống như hai cánh tay, tay trái là thiền định, tay phải là trí tuệ. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ tư, Lục Tổ dạy: “Nầy thiện tri thức! Pháp môn của ta đây lấy định tuệ làm gốc, đại chúng chớ lầm nói định tuệ riêng. Định tuệ một thể không hai. Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của định. Ngay khi tuệ, định ở tại tuệ; ngay khi định, tuệ ở tại định. Nếu biết được nghĩa nầy tức là cái học định tuệ bình đẳng. Những người học đạo chớ nói trước định rồi sau mới phát tuệ, hay trước tuệ rồi sau mới phát định, mỗi cái riêng khác. Khởi cái thấy như thế ấy, thì pháp có hai tướng. Miệng nói lời thiện, mà trong tâm không thiện thì không có định tuệ, định tuệ không bình đẳng. Nếu tâm miệng đều là thiện, trong ngoài một thứ, định tuệ tức là bình đẳng. Tự ngộ tu hành không ở chỗ tranh cãi, nếu tranh trước sau tức là đồng với người mê, không dứt sự hơn thua, trở lại tăng ngã và pháp, không lìa bốn tướng. Nầy thiện tri thức! Định tuệ ví như cái gì? Ví như ngọn đèn và ánh sáng. Có ngọn đèn tức có ánh sáng, không đèn tức là tối, đèn là thể của ánh sáng, ánh sáng là dụng của đèn; tên tuy có hai mà thể vốn đồng một. Pháp định tuệ nầy lại cũng như thế.”—Meditation and wisdom, two of the six paramitas; likened to the two hands, the left meditation, the right wisdom. According to the Platform Sutra, Chapter Four, the Sixth, Patriarch instructed the assembly: “Good Knowing Advisors, this Dharma-door of mine has concentration and wisdom as its foundation. Great assembly, do not be confused and say that concentration and wisdom are different. Concentration and wisdom are one substance, not two. Concentration is the substance of wisdom, and wisdom is the function of concentration. Where there is wisdom, concentration is in the wisdom. Where there is concentration, wisdom is in the concentration. If you understand this principle, you understand the balanced study of concentration and wisdom. Students of the Way, do not say that first there is concentration, which produces wisdom, or that first there is wisdom, which produces concentration: do not say that the two are different. To hold this view implies a duality of dharma. If your speech is good, but your mind is not, then concentration and wisdom are useless because they are not equal. If mind and speech are both good, the inner and outer are alike, and concentration and wisdom are equal. Self-enlightenment, cultivation, and practice are not a matter for debate. If you debate which comes first, then you are similar to a confused man who does not cut off ideas of victory and defeat, but magnifies the notion of self and dharmas, and does not disassociate himself from the four makrs. Good Knowing Advisors, what are concentration and wisdom like? They are like a lamp and its light. With the lamp, there is light. Without the lamp, there is darkness. The lamp is the substance of the light and the light is the function of the lamp. Although there are two names, there is one fundamental substance. The dharma of concentration and wisdom is also thus.”

9) *Tuệ Độ—Supreme Wisdom*

Xuất thế gian thượng thượng trí, cái trí tuệ tối thượng hay trí huệ của bậc Thánh, nhờ đó người ta có thể nhìn vào những chỗ thâm sâu nhất của tâm thức để nắm lấy cái chân lý thâm mật bị che khuất mà cái trí tầm thường không thể thấy được. Trong đạo Phật, đây là Phật trí hay trí của các bậc Thánh, trí siêu việt và vượt ra ngoài mọi sự phân biệt. Tuệ độ hay vô thượng huệ (trí huệ Phật). Trí tuệ dẫn dắt chúng sanh vượt thoát bờ mé sanh tử để đạt đến giác ngộ—Supreme wisdom, or the wisdom of a saint (wisdom of the Buddha, wisdom leading to the shore of enlightenment), whereby one is enabled to look into the deepest recesses of consciousness in order to grasp the inmost truth hidden away from the sight of ordinary understanding. In Buddhism, this is the wisdom of the Buddha, or the saints or the sages; the wisdom which is above all particularization, i.e. the wisdom of transcendental truth. The wisdom of a Buddha that leads people to cross the shore of birth and death and come to a complete enlightenment (to the shore of enlightenment).

10) *Tuệ Giác—Intuitive Insight*

Huệ hay trí huệ Bát Nhã, một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Theo quyển Những Kinh Nghiệm Tôn Giáo, James có nêu ra đặc tính trí năng ở những kinh nghiệm thần bí, và điều nầy cũng áp dụng cho kinh nghiệm của Thiền, được gọi là ngộ. Một tên khác của ‘ngộ’ là ‘Kiến Tánh,’ có vẻ như muốn nói rằng có sự ‘thấy’ hay ‘cảm thấy’ ở chứng ngộ. Khởi cần phải ghi nhận rằng cái thấy nầy khác hẳn với cái mà ta thường gọi là tri kiến hay nhận thức. Chúng ta được biết rằng Huệ Khả đã có nói về sự chứng ngộ của mình, được Tổ Bồ Đề Đạt Ma ấn

khả như sau: “Theo sự chứng ngộ của tôi, nó không phải là một cái không hư toàn diện; nó là tri kiến thích ứng nhất; chỉ có điều là không thể diễn thành lời.” Về phương diện này, Thần Hội nói rõ hơn: “Đặc tính duy nhất của Tri là căn nguyên của mọi lẽ huyền diệu.” Không có đặc tính trí năng này, sự chứng ngộ mất hết cái gay gắt của nó, bởi vì đây quả thực là đạo lý của chính sự chứng ngộ. Nên biết rằng cái tri kiến được chứa đựng ở chứng ngộ vừa có quan hệ với cái phổ biến vừa liên quan đến khía cạnh cá biệt của hiện hữu. Khi một ngón tay đưa lên, từ cái nhìn của ngộ, cử chỉ này không phải chỉ là hành vi đưa lên mà thôi. Có thể gọi đó là tượng trưng, nhưng sự chứng ngộ không trở vào những gì ở bên ngoài chính cái đó, vì chính cái đó là cứu cánh. Chứng ngộ là tri kiến về một sự vật cá biệt, và đồng thời, về thực tại đằng sau sự vật đó, nếu có thể nói là đằng sau—Wisdom, one of the eight chief characteristics of ‘satori.’ In Zen. That there is a quality in mystic experience has been pointed out by James in his Varieties of Religious Experience, and this applies also to the Zen experience known as satori. Another name for satori is ‘to see the essence or nature,’ which apparently proves that there is ‘seeing’ or ‘perceiving’ in satori. That this seeing is of quite a different quality from what is ordinarily designated as knowledge need not be specifically noticed. Hui-K’o is reported to have made this statement concerning his satori which was confirmed by Bodhidharma himself: “As to my satori, it is not a total annihilation; it is knowledge of the most adequate kind; only it cannot be expressed in words.” In this respect, Shen-Hui was more explicit, for he says that “The one character of knowledge is the source of all mysteries.” Without this noetic quality satori will lose all its pungency, for it is really the reason of satori itself. It is noteworthy that the knowledge contained in satori is concerned with something universal and at the same time with the individual aspect of existence. When a finger is lifted, the lifting means, from the viewpoint of satori, far more than the act of lifting. Some may call it symbolic, but satori does not point to anything beyond itself, being final as it is. Satori is the knowledge of an individual object and also that of Reality which is, if we may say so, at the back of it—See Tám Đặc Điểm Chính Của Ngộ.

11) Tuệ Giác Tánh Không—Realization of Emptiness

Sự chứng nghiệm không tánh là sự chứng nghiệm rằng chẳng những chúng sanh và Đức Phật, luân hồi và Niết Bàn, vân vân, đều không có chủ thể và đều là không. Sự chứng ngộ tánh không là sự chứng ngộ rằng các pháp không có chủ thể và không vượt ra ngoài lý duyên khởi. Phàm phu chúng ta đã lâu đời lâu kiếp thực thể hóa các pháp cũng như tự ngã. Sự thực thể hóa này cùng với sự chấp thủ là nguồn gốc tạo ra khổ đau cho con người. Phật giáo nhấn mạnh đến sự tỉnh thức về ‘tánh không’, nghĩa là sự không có bản thể của tất cả các pháp bao gồm bản ngã và ngay cả bản thân của Đức Phật hầu giúp chúng sanh có cơ may giải thoát khổ đau. Chỉ khi nào hiểu được các pháp thế gian không có thực thể cố định và các pháp này tương quan lẫn nhau thì mới gọi là giác ngộ được lý duyên khởi và chừng đó mới chấm dứt được khổ đau phiền não—In the realization of emptiness, not only sentient beings but also the Buddha, not only the samsara but also Nirvana, are without substance and are empty. This realization of the non-substantial emptiness of everything is inseparably related with the law of dependent co-origination. Lives after lives, we, ordinary human beings, have a strong disposition to substantialize objects as well as our own self as if they were permanent and unchangeable substance. This substantialization along with attachment to all kinds of objects cause human suffering. Buddhism emphasizes awakening to the ‘emptiness’, to the non-substantiality of everything, including self and Buddha, in order to be emancipated from suffering. Dependent co-origination as the truth is possible only when everything in the universe is without enduring substance. At that time, one can say that one has already emancipated from suffering.

12) Tuệ Nhãn—The Eye of Wisdom

Con mắt trí tuệ thấy vạn hữu giai không. Với con mắt này, Bồ Tát ném cái nhìn vào tất cả những cái kỳ diệu và bất khả tư nghì của cảnh giới tâm linh, thấy tận hố thẳm sâu xa nhất của nó. Tuệ nhãn còn có nghĩa là nhận rõ thực tính của các sự vật cũng như tướng trạng thật sự của chúng. Theo một ý nghĩa riêng, đây là một lối nhìn có tính cách triết học về các sự vật. Một người có tuệ nhãn có thể quan sát các sự vật mà một người thường không thể nhìn thấy được và có thể nhận thức những vấn đề vượt ngoài trí tưởng tượng. Người ấy hiểu rằng mọi sự trên đời này luôn luôn biến đổi và không có một cái gì hiện hữu trong một hình thái cố định. Điều này có nghĩa là hết thấy mọi sự vật đều vô thường, không có sự vật nào hiện hữu một cách riêng lẻ trong vũ trụ mà không có liên quan với các sự vật khác; mọi sự vật hiện hữu trong mối liên hệ với mọi sự vật khác giống như những mắt lưới, không có cái gì có một tự ngã—The wisdom eye that sees all things as unreal. With the wisdom-eye, a Bodhisattva takes in at a glance all the wonders and inconceivabilities of the spiritual realm to its deepest abyss. This also means to discern the entity of things and their real state. This, in a sense, a philosophical way of looking at things. A person with the eye of wisdom can observe things that are invisible to the average person and can

perceive matters that are beyond imagination. He realizes that all things in this world are always changing and there is nothing existing in a fixed form. That is to say all things are impermanent, nothing in the universe is an isolated existence, having no relation to other things; everything exists in relationship with everything else like the meshes of a net, nothing has an ego.

13) *Tùng Môn Nhập Giả, Bất Thị Gia Trân—Whatever Comes From Outside Is Not Precious*

Cái gì đem từ bên ngoài vào, cái đó không phải là của báu. Thiền tông dùng từ này để nói Phật tánh có sẵn bên trong mỗi người chúng ta, mình không cần phải đi tìm nó ở bất cứ đâu từ bên ngoài. Việc duy nhất mình cần làm là tu hành để được giác ngộ—Zen uses this term to indicate that the Buddha-nature is available (ready-made) in everyone of us, and we do not need to go anywhere to find it. The only thing we have to do is to cultivate so that we can attain enlightenment.

14) *Tụng Kinh Cầu Siêu Và Hồi Hương Công Đức—Recitation of Sutras to Pray For Dead People and Dedication of Merit*

Một người nông dân thỉnh một vị Tăng tông Thiên Thai đến tụng kinh cầu nguyện cho vợ anh ta vừa mới chết. Sau khi thời kinh hoàn mãn, người nông dân hỏi vị Tăng: “Thầy có nghĩ là vợ tôi sẽ được hưởng phước nhờ việc tụng kinh này hay không?” Vị Tăng đáp: “Không chỉ riêng vợ ông, mà tất cả chúng sanh hữu tình đều sẽ được lợi lạc nhờ vào việc tụng kinh này.” Người nông dân liền nói: “Nếu thầy bảo rằng tất cả chúng sanh hữu tình đều được lợi lạc, thì có lẽ vợ tôi yếu đuối không tranh lại nổi với những người khác, và họ sẽ lợi dụng bà ta mà tranh lấy hết lợi lạc mà đánh lẽ phải thuộc về bà ấy. Xin thầy làm ơn chỉ tụng riêng cho bà ấy mà thôi.” Vị Tăng giải thích rằng tâm nguyện của một người Phật tử là phải cầu phúc và hồi hương công đức đến cho tất cả chúng sanh. Người nông dân kết luận: “Thầy dạy như vậy là tốt quá, nhưng xin thầy cho một ngoại lệ. Có người hàng xóm luôn đối với tôi rất thô lỗ và bần tiện. Xin chỉ loại hẳn ra khỏi số tất cả những chúng sanh đó.” Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trong Thiền, ngoài việc tu tập Thiền định, kinh cũng được tụng hằng ngày vào sáng sớm và xế trưa. Nói chung, trong Phật giáo, tụng kinh có hai tác dụng: thứ nhất là để tiếp xúc với tư tưởng của vị sáng lập ra Phật giáo, và thứ nhì là để tạo phước cho tâm linh. Tác dụng thứ nhất có thể được gọi là học kinh điển, trong khi tác dụng thứ nhì mới đúng là tụng kinh hay đọc kinh, vì người tụng đọc chỉ tụng đọc chứ không nhất thiết phải hiểu biết nội dung của kinh. Ngay việc tụng đọc này cũng được xem là phước đức, và điều này đã được nói đến trong kinh. Không những tụng và đọc, việc chép kinh cũng tạo phước. Do đó tụng kinh trong các tự viện Phật giáo cũng có thể được xem như một thứ cầu nguyện. Đọc tụng, ngay cả khi không hoàn toàn hiểu nghĩa, giúp người ta tách tâm thức mình ra khỏi những ưu tư thế tục và các lợi ích vị kỷ. Dầu là tiêu cực, phước đức đạt được do việc tụng kinh cũng có thể hướng dẫn tâm thức hành giả tới việc đạt được trí tuệ Phật. Ngoài ra, tụng kinh cũng là một cách bày tỏ lòng tri ân đối với các bậc thầy, tổ, và các chúng sanh nói chung. Tri ân trong Phật giáo có nghĩa là Phật trí hay toàn trí đã đạt được rất nhiều trên con đường thành tựu nó trong thế gian. Trong cảm giác này, không có cái riêng tư, nghĩa là không có vị kỷ. Do đó các Thiền Tăng trong việc tu tập thường nhật bao gồm cả việc đọc kinh, tụng niệm, dâng hương, lễ lạy, vân vân để bày tỏ lòng cảm kích đối với những gì mà chư Phật, chư Tổ và các bậc Thầy và những nhân vật khác đã làm cho chính nghĩa Phật giáo. Những bộ kinh được sử dụng thường nhất trong Thiền viện là: 1) Tâm Kinh, 2) Phẩm Phổ Môn trong kinh Pháp Hoa, 3) Kinh Kim Cang. Trong ba bộ kinh này, Tâm Kinh giản dị nhất cho nên được tụng trong tất cả mọi dịp. Ngày xưa, một phần giáo dục phóng khoáng cho các Thiền Tăng, họ được dạy phải xem thường cái học trong sách vở, và do vậy họ trở nên cực đoan và có thành kiến với các kiến thức xưa để lại bởi các bậc tôn túc. Khi họ phải đọc qua bộ “Thiền Lâm Cú Tập” hay một số sách vở khác, họ ra khỏi thiền đường và lật vội những trang sách dưới ánh đèn mờ tối gần nhà xí. Trong bất cứ tình huống nào ngay cả ngày nay các thiền Tăng vẫn còn phơi bày xu hướng chống đối sách vở cũng như nền văn hóa dựa trên sự nghiên cứu sách vở một cách vô lý. Đây chắc chắn là do ảnh hưởng của sự đào tạo ở thiền đường. Đôi khi Thiền đi quá xa trong việc làm nản lòng người học học hỏi những kinh văn Phật giáo hay xem thường những thành tựu học thuật, nhưng việc làm nản lòng người học và sự xem thường kinh văn này là chủ trương truyền thống của các thiền sư. Không còn nghi ngờ rằng chủ trương này, bất chấp hậu quả không tốt thế nào, đã đem lại một bầu không khí mới mẻ đối với đời sống Phật giáo đã bị bình thường hóa từ lâu. Theo thiền sư D.T. Suzuki trong quyển “Sự Huấn Luyện của một Thiền Tăng Phật Giáo,” các thiền sinh không được mang kinh điển hay bất cứ sách vở nào vào trong thiền đường ngoại trừ trường hợp tuyệt đối cần thiết, chẳng hạn như khi các thiền Tăng phải tìm một đoạn văn biểu lộ về sự lãnh hội của họ về một công án. Điều này là do vị thiền sư đòi hỏi khi họ đã giải đáp một cách thành công một công án. Một quyển sách được gọi là “Thiền Lâm Cú Tập” ghi lại những đoạn liên hệ đến thiền. Đó là một trong những cảm nang mà người học thiền, thiền sư và cư sĩ tại Nhật

Bản luôn luôn đem theo bên mình. Lối tu tập này là thường xuyên dò tìm những trích đoạn từ văn điển xưa giúp các thiền sinh rất nhiều trong việc trở nên quen thuộc với giai đoạn văn chương và văn hóa của đời sống thiền. Nói tóm lại, hành giả tu Thiền nên luôn nhớ đến bốn phép nương vào để hiểu thấu Phật Pháp mà chính đức Phật đã dạy. Thứ nhất là Y pháp bất y nhân. Nương vào pháp chứ không nương vào người. Thứ nhì là Y liễu nghĩa kinh, bất y bất liễu nghĩa kinh. Nương vào kinh rõ nghĩa (viên giáo) chứ không nương vào kinh không rõ nghĩa (phần giáo). Thứ ba là Y nghĩa bất y ngữ. Nương vào nghĩa chứ không nương vào văn tự. Thứ tư là Y trí bất y thức. Nương vào trí tuệ trực giác chứ không nương vào tri thức phàm phu. Nếu có thể làm theo những điều này, chúng ta sẽ cảm thấy kinh điển là những ngọn đèn soi lối cho chúng ta trong đêm tối, mà không phải bám víu vào chúng nữa. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ lời Phật dạy về “Tụng Kinh” trong Kinh Pháp Cú: Dù tụng nhiều kinh mà bụng lung không chịu thực hành theo, thì chẳng hưởng được phần ích lợi của Sa-môn, khác nào kẻ chăn bò, chỉ lo đếm bò cho người khác (để lấy công, chứ sữa thịt của bò thì không hưởng được). Tuy tụng ít kinh mà thường y giáo hành trì, hiểu biết chân chánh, diệt trừ tham sân si, tâm hiền lành thanh tịnh, giải thoát và xả bỏ thế tục, thì dù ở cõi này hay cõi khác, người kia vẫn hưởng phần ích lợi của Sa-môn. Tụng đến ngàn câu vô nghĩa, chẳng bằng một câu có nghĩa lý, nghe xong tâm liền thanh tịnh. Tụng đến ngàn câu kệ vô nghĩa, chẳng bằng một câu kệ có nghĩa lý, nghe xong tâm liền thanh tịnh. Tụng đến trăm câu kệ vô nghĩa, chẳng bằng một pháp cú, nghe xong tâm liền thanh tịnh—A farmer requested a Tendai monk to recite sutras (to intone sutras) for his wife, who had just died. After the recitation was over the farmer asked: “Do you think my wife will gain merit from this?” The Tendai monk answered: “Not only your wife, but all sentient beings will benefit from the recitation of sutras.” The farmer said: “If you say all sentient beings will benefit, my wife may be very weak in competition to get the benefit and others will take advantage of her, getting the benefit she should have. So please recite sutras just for her.” The monk explained that it was the desire of a Buddhist to offer blessings and wish merit for every living beings. The farmer concluded: “That is a fine teaching, but please make one exception. I have a neighbor who is always very rough and mean to me. Please just exclude him from all those sentient beings.” Zen practitioners should always remember that in Zen, besides daily Zen practices, the sutras are also daily recited in the early morning and in the late afternoon. Generally speaking, in Buddhism, sutra-reading performs a double function; primarily as getting in touch with the thought of the founder, and secondarily as creating scriptural merit. The first may better be called sutra-study whereas the latter is properly sutra-reading or reciting, for the object is just to recite it, not necessarily accompanied by an intellectual understanding of its content. The recitation itself is regarded as meritorious as it is so stated in the sutras. Not only reciting or reading but copying is also merit-producing. The sutra-reading in the Buddhist monasteries can thus be reckoned as a sort of prayer. The reading, even when its full meaning is not grasped, detaches one's mind from worldly concerns and self-centered interests. Though negative, the merit herewith gained tends to direct the mind towards the attainment of Buddha-wisdom, omniscient, or perfect knowledge (Sarvajnata). Besides, the sutra-reading is also an expression of gratitude towards one's masters, ancestors, and other beings generally. To be grateful in Buddhism means that Buddha-wisdom has gained so much towards its realization in the world. In this feeling there is nothing personal, that is, egotistic. The Zen monks, therefore, in their daily exercises which consist in sutra-reading, prayer-recitation, incense-offering, bowing, and so on, express their appreciation of what the Buddhas, Bodhisattvas, patriarchs, teachers, and other personages have done for the Buddhist cause. The sutras most commonly used in the Zen monastery are: 1) The Prajna-paramita-hridaya Sutra, known as the Heart Sutra, 2) The Samantamukha-parivarta, Chapter Universal gate in the Pundarika Sutra, 3) The Vajracchedika Sutra, known as the sutra of the Diamond-Cutter of Supreme Wisdom. Of these three, the Heart Sutra being the simplest is recited almost on all occasions. In olden days, it was a part of the liberal education for the monks, who were taught to despise book-learning and who thus came to be too one-sided and prejudicial of the ancient lore bequeathed by their predecessors. When they have to wade through the "Kuzoshi" or some other books, they go out of the Zendo and turn their pages hurriedly under the dark light near the lavatory. In any event even today the Zen monks are unreasonably disposed against books and the culture based on their study. This is surely the outcome of their Zendo training. Zen may sometimes go too far in its discouragement of the study of Buddhist literature or in its depreciation of scholarly attainment, but this discouragement or depreciation has been the traditional policy of its masters. There is no doubt that the policy, in spite of its sometimes untoward consequence, has imparted a refreshing atmosphere to the conventionalized Buddhist life. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "The Training of the Zen Buddhist Monk," in the Zendo no scriptural texts or books are allowed except when they are absolutely needed, for instance, when the monks have to look up a passage expressive of their understanding of a koan. This is required of them by the master when they successfully solve a koan. A book called "Passages Related to Zen"

(Kuzoshi or Zenrin Kushu) contains various kinds of passages relating to Zen. In Japan, it is one of the vademecums to be carried along by all Zen students, monks and lay-disciples. This practice of regularly looking up the passages culled from ancient literature helps the monks very much to become acquainted with the literary and cultural phase of the Zen life. In short, Zen practitioners should always remember the four basic principles which the Buddha himself taught for thorough understanding Buddhism. First, relying on the teaching, not on the person or trust in the Law, not in men. Relying in on the teaching, not merely on any persons (relying on the teaching and not on the person who teaches it). Second, rely on the complete teaching, not on the partial teaching, trust in sutras containing ultimate truth, not incomplete one. Relying on the sutras that give ultimate teachings, not on those which preach expedient teachings (relying on discourses of definitive meaning, not on discourses of interpretable meaning). Third, relying on the meaning, not on the letter. Trust in truth, not in words (letters). Relying on the true meaning or spirit of Dharma statement in sutra, not merely on the words of the statement (relying on the meaning of the teaching and not on the expression). Fourth, rely on knowledge, not on conditioned consciousness. Trust in wisdom growing out of eternal truth and not in illusory knowledge. Relying on intuitive wisdom, not on intellectual or normal understanding (relying on intuitive wisdom and not on normal consciousness). If we can follow these, we can see that scriptural texts are lamps that help us pass through a dark night, without any attachment to them. Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings on "Sutra Reciting" in the Dharmapada Sutra: The heedless man even if he can recite many sacred sutras, but fails to act accordingly; he has no share in the fruits of the monastic life, but is like a cowherd who counts the cows of the master, but has none of his own (Dharmapada 19). Even if a man recites few sutras, but acts in accordance with the teaching, overcoming all lust, hatred and ignorance, with true knowledge and serene mind, clinging to nothing here and hereafter, he shares the fruits of a monastic life (Dharmapada 20). A recitation composed of a thousand words without sense, is no better than one single beneficial word upon hearing which one is immediately pacified (Dharmapada 100). One beneficial line by hearing it one is immediately pacified is better than a thousand verses with words without sense (Dharmapada (101). One single word of the Dharma by hearing it one is immediately pacified, is better than a hundred stanzas, comprising senseless words (Dharmapada 102).

15) *Tùy Duyên Chân Như—Conditioned Thusness*

Tùy duyên chân như là tùy theo nhiệm duyên vô minh mà sinh ra vọng pháp, hay chân như ảnh hưởng bởi ngoại cảnh, tịnh hay bất tịnh, mà sanh ra vạn pháp. Chân như bị ảnh hưởng bởi ngoại cảnh, điều kiện thanh tịnh hay bất tịnh, tạo ra chư pháp. Chân như là bản thể của vạn vật, là chân thực, như thường, bất biến, bất động, lại là chỗ dựa cho các sự tướng của nhân duyên (chân như là thể, vạn vật là tướng; thể và tướng nương nhau, không bao giờ xa lìa nhau), như nước và sóng (nước bất biến, nương theo gió ngoại duyên, mà tạo thành hàng hàng lớp lớp sóng)—The conditioned Bhutatathata or relative condition, ever-changing essence or substance or the Bhutatathata influenced by environment, or pure and impure conditions, produces all things. The absolute in its causative or relative condition: The Bhutatathata influenced by environment, or pure and impure conditions, produces all things. The bhutatathata in the relative or phenomenal conditions. The absolute in its phenomenal relativity; and considered as immutable, the bhutatathata, which is likened to the water as opposed to the waves.

16) *Tùy Giác Trí—Conscious Knowledge*

Trí tùy giác bao gồm trí biết tất cả thế giới vô lượng sai biệt; biết tất cả chúng sanh bất tư nghi; biết tất cả pháp, một vào nhiều pháp, nhiều vào một pháp; biết tất cả pháp giới rộng lớn; biết tất cả hư không giới rớt ráo; biết tất cả thế giới nhập quá khứ thế; biết tất cả thế giới nhập vị lai thế; biết tất cả thế giới nhập hiện tại thế; biết tất cả Như Lai vô lượng hạnh nguyện đều ở nơi một trí mà được viên mãn; và biết tam thế chư Phật đều đồng một hạnh mà được xuất ly—Conscious knowledge which includes the knowledge of the infinite differentiations of all worlds; the knowledge of the inconceivability of all realms of sentient beings, the knowledge of all things, each individual being immanent in the variegated manifold, and the variegated manifold being immanent in each individual unit, knowledge of the vastness of all spheres of reality, knowledge of the ultimacy of all realms of space, knowledge of all worlds entering the past, knowledge of all worlds entering the future, knowledge of all worlds entering the present, knowledge of the infinite undertakings and vows of all Buddhas reaching fulfillment in one knowledge, and the knowledge that the Buddhas of past, present and future all attain emancipation by own and the same practice.

17) *Tùy Tín Hành—Practices Evolved from Faith*

Tùy tín hành lấy sự tín tâm để tu hành đạt được quả vị. Những người độn căn tu hành bằng cách tín vào giáo lý, đổi lại với những người lợi căn tu hành bằng cách thực tập giáo lý. Đức Phật thường chỉ ra các pháp là tạm bợ, thay đổi và trở thành cái khác. Bất cứ ai hành động uyển chuyển điều gì mà dựa trên niềm tin thấy được bản chất như thật của chư pháp như trên thì được gọi là ‘Tùy Tín Hành.’ Đây là tiến trình phát triển Phật giáo từ thời Đức Phật cho đến ngày nay. Thật ra, đây là yếu tố quan trọng và cấp thiết nhất khiến Phật giáo và tất cả các tôn giáo khác vì sự tồn tại lâu dài của mình, phải có tiềm năng kết hợp với những kiến thức đương thời và nhu cầu của mọi người trong tất cả thời đại mà uyển chuyển thay đổi—The religious life which is evolved from faith on the teaching of others (the faith-devotee, mature in confidence, or practice according to faith). It is that of the unintellectual type, in contrast with those whose intelligence is sharp, their religious life is evolved from practice on the teaching of others. The Buddha always pointed out: ‘All is momentary and ever-changing’ or ‘Materiality is impermanent, changing, and becoming other’ Whoever decides about, places his confidence in these dharmas in this way, is called mature in confidence. This is the process of Buddhist history which ran from the Buddha’s time to the present day. As a matter of fact, the most important and impelling force directing the progress not only of Buddhism, but also of all real religions for their long-term survival, must be the potential of association with the contemporary knowledge and the need of people at all time.

18) *Tùy Tự Ý Tam Muội—Following One’s Inclinations Samadhi*

Tùy Tự Ý tam muội là một trong bốn loại tam muội. Những tam muội kia là Bát chu Tam Muội, Nhất Hạnh Tam Muội và Pháp Hoa Tam Muội. Pháp thức này có nghĩa là tùy tâm hoặc đi đứng, hoặc nằm ngồi, đều nhiếp niệm không rời danh hiệu Đức A Di Đà để tu chứng vào tam muội. Hành nghi này lại còn có tên là “Lưu Thủy Niệm Phật.” Ví như dòng nước nơi sông cứ liên tục chảy mãi, dù gặp cây đá ngăn cản, nó chỉ dội lại rồi tìm lối chảy tiếp. Thông thường người tu theo môn này, cứ mỗi buổi khuya lễ Phật A Di Đà bốn mươi tám lạy, Quán Âm, Thế Chí và Đại Hải Chúng mỗi danh hiệu đều bảy lạy, kế quỳ xuống sám hối. Rồi từ đó cho đến tối, lúc đi đứng nằm ngồi đều niệm Phật, hoặc lần chuỗi ghi số, hoặc niệm suông, đến trước khi đi ngủ, lại lễ Phật một lần nữa và đem công đức tu trong ngày, mà phát nguyện hồi hướng vãng sanh. Trong khi hành trì nếu có tiếp xúc với các duyên, khi qua rồi vẫn trở lại niệm Phật. Pháp tu này tuy tùy tiện dễ dàng, nhưng phải khéo tránh bớt duyên và tâm bên bĩ mới mong thành tựu—One of the four kinds of samadhi. The other three samadhis are Pratyutpanna Samadhi, Single-Practice Samadhi, and Lotus-Blossom Samadhi. With this technique, we walk or stand, lie down or sit up as we wish, constantly focussing our thoughts and never abandoning the sacred name Amitabha Buddha, attaining samadhi in the process. This practice is also called “Flowing Water Buddha Recitation.” It is like water continuously flowing in a river; if it encounters an obstacle such as a rock or a tree, it simply bounces back and continues to flow around it. Normally, the practitioner of this method, early each morning, bows forty-eight times to Amitabha Buddha, and seven times each to the Bodhisattva Avalokitesvara, the Bodhisattva Mahasthamaprapta, and the Ocean-Wide Assembly. He then kneels down to seek repentance. From then on until nightfall, whether walking, standing, lying down, or sitting up, he recites the Buddha’s name, either fingering the rosary or simply reciting. Before going to bed, he bows once more to Amitabha Buddha and dedicates the merits of the whole day’s practice toward rebirth in the Pure Land. If he is distracted during practice, he should resume recitation as soon as the circumstances of the distraction have passed. This method is flexible and easy, but the cultivator should minimize distracting conditions and have a good deal of perseverance.

19) *Tuyệt Giảng Thiền Phái—The Sekko Zen Line*

Khai Tổ khai sáng dòng Thiền Tuyệt Giảng tại Nhật Bản là Thiền Sư Tuyệt Giảng Tông Thâm (1408-1486). Chúng ta không có chi tiết về Thiền Sư Tuyệt Giảng Tông Thâm, chỉ biết Sư là một vị Thiền sư Nhật Bản, thuộc tông Lâm Tế vào thế kỷ thứ XV. Đời Thứ Nhì, Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Tuyệt Giảng Tông Thâm còn ghi lại được gồm có 4 vị: Thiền sư Cảnh Xuyên Tông Lục (1426-1500), Ngô Khê Tông Thuấn (1416-1500), Đặc Phương Thiền Kiệt (1419-1506), và Đông Dương Anh Triều (1429-1504). Chúng ta không có chi tiết về những vị Thiền Sư này, chỉ biết họ là những Thiền sư Nhật Bản, thuộc tông Lâm Tế, sống vào thế kỷ thứ XV. Đời Thứ Ba, Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Ngô Khê Tông Thuấn còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Thiền Túng Tông Thọ (?-1512). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là Thiền sư Nhật Bản, thuộc tông Lâm Tế, sống vào thế kỷ thứ XV. Đời Thứ Ba, Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Đặc Phương Thiền Kiệt còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Đại Hưu Tông Hưu (1468-1549). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất của Thiền sư Đặc

Phương Thiên Kiệt, sống vào cuối thế kỷ thứ XV, đầu thế kỷ thứ XVI. Sau Đời Thứ Tư, Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Đại Hưu Tông Hưu (1468-1549) còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Vô Trước Đạo Trung (1653-1744). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất trong dòng Thiền của Thiền sư Đại Hưu Tông Hưu, sống vào cuối thế kỷ thứ XVII, đầu thế kỷ thứ XVIII. Sau Đời Thứ Tư, Pháp tử Nối Pháp dòng Thiền của Thiền Sư Thiên Túng Tông Thọ (?-1512) còn ghi lại được gồm có 1 vị: Thiền sư Đại Trùng Tông Sầm (1512-1599). Chúng ta không có chi tiết về vị Thiền Sư này, chỉ biết Sư là một trong những Pháp tử nối pháp nổi trội nhất trong dòng Thiền của Thiền sư Thiên Túng Tông Thọ, sống vào thế kỷ thứ XVI—The Founding Patriarch of the Sekko Zen Line in Japan was Zen Master Sekko Soshin. We do not have detailed information regarding Zen Master Sekko Soshin, we only know that he was a Japanese Zen master of the Rinzai Sect, who lived in the fifteenth century. The Second Generation, there were four recorded disciples of Zen Master Sekko Soshi's Dharma heirs: Keisen Sôryû, Gokei Sôton, Tokuhô Zenketsu, and Tôyô Eichô. We do not have detailed information regarding these masters, we only know that they were Japanese Zen masters of the Lin-chi Sect, who lived in the fifteenth century. The Third Generation, there was one recorded disciple of Zen Master Gokei Sôton's Dharma heirs: Zen master Tenshō Sôju. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was a Japanese Zen master of the Lin-chi Sect, who lived in the fifteenth century. The Third Generation, there was one recorded disciple of Zen Master Tokuhô Zenketsu's Dharma heirs: Zen master Daikyû Sôkyû. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Tokuhô Zenketsu, who lived in the end of the fifteenth century and the beginning of the sixteenth century. After The Fourth Generation, there was one recorded disciple of Zen Master Daikyû Sôkyû's Dharma heirs: Zen master Mujaku Dôchû. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Daikyû Sôkyû's Zen Line, who lived between the end of the sixteenth century and the beginning of the seventeenth century. After The Fourth Generation, there was one recorded Dharma heirs of Zen Master Tenshō Sôju's Zen Line: Zen master Daichû Sôshin. We do not have detailed information regarding this Zen Master, we only know that he was one of the most outstanding dharma heirs of Zen master Tenshō Sôju's Zen Line, who lived in the sixteenth century.

20) *Tuyệt Đối Không—The Absolute Emptiness*

Tính chất phi vật chất của vạn hữu, không có thứ gì có tự tính. Khi người ta thấy khói bên kia đồi, người ta biết ngay rằng có lửa đang cháy. Khi người ta thấy một cặp sừng nhú lên bên kia hàng rào, người ta biết có một con bò đang gặm cỏ ở đó. Đó là một biến cố thường nhật mà một vị Tăng có một chút kiến thức phải quan sát toàn bộ tình hình mặc dầu ông mới chỉ nhìn thoáng có một góc của nó mà thôi. Khi tất cả những dòng tư tưởng đều bị cắt đứt, nghĩa là khi trạng thái tính không tuyệt đối đã được thể hiện, một người có thể di chuyển theo bất cứ chiều hướng nào đó, vượt qua tất cả giới hạn của khái niệm áp đặt lên chúng ta vì sự tưởng tượng và phân biệt của chúng ta. Nói cách khác, người ấy có thể trôi lên ở phía đông và lặn xuống ở phía tây; người ấy có thể đi ngược hay đi xuôi; đi thẳng tới trước mặt hay đi dọc đi ngang; có thể buông hay nắm, thế mà người ấy vẫn hoàn toàn tự do tự tại—The immateriality of the nature of all things; nothing has a nature of its own. When smoke is seen on the other side of the hill, one knows at once that there is a fire burning. When a pair of horns is noticed on the other side of the fence, one knows that a cow is grazing there. It is an everyday affair for a monk with any amount of intelligence to take in the whole situation even when he is allowed to have a glimpse only of its one corner. When all the streams are cut off, i.e., when the state of absolute emptiness is realized, a man is capable of moving in every possible direction, beyond all the conceptual limitations imposed upon us by reason of our imagination and discrimination. In other words, one may rise in the east and sink in the west; one may walk against or in accord with; one may go straight ahead or crosswise; whether to give up or to take away from, one is in perfect freedom.

21) *Tuyệt Hậu Tái Tô—To Keep Dying and Reviving*

Tuyệt hậu tái tô có nghĩa là chết đi sống lại. Trong thiền, từ này có nghĩa là hành giả tu thiền cố gắng triệt tiêu tất cả những chấp trước và vọng niệm để sống với cái chân tâm hằng chiếu sáng và tỏa khắp của chính mình. Đây là giai đoạn giác ngộ cao. Hành giả đạt đến giai đoạn này không những chỉ nhận thức được cái phương diện không (nói một cách ẩn dụ, chết), mà cả phương diện năng động (nói một cách ẩn dụ, sống) của hiện hữu; và thấy chúng là một toàn thể. Thiền gọi sự chứng giác cái hoạt lực năng động của vạn vật này là "Đại Hóa"—In Zen, the term means Zen practitioners try to eradicate all attachments and deluded thoughts, so that they can live with their

true mind that is all-extensive and all-illuminating. This is an advanced stage of Enlightenment. One who has reached this stage not only realizes the void aspect (allegorically, death), but also the dynamic aspect (allegorically, life) of being; seeing them as a whole. This realization of the dynamic vitality of all things is what Zen calls "The Great Revival" (Ta Huo).

22) *Tuyệt Quán Vong Thủ—The Rejection of the Examination of Truth and Conscientious Practice of the Path*

Phản đối sự quán xét chân lý và sự tận tâm hành đạo. Việc này phơi bày một cách rõ ràng sự chống đối của Ngưu Đầu tông về khuynh hướng giác quán của Thiền Bắc tông của Thần Tú—Chueh-kuan-wang-shou, this clearly displays the Niu-t'ou School's opposition to the contemplative tendencies of the Northern School (Shen-hsiu), especially the doctrine of maintaining awareness of the mind.

23) *Tư Thế và Sự Sẵn Sàng Trong Thiền Tập—The Postures and Readiness in Meditation Practices*

Khi một người muốn tu tập thiền, người ấy phải rút lui vào một căn phòng yên tĩnh trong đó có chuẩn bị sẵn một chiếc đệm dày để ngồi, quần áo và dây nịt cũng phải được nới lỏng ra sao cho thoải mái trên thân thể. Rồi người ấy ngồi xuống trong tư thế tương đối đúng với chuẩn mực (của một hành giả tu thiền). Có nghĩa là ngồi kiết già bằng cách ngồi xếp bằng với chân phải đặt lên đùi trái và chân trái đặt lên đùi phải. Đôi khi tư thế bán già cũng được chấp nhận, trong trường hợp này thì chỉ cần ngồi xếp bằng và để chân trái lên đùi phải. Kế tiếp là đặt bàn tay phải lên chân trái với lòng bàn tay ngửa lên rồi đặt bàn tay trái lên tay phải, trong khi hai ngón tay cái chạm nhau trên lòng bàn tay. Lúc này hành giả nâng toàn thân lên một cách nhẹ nhàng và im lặng, xoay phần trên của thân một cách liên tục sang bên trái rồi sang bên phải, rồi di chuyển phần trên thân về phía sau rồi về phía trước, cho đến khi có một tư thế ngồi thẳng. Hành giả không nên quá nghiêng qua trái hay phải, chú ý về phía trước hay ngã về phía sau nhiều quá; xương sống phải thẳng đứng với đầu, vai, lưng và hông bên này phải chống đỡ hông bên kia một cách chính xác như một ngôi tháp. Nhưng hành giả phải nên cẩn thận, không nên ngồi quá thẳng hay quá cứng nhắc, bởi vì như vậy người ấy sẽ cảm thấy khó chịu rất mau. Điểm chính yếu cho người ngồi thiền là phải giữ sao cho tai và vai, lỗ mũi và lỗ rún cùng nằm trên một mặt phẳng dọc, lưỡi cong lên, đầu lưỡi tựa lên đóc giọng (khẩu cái), môi và răng khép kín. Hai mắt mở hé để tránh buồn ngủ. Khi thiền tiến bộ và trí huệ của sự tu tập này cũng sẽ phát triển rõ rệt. Các bậc thiền sư ngày trước luôn luôn giữ mắt hé mở. Khi tư thế vững chắc và hơi thở điều hòa, hành giả mới có thể bắt đầu có thái độ khoan thai. Hành giả không nên quan tâm đến những niệm thiện ác. Người ấy phải tập trung vào công án, tức là nghĩ về cái bất khả tư nghì bằng cách vượt qua phạm vi của tư tưởng. Khi việc tu tập đã được giữ một cách kiên trì trong một khoảng thời gian đủ lâu, các vọng niệm sẽ không còn quấy nhiễu và hành giả sẽ đạt được trạng thái nhất tâm, tuy nhiên chúng ta không thể hiểu được trạng thái này bằng khái niệm được—When a man wishes to practice meditation, let him retire into a quiet room where he prepares a thickly wadded cushion for his seat, with his dress and belt loosely adjusted about his body. He then assumes his relatively proper posture. That is to say, he sits with his legs fully crossed by placing the right foot over the the left thigh and the left foot over the right thigh. Sometimes the half-cross-legged posture is permitted, in which case simply let the left leg rest over the right thigh. Next, he places the right hand over the left leg with its palm up over this rest left hand, while the thumbs press against each other over the palm. He now raised the whole body slowly and quietly, turns the upper body repeatedly to the left and to the right, then moves the upper body backward and forward, until the proper seat and straight posture is assured. He will take care not to lean too much on one side, either left or right, forward or backward; his spinal column stands erect with his head, shoulders, bach, and loins each properly supporting the others like a stupa (or a chaitya). But he is advised to be cautious not to sit too upright or rigidly, for he will then begin to feel uneasy before long. The main point for the sitter is to have his ears and shoulders, nose and navel stand to each other in one vertical plane, while his tongue rests against his upper palate and his lips and teeth are firmly closed. Let his eyes be slightly opened in order to avoid falling asleep. When meditation advances the wisdom of this practice will grow apparent. Great masters of meditation from old days have their eyes kept open. When this position is steadied and the breathing regular the sitter may now assume a somewhat relaxed attitude. Let him not be concerned with ideas good or bad. Let him concentrate himself on the koan, which is to think the unthinkable by going beyond the realm of thought. When the exercise is kept up persistently for a sufficient space of time, disturbing thoughts will naturally cease to assert themselves and there will prevail a state of oneness, which is however not to be understood conceptually.

24) *Tư Thế Tọa Thiền—Meditation Posture*

Khi một người muốn tu tập thiền, người ấy nên chuẩn bị một tư thế tọa Thiền ổn định: Thứ nhất là thân thẳng, bao gồm thân và lưng phải thẳng với sàn nhà. Thứ nhì là cần phải để ý đến tư thế của chân. Chân bắt chéo hoặc chân này chồng lên chân kia. Khi bạn ngồi bán già hay kiết già, đặt mu bàn chân lên bắp đùi. Khi để bàn chân trong tư thế bán già hay kiết già như vậy thì mình sẽ cảm thấy lòng bàn chân dễ chịu. Thân thể an định khi ngồi như vậy bạn sẽ cảm thấy rất dễ chịu. Ngay cả khi bạn ngồi trên ghế, bạn phải nhớ đến những nguyên tắc này và đặt lòng hai bàn chân ngang bằng trên mặt đất. Khi đó lòng bàn chân giống như rễ cây vươn dài đâm xuyên vào đất, không phải cưỡng ép xuyên vào mà là phát triển một cách tự nhiên. Thân thể của bạn cũng như vậy, vững và ng xuyên thấu vào lòng đất. Như thế, chúng ta trở nên mạnh mẽ và hòa hợp thành một với mặt đất. Thứ ba là tư thế của hai bàn tay. Bàn tay này nằm trên bàn tay kia, lòng bàn tay ngửa lên, hai ngón cái chạm nhau, cả hai bàn tay đặc sát vào bụng với hai ngón cái ngang rún. Hai ngón tay cái đặt ngang nhau, đầu ngón tay chạm nhẹ vào nhau. Có vài người để nghiêng hai bàn tay mà không nhận thức. Giữ cho hai bàn tay giống như mặt nước tĩnh lặng, yên bình và không căng thẳng. Tư thế ngồi quá căng thẳng hay quá buông lỏng đều biểu hiện trên thủ ấn. Nếu để hai ngón tay cái quá ép sát vào nhau hay quá cứng nhắc, hoặc buông lỏng rời ra xa nhau thì đều phản ảnh trong tư thế ngồi của bạn. Khi bạn ngồi bán già thì bạn phải đặt hai tay lên trên bàn chân. Hãy để cho thủ ấn nằm ở vị trí thật cân bằng. Ngay cả lúc bạn nghĩ rằng tư thế ngồi của mình là đúng, nhưng thực ra phải giữ cho thủ ấn đúng vị trí là việc không đơn giản. Sẽ giúp ích hơn nếu bạn ngồi trước tấm kiếng và kiểm soát thế ngồi của mình, hoặc nhờ ai đó kiểm soát dùm mình. Thứ tư là sau khi thân thể an định, bạn bắt đầu xoay thân mình qua phải, qua trái theo đường cong lớn rồi dẫn, nhưng phải luôn giữ cho cột xương sống thẳng và cho phép mình ổn định trong thế ngồi thẳng. Thứ năm là đầu hơi ngả về trước tránh bị kích động tâm thần. Vai buông lỏng nhưng thẳng một cách tự nhiên. Răng và môi khép lại một cách tự nhiên. Lưỡi chạm vào bên trong thành răng trên. Thứ sáu là thu cằm lại, mắt hé mở, tầm nhìn hướng về phía trước chừng hơn một mét, góc nhìn bốn mươi lăm độ. Nói cách khác, mắt nửa nhắm nửa mở tránh sự lôi cuốn bên ngoài hay sự buồn ngủ bên trong. Thứ bảy là khi bạn đã được ổn định để tọa thiền, hít thở sâu vào vài lần. Theo đúng cách thì phải "hít vào" trước, nhưng sau khi ổn định thân xong bạn nên thở ra trước. Khi bạn thở ra bạn cần cố gắng thở bằng miệng, không nên thở bằng mũi. Thường thường hơi thở ra của chúng ta thường là ngấn, vì thế khi ngồi thiền bạn nên mở hé miệng ra và thở ra một cách hoàn toàn để bạn có cảm giác là mình đã ép hết không khí trong phổi của mình. Bạn có thể ngồi hơi chồm về phía trước một chút khi thở ra. Khi bạn thở bằng miệng, bạn có cảm giác trực tiếp như mình đang thở những độc chất ra khỏi thân, chứ không chỉ là không khí. Tiếp đến, khi hít vào thì không khí đi vào rất nhanh Trương phồng buồng phổi của bạn lên để thở sâu vào. Cứ như thế mà thở ra và hít vào. Khi bạn thở ra, bắp thịt ở mông co chặt lại, thư giãn khi hít vào. Rồi cứ để cho hơi thở của bạn trở lại bình thường. Hãy để cho hơi thở của bạn trở nên thư giãn. Thứ tám là nói về hơi thở, Thiền sư Koryu Osaka đã dạy: "Khi bạn thở vào, hãy thở như nuốt trọn vũ trụ vào. Khi bạn thở ra, hãy như bạn thở ra cả vũ trụ. Hít vào và thở ra. Hít vào và thở ra. Cuối cùng bạn sẽ quên đi sự phân chia giữa hít vào và thở ra; thậm chí quên luôn cả việc hít thở này. Bạn chỉ ngồi đó trong cảm giác hợp nhất." Thứ chín là trong khi tọa thiền, chúng ta tập trung sức chú ý vào đan điền. Đan điền là vị trí ở dưới rún chừng 2 tấc Anh (khoảng 5 phân), là chỗ sinh ra khí hay năng lượng của cơ thể. Nếu chúng ta ngồi bán già, lòng bàn chân nằm trên bắp đùi rất gần đan điền, tiếp nhận khá nhiều sự kích thích từ sự tập, và cùng với công năng toàn thân sẽ tốt hơn. Thứ mười là khi xuất thiền, bạn cũng phải xoay mình lần nữa, nhưng ngược lại. Từ từ xoay từ vòng nhỏ và lớn dần. Không phải chỉ xoay thân mà bạn có thể chuyển sự tập trung của mình qua tư thế đứng dậy và cất bước đi kinh hành. Sự xoay nhẹ mình này là một trình tự rất tự nhiên. Khi ngồi thiền, sự định của bạn rất mạnh. Đứng dậy một cách nhanh chóng là dấu chỉ sự định của bạn không mạnh. Vì thế nhẹ nhàng chuyển thân từ tư thế ngồi có thể giúp bạn tiếp tục làm mạnh sự tập trung của mình—When a man wishes to practice meditation, that person should prepare a stable position: First, the body should be perpendicular with the floor, which includes straight body, straight Spine, and straight back. Second, it is important to pay attention to your feet. The legs should be crossed or one over the other. When you sit in the half lotus or in the full lotus position, the tops of your feet rest on your thighs. In putting the feet in the half or the full lotus position, the soles are nicely stimulated. The body settles down and we can physically sit very comfortably. Even when you sit on a chair, be aware of these principles and place the soles of your feet firmly on the floor. The soles of the feet are like the roots of a tree. The roots are growing, penetrating into the ground, not necessarily pushing their way into the earth but naturally filling it. Have your body in the same way, solid and penetrating into the ground. We become strong by doing so, and we can sense the unity and harmony with the earth. Third, the posture of two hands. One hand on top of the other, both palms upwards, the two thumbs should be touching and the hands placed close to the belly with the thumbs at the level of the navel. The tips of the thumbs, lightly touching, are held evenly in a horizontal position. Some people

tilt their hands without realizing it. Hold your hands like the surface of still water, calm and without tension. Sitting too tensely or too loosely is reflected in your mudra. If your thumbs are pressed tightly and rigidly together, or if your hands are apart and the thumbs don't meet, all these tell you about your sitting. When sitting in the half-lotus position, your hands may rest on your foot. Let the mudra be well balanced. Even though you think that you are sitting correctly, it is not so simple to keep the mudra in the right position. It is very helpful to sit in front of a mirror and check your posture, or have someone check your posture for you. Fourth, when you have settle your body, sway your upper body from side to side in large arcs, slowly decreasing the angle of swaying. As you decrease the angle of swaying, adjust your spine so that it is upright and let it settle in this upright position. Fifth, the head should be slightly inclined downwards to prevent mental excitement. Shoulders should be relaxed but straight, level and balanced. The teeth and lips should be closed naturally. Not to open nor too tight closed. The tongue should touch the upper teeth which helps prevent dry mouth. Sixth, tuck in your chin and let your eyes settle half-open, setting your gaze about three to four feet in front of you at a forty-five degree angle. In other words, the eyes should be half-open (neither wide open nor completely closed) to prevent distractions and or sleepiness. Seventh, when you are settled for sitting meditation (*zazen*), take several deep breaths. It may seem more logical for your inhalation to come first, but after settling your body, exhale first. When you exhale, exhale as much air as possible through your mouth, not your nostrils. Our exhalations are usually very small, so open your mouth slightly and exhale completely so that you feel your lungs are squeezed. You can bend slightly forward when exhaling. When you exhale through the mouth, you have a direct sensation of exhaling toxins from the body, not just breathing out air. Then when you have to inhale, the air comes in quickly. Expand your lungs to breathe deeply. Then once again, exhale and inhale in the same way. While exhaling, you can squeeze and tighten the muscles in your butt, relaxing when you inhale. Then let your breathing return to normal. Let your breathing become relaxed. Eighth, regarding breathing, Zen master Koryu Osaka said, "When you breathe in, swallow the whole universe. When you breathe out, breathe out the whole universe. In and out. In and out. Eventually you forget about the division between breathing in and breathing out; even breathing is totally forgotten. You just sit with a sense of unity." Ninth, during the sitting meditation, we put our mental concentration in the "hara". The "hara" is a point in our body that generates "chi", energy, and it is approximately two inches below the navel. If we sit in half lotus position and the soles of our feet are supported by our thighs, they are close to the hara and receive more stimulation from our concentration, and altogether the entire body functions better. Tenth, when you come out of sitting meditation, sway your body again, but in reverse. Slowly start swaying in small arcs, increasing to large arcs. Sway not only your body but also your concentration, so that you can carry that concentration into standing and walking. This slow swaying is a very natural procedure. When your "samadhi" is strong, you can't immediately jump up from sitting. Standing very quickly indicates your samadhi is not very strong. Easing the body into and out of the sitting posture can help you continue to strengthen your concentration.

25) *Tư Tưởng Hữu Hạn—Limitative Thinking*

Tư tưởng có tính cách hữu hạn là một lối suy tưởng khác của con người. Điều này rất hiển nhiên vì tất cả chúng ta đều biết rằng tâm trí con người thường chỉ có thể suy tư chỉ một sự kiện nào trong một lúc mà thôi. Chúng ta hiếm thấy một người có thiên bẩm có thể chủ tâm chú ý đến nhiều việc cùng một lúc, hoặc một lúc đối trị với nhiều vấn đề. Ngay cả một người có thể để tâm mình đến nhiều sự việc một cách đồng thời đi nữa, và người thường có xem ông ta là một người phi thường đi nữa; tuy vậy, cái thiên tài tâm trí của anh ta vẫn vốn là giới hạn cho dầu anh ta có thể suy nghĩ cùng một lúc đến cả mười, cả trăm, cả ngàn, hay vô số sự kiện. Bởi vì tâm trí con người hầu như bất di bất dịch đi theo phương thức "mỗi lúc một thứ", và nó không có sự lựa chọn nào khác hơn là tồn tại trong phạm vi hữu hạn và giới hạn—Limitative thinking is another human way of thinking. This is very obvious since we all know that the human mind can usually think of only one thing at a time. We rarely find a gifted person who can give his attention to several things simultaneously, or deal with several problems at the same time. Even though a person who can fix his mind on a number of different things simultaneously, and ordinary people consider him an extraordinary person; nevertheless, the genius of his mind was still basically limitative, for even he could not think of as many as ten, let alone a hundred, a thousand, or an infinite number of things at the same time. Since the human mind almost invariably follows the "one-at-a-time" pattern to carry out its functionings, and it has no choice but to remain in the region of finiteness and limitation.

26) *Tứ Chánh Cần—Four Right Endeavours*

Bốn phép siêng năng diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện: Thứ nhất là tinh tấn phát triển những điều thiện lành chưa phát sanh. Điều thiện chưa sanh, phải tinh cần làm cho sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay cho sanh khởi. Thứ nhì là tinh tấn tiếp tục phát triển những điều thiện lành đã phát sanh. Điều thiện đã sanh, phải tinh cần khiến cho ngày càng phát triển. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp đã sanh có thể được tăng trưởng, được quảng đại viên mãn. Thứ ba là tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh. Điều dữ chưa sanh, phải tinh cần làm cho đừng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp từ trước chưa sanh không cho sanh. Thứ tư là tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sanh. Điều dữ đã sanh, phải tinh cần dứt trừ đi. Ở đây vị Tỳ Kheo khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp đã sanh được diệt trừ—Right effort of four kinds of restrain, or four essentials to be practiced vigilantly: First, endeavor to start performing good deeds. Effort to initiate virtues not yet arisen. Bringing forth goodness not yet brought forth (bring good into existence). To produce merit or to induce the doing of good deeds. Here a monk rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to produce unarisen wholesome mental states. Second, endeavor to perform more good deeds Effort to consolidate, increase, and not deteriorate virtues already arisen. Developing goodness that has already arisen (develop existing good). To increase merit when it was already produced. To encourage the growth and continuance of good deeds that have already started. Here a monk rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to maintain wholesome mental states that have arisen, not to let them fade away, to bring them to greater growth, to the full perfection of development. Third, endeavor to prevent evil from forming. Effort not to initiate sins not yet arisen. Preventing evil that hasn't arisen from arising (to prevent any evil from starting or arising). To prevent demerit from arising. Here a monk rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to prevent the arising of unarisen evil unwholesome mental states. Fourth, endeavor to eliminate already-formed evil. Effort to eliminate sins already arisen or putting an end to existing evil. To abandon demerit when it arises. To remove any evil as soon as it starts. Here a monk rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to overcome evil unwholesome mental states that have arisen.

27) *Tứ Diệu Đế—The Four Noble Truths*

Tứ diệu đế hay bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.” Thứ nhất là Khổ Đế hay sự thật về khổ. Mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vân vân. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh, hành động, tri thức). Thứ nhì là Tập Đế hay sự thật về căn nguyên của cái khổ. Tập Đế là sự thật rõ ràng về nguồn gốc của những nỗi khổ. Theo giáo lý nhà Phật, tham ái là nguyên nhân của đau khổ. Những dục vọng xấu xa nảy nở từ những việc vụn vặt trong gia đình, lan ra ngoài xã hội, và nổ lớn thành chiến tranh giữa các chủng tộc, giữa các quốc gia, hay giữa những phe nhóm của các quốc gia trên thế giới. Ngu si là nguyên nhân của mọi cái khổ (sự ham sống làm cho chúng sanh cứ mãi chết đi sống lại, hễ ham sống tất ham vui sướng, ham quyền thế, ham tài sản, càng được càng ham). Thứ ba là Diệt Đế hay chân lý diệt khổ. Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịnh tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). Thứ tư là Đạo Đế hay chân lý về con đường diệt khổ, ấy là thực hành Bát Chánh đạo. Đức Phật đã dạy rằng: “Bất cứ ai chấp nhận Tứ Diệu Đế và chịu hành trì Bát Chánh Đạo, người ấy sẽ hết khổ và chấm dứt luân hồi sanh tử.” Trong một đoạn kinh nổi tiếng của bộ Trung Bộ Kinh thuộc tạng kinh Pali, Đức Phật mô tả giáo pháp của Ngài giống như một chiếc bè. Ngài dạy, giả thử có một người lỡ hành trông thấy một dòng sông rộng lớn. Trong khi đó bên bờ người ấy đang đứng thì nguy hiểm và ghê sợ, trong khi bờ kia thì an toàn, bình yên và vắng lặng. Không có cầu mà chẳng có phà để đưa người ấy sang sông, vì vậy người này làm một chiếc bè. Một khi đã qua được bến bờ kia, người này nên làm gì? Kéo theo chiếc bè, vật đã từng hữu dụng cho người ấy và bây giờ nó biến thành một trở ngại, hay bỏ nó đi sau khi người ấy đã sang bờ? Đức Phật bình phẩm, chiếc bè dùng để vượt sông, đừng bám víu vào nó, và giống như chân lý trong giáo pháp của Ngài. Nó không phải là một nỗ lực trí tuệ mà cũng không phải là một tín điều, nhưng chỉ là một điều gì đó được biến thành hiện thực và được trau dồi. Giáo pháp của Đức Phật được diễn tả rất

ngắn gọn trong Tứ Diệu Đế, một trong những phương thức được chấp nhận rộng rãi nhất của tư tưởng Phật giáo. Những chân lý này công bố về “khổ” và sự chấm dứt khổ và phản ánh nội dung sự giác ngộ của Ngài. Theo truyền thống, Ngài trình bày những chân lý này trong bài pháp đầu tiên khi thuyết giảng cho 5 người bạn đồng tu cũ ở vườn Lộc Uyển gần thành Sarnath. Bài pháp này được gọi là “Chuyển Pháp Luân,” và nó đã cấu thành một trong những lời giáo huấn căn bản của đạo Phật. Chân lý thứ nhất là “Khổ Đế.” Đức Phật dạy rằng mọi vật đều khổ: sanh, lão, bệnh, tử, chia lìa, không thỏa mãn ước muốn, hủy hoại, trạng thái thay đổi liên tục của tất cả các hiện tượng, bất cứ cảm nhận nào, dù sung sướng hay đau khổ đều là “khổ.” Khổ là điều kiện vô thường của vũ trụ tác động trên vạn vật. Ngay cả “cái tôi” hoặc “bản ngã” cũng không có đặc tính vững bền, do bởi trên thực tế nó chỉ là một sai lầm khởi lên từ một khái niệm sai lầm mà thôi. Thuyết “Vô Ngã” này là một trong ba đặc tính của tất cả sự sống cùng với “khổ” là “vô thường.” Chân lý thứ hai là “Tập Đế,” giải thích rằng ‘khổ’ phát sinh từ tham ái, tham muốn có nhiều hay có ít, tham muốn sinh tồn hay hoại diệt. Sự tham ái hoặc lòng tham như thế là một phần của chu kỳ được mô tả trong thập nhị nhân duyên: phát sinh từ thọ, lần lượt phát sinh từ xúc, từ lục căn, từ danh sắc, từ thức, từ ý hành, từ vô minh, từ khổ, từ sanh, hữu, thủ, và trở lại ái, cứ như thế mà xoay vòng liên tục trở lại. Một trong những định luật căn bản tự nhiên nổi tiếng trong đạo Phật. Lý Duyên Khởi hoặc Thập Nhị Nhân Duyên đặt nền móng cho Nghiệp, nhân quả, sự thay đổi và tự nguyện và tính cách mà ở đó tất cả những hiện tượng quy ước tồn tại. Nó thường được mô tả là sự khởi đầu với vô minh hoặc mê mờ. Chân lý thứ ba là “Diệt Đế.” Chân lý này khẳng định rằng có một sự chấm dứt ‘khổ’ hay sự giải thoát cuối cùng và tối cao là sự dập tắt lửa tham, sân và si, việc này xảy ra khi nhân của ‘khổ’ bị loại trừ. Khi người ta hiểu rõ lý Duyên Khởi và những hậu quả của nó được mở lối, khi ấy chuỗi dây xích bị phá và tham ái dẫn đến vòng sinh tử luân hồi bất tận bị đoạn tận và sự diệt khổ đã hoàn tất. Đức Phật gọi chân lý thứ ba là “sự diệt tất.” Sự kiện này không giống như Niết Bàn. Niết Bàn không phải là quả được tạo bởi nhân: nếu là Niết Bàn, nó tự phát sinh, và nếu nó đã tự sinh; nó không thể đưa ra một phương cách để vượt khỏi những sự bám chặt vào nghiệp và tái sinh. Chân lý thứ tư là “Đạo Đế,” xác định những yếu tố dẫn đến sự diệt khổ. Tám yếu tố này khẳng định ba thành phần căn bản của sự tu tập tâm linh Phật giáo: Giới, Định, và Huệ. Tứ Diệu Đế được giải thích bằng cách dùng một hình thức bóng bẩy mang tính y học. Trong đế thứ nhất, thân phận con người được chẩn đoán là khổ. Chân lý thứ hai trích dẫn tham ái, nhân của chứng bệnh này. Chân lý thứ ba tạo nên một triệu chứng tình trạng, chỉ ra rằng có thể hồi phục. Cuối cùng chân lý thứ tư, Bát Chánh Đạo đi đến sự diệt khổ là phương thuốc được kê toa để phục hồi sức khỏe bệnh nhân. Theo lệ thường, người ta cũng kết hợp hình thức hoạt động nào đó với từng chân lý một. Chân lý thứ nhất được ‘hiểu thông suốt.’ Chân lý thứ hai được loại trừ tận gốc: nó đòi hỏi sự khao khát cần được dập tắt. Chân lý thứ ba là cần được chứng nghiệm, để biến thành thực tế. Và chân lý thứ tư cần được trau dồi, “được biến thành hiện thực,” nghĩa là cần được gìn giữ và tuân thủ. Toàn bộ Phật Pháp có thể được xem như là sự giải thích rộng rãi và tỉ mỉ từ Tứ Diệu Đế mà ra—A fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: “Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause.” First, suffering or the pain. The truth of suffering (all existence entails suffering). All existence is characterized by suffering and does not bring satisfaction. Second, the truth of accumulation. Truth of the causes of suffering. According to Buddhist tenets, craving or desire is the cause of suffering. It creates dissension in the family and society that degenerates into war between races, nations, and groups of nations in the world. The truth of the origin of suffering or causes of suffering, or its location. All sufferings are caused by ignorance, which gives rise to craving and illusions (craving or grasping the wrong things), i.e. craving for life, for pleasure, for power, for wealth; the more he earns, the more he wants. Third, the truth of the cessation of suffering (its cessation) or the truth of dissolution (extinction of suffering). There is an end to suffering, and this state of no suffering is called Nirvana. Fourth, the truth of the PATH that leads to the cessation of suffering (the way of cure) or the truth of the right way (the way of such extinction). To practice the Eight-fold Noble Truths. Buddha taught: “Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eightfold Noble Path will put an end to births and deaths. In a famous passage in the Majjhima Nikaya of the Pali Canon, the Buddha likens his teaching to a raft. Suppose, he says, a traveler sees a great expanse of water. The shore he stands on is dangerous and frightening, while the opposite shore offers safety, peace and tranquility. There is neither a bridge to cross nor a ferry to carry him over, so he built a raft. Once on the other shore, what should he do? Drag the raft that had been useful to him and turn it into an impediment, or let go of it now that he is safely across the water? The raft, the Buddha observes, is for crossing with, not clinging to, and the same is true of his teaching. It is neither an intellectual endeavor nor a creed, but merely something to be brought into being and

cultivated. The Buddha's teaching is most succinctly expressed in the Four Noble Truths, one of the most universally accepted formulations of Buddhism. These Truths proclaim "dukkha" and its cessation, and reflect the content of the Buddha's enlightenment. According to tradition, he expounded them in his first sermon delivered to his five former companions at the deer park near Sarnath. This sermon is called the "Setting in Motion of the Wheel of Dharma," and constitutes one of the most basic teaching of Buddhism. The first Noble Truth is the Truth of Dukkha. The Buddha said that everything is "dukkha": birth, ageing, sickness, death, parting, unfulfilled desires, decay, the state of all phenomena constantly changing, any experience, whether pleasurable or painful, is "dukkha." Dukkha is the condition of universal impermanence which affects everything. Even the "I" or "Self" has no enduring quality, because in reality it is merely an error arising from false conceptualization. This doctrine of "no-self" is one of three characteristics of all conditioned existence, together with "dukkha" and impermanence. The second Noble Truth, the Truth of the Origin of "dukkha," explains that "dukkha" arises from craving (literally 'thirst'; Pali, trishna): craving for sensual pleasure, for having more or for having less, for existence or for self-annihilation. Such craving or greed is part of a cycle that is described as a twelve-linked chain of Dependent Origination: it arises from feeling, which in turn arises from sense-contact, which arises from the six senses, which arise from mind and form, which arise from consciousness, which arises from formations, which arise from ignorance, which arises from suffering, which arises from birth, which arises from becoming, which arises from grasping, which arises from craving, and thus round and round again. One of the most celebrated principles of Buddhism, Dependent Origination underlies Karma, causality, change and free will, and the way in which all conditioned phenomena exist. It is usually described as beginning with ignorance or confusion. The third Truth is the Noble Truth of the Cessation of Dukkha. This Truth asserts that there is an end to "dukkha": supreme and final liberation is the "blowing out" of the fires of greed, hatred and delusion, that occurs when the cause of "dukkha" is removed. When Dependent Origination is fully understood and its consequences drawn out, when the chain is broken and the craving that leads to endless births and deaths is abandoned, complete and final cessation of "dukkha" is achieved. The Buddha called the third Noble Truth "the Cessation." This is not identical to nirvana. Nirvana is not an effect produced by a cause: if it were, it would arise dependently, and if it arose dependently, it would not be able to offer a means of escape from the clutches of karma and rebirth. The fourth Noble Truth, the Truth of the Eightfold Noble Path, identifies the factors leading to the cessation of "dukkha". These eight factors affirm the three essential elements of Buddhist spiritual training, moral conduct, concentration and wisdom. The Four Noble Truths are commonly explained by use of medical allegory. In the First Noble Truth the human condition is diagnosed as being "dukkha." The Second Noble Truth cites craving as the cause of this malady.. The Third Noble Truth make a prognosis about the condition, proclaiming that recovery is possible. Finally, the Fourth Noble Truth, the Eightfold Noble Path to the Cessation of "dukkha," is the medicine prescribed to restore the patient's health. It is also customary to associate some sort of activity with each of the four Truths. The first Truth is to be "fully comprehended." The second needs to be eradicated : it requires thirst to be quenched. The third Truth is to be realized, to be made into reality. And the fourth is to be cultivated, "to be brought into being," that is, to be kept and followed. The entire Buddhist Dharma can be seen as an elaboration of the Four Noble Truths.

28) Tứ Hoằng Thệ Nguyện—The Four Universal Vows

Tứ Hoằng Thệ Nguyện là bốn phổ nguyện lớn của Phật và Bồ Tát. Theo Phật Giáo Đại Thừa. Thứ nhất là chúng sanh vô biên thệ nguyện độ hay là nguyện cứu độ hết thảy chúng sanh. Thứ nhì là Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn hay là nguyện đoạn tận hết thảy phiền não dục vọng. Thứ ba là Pháp môn vô lượng thệ nguyện học hay là nguyện học hết vô lượng pháp môn. Thứ tư là Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành hay là nguyện chứng thành Phật đạo vô thượng. Theo Lục Tổ Huệ Năng: tự tâm chúng sanh vô biên thệ nguyện độ; tự tâm phiền não vô biên thệ nguyện đoạn; tự tánh pháp môn vô tận thệ nguyện học; tự tánh Vô Thượng Phật đạo thệ nguyện thành." Nầy thiện tri thức! Cả thảy đầu chẳng nói: "Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ, nói thế ấy, vả lại không phải là Huệ Năng độ." Nầy thiện tri thức! Chúng sanh trong tâm, chỗ gọi rằng tâm tà mê, tâm cuống vọng, tâm bất thiện, tâm tật đố, tâm ác độc, những tâm như thế trọn là chúng sanh, mỗi người nên tự tánh tự độ, ấy gọi là chơn độ. Sao gọi là tự tánh tự độ? Tức là trong tâm những chúng sanh tà kiến, phiền não, ngu si, mê vọng, đem chánh kiến mà độ. Đã có chánh kiến bèn sử dụng trí Bát Nhã đánh phá những chúng sanh ngu si mê vọng, mỗi mỗi tự độ, tà đến thì chánh độ, mê đến thì ngộ độ, ngu đến thì trí độ, ác đến thì thiện độ, độ như thế gọi là chơn độ. Lại phiền não vô biên thệ nguyện đoạn, đem tự tánh Bát Nhã trừ hư vọng tư tưởng tâm ấy vậy. Lại pháp môn vô tận thệ nguyện học, phải tự thấy tánh của mình, thường hành chánh pháp, ấy gọi là chơn học. Lại vô thượng Phật đạo thệ nguyện thành, đã thường hay hạ tâm hành nơi chơn chánh, lia mê, lia giác, thường sanh Bát Nhã trừ chơn trừ vọng, tức

thấy được Phật tánh, liền ngay nơi lời nói, liền thành Phật đạo, thường nhớ tu hành, ấy là pháp nguyện lực. Thiền sư Thánh Nghiêm dạy chúng về tứ hoằng thệ nguyện như sau: "Tôi nguyện giúp đỡ mọi chúng sanh; tôi nguyện đoạn trừ mọi phiền não; tôi nguyện học hết mọi điều Phật dạy; tôi nguyện tu tập thành Phật quả. Điều nguyện đầu tiên là quan trọng nhất. Nếu bạn chỉ nghĩ đến giúp đỡ chúng sanh, tự nhiên phiền não của chính bạn sẽ ít hơn. Nếu bạn chỉ có một điều duy nhất trong tâm là cứu độ chúng sanh, tự nhiên bạn sẽ học được tất cả các giáo pháp của Phật. Cuối cùng, nếu bạn kiên trì cứu độ chúng sanh cho đến khi đạt đến vô ngã, chúng sanh lúc đó cũng sẽ biến mất. Đó là lúc bạn sẽ thành Phật quả, vì vào thời điểm đó bạn sẽ không còn phân biệt, không còn chúng sanh, và không còn cái ngã nữa. Chư Phật và chư Bồ Tát cũng như những ai thành tâm tu tập đều niệm bốn thệ nguyện này hằng ngày."—The four universal vows of a Buddha or Bodhisattva (four magnanimous Vows or four all-encompassing vows). According to the Mahayana Buddhism. First, vow to save all living beings without limits. Sentient beings are numberless (countless), I vow to save them all. Second, vow to put an end to all passions and delusions, though innumerable afflictions (annoyances) are inexhaustible (endless), I vow to end (cut) them all. Third, vow to study and learn all methods and means without end. Schools and traditions are manifold, I vow to study them all. The teachings of Dharma are boundless, I vow to learn them all. Fourth, vow to become perfect in the supreme Buddha-law or the Buddha-Way (Truth) is supreme (unsurpassed), I vow to complete (realize) it. According to the Sixth Patriarch Hui-Neng: "I vow to take across the limitless living beings of my own mind; I vow to cut off the inexhaustible afflictions of my own mind; I vow to study the immeasurable Dharma-doors of my own nature; I vow to realize the supreme Buddha Way of my own nature. Good Knowing Advisors, did all of you not just say, "I vow to take across the limitless beings? What does it mean? You should remember that it is not Hui-Neng who takes them across. Good Knowing Advisors, the 'living beings' within your mind are deviant and confused thoughts, deceitful and false thoughts, unwholesome thoughts, jealous thoughts, vicious thoughts: and these thoughts are 'living beings' The self-nature of each one of them must take itself across. That is true crossing over. What is meant by 'the self-nature taking across?' It is to take across by means of right views the living beings of deviant views, affliction, and delusion within your own mind. Once you have right views, use Prajna Wisdom to destroy the living beings of delusion, confusion, and falsehood. Each one takes itself across. Enlightenment takes confusion across, wisdom takes delusion across, goodness takes evil across. Such crossing over is a true crossing. Further, 'I vow to cut off the inexhaustible afflictions.' That is to use the Prajna Wisdom of your own self-nature to cast out the vain and false thoughts in your mind. Further, 'I vow to study the immeasurable Dharma-door.' You must see your own nature and always practice the right Dharma. That is true study. Further, 'I vow to realize the supreme Buddha Way,' and with humble mind to always practice the true and proper. Separate yourself from both confusion and enlightenment, and always give rise to Prajna. When you cast out the true and the false, you see your nature and realize the Buddha-way at the very moment it is spoken of. Always be mindful; cultivate the Dharma that possesses the power of this vow." Zen Master Sheng-Yen preached the assembly about the great four vows in Getting the Buddha Mind as follows: "I vow to help all sentient beings; I vow to cut off all vexations; I vow to master all Dharma methods; and I vow to reach Buddhahood. The first vow is the most important. If you think only of helping sentient beings, naturally your own vexations will be lessened. If you have only helping sentient beings in mind, naturally you will learn all the Dharma methods. Finally, if you persist in helping sentient beings until there is no self, at that time sentient beings also disappear. Then you will have attained Buddhahood, for at that point there is no discrimination, no sentient beings, and no self. These vows are made every day by all Buddhas and Bodhisattvas and anyone who wishes to practice seriously."

29) *Tứ Mã—Four Horses*

Đức Phật trả lời một người ngoại đạo, thí dụ thứ 32 của Vô Môn Quan. Một kẻ ngoại đạo bạch Phật: "Không hỏi lẽ hữu ngôn, không hỏi lẽ vô ngôn." Đức Phật không nói gì với ngoại đạo lại trả lời câu hỏi của ngài A Nan. Ngài nói cho A Nan biết vị ngoại đạo này và chuyện con ngựa là muốn nói điều gì? Nếu hành giả có đủ nhạy cảm thì ngay đây sẽ cảm nhận được bóng roi của đức Phật. Ngài đang vung roi nhằm đến ai? Đến A Nan hay là bạn? Tôn chỉ của công án "Tứ Mã" này quan trọng ở chỗ tỉnh ngộ. Câu hỏi của ngoại đạo là "Đạo như thế nào là có lời. Đạo như thế nào là không lời?" Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ lời đức Phật dạy trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, có bốn loại ngựa để ví với bốn loại Tỳ Kheo. Loại ngựa hay nhất là loại cứ theo bóng soi mà dong ruổi, nhanh chậm tả hữu tùy theo ý chủ. Loại ngựa thứ nhì là loại roi chạm lông đuôi, xét ý người cưỡi mà theo ý đó. Loại ngựa thứ ba là loại roi vọt chạm vừa phải là làm theo ý chủ. Loại ngựa thứ tư là loại phải lấy vùi sắt đâm vào thân thấu đến tận xương mới chịu làm theo ý chủ. Vị ngoại đạo trong công án đã sáng tỏ điều gì? Chúng ta đã hiểu cái gì? Mức độ nhạy cảm của con ngựa đối với cây roi quất vào da nó sẽ quyết định nó chạy nhanh khi nào và hướng về

chỗ nào. Vậy thì, chúng ta nhạy cảm được bao nhiêu đối với sự thật sanh, lão, bệnh, tử? Cuộc đời chúng ta đang sống là vô thường, tất cả chúng ta đều đang thể nghiệm vô thường trong mọi lúc. Chúng ta nhạy cảm được bao nhiêu nếu không thấu đạt tận xương tủy đối với cảm thọ vô thường, thì chúng ta không phải là con ngựa giỏi chỉ nhìn thấy bóng roi là lập tức phóng đi. Vô thường là sự biến đổi thật sự, là sống chết, lên xuống, sinh diệt. Chúng ta lãnh hội thế nào với việc chúng ta chỉ sống được một khoảnh khắc ngay bây giờ đây? Nếu chúng ta không sáng tỏ được điều này là chúng ta không hiểu được vô thường—The Buddha Responds to an Outsider (even the fine horse who runs at the shadow of the whip), example 32 of the Wu-Men-Kuan: "I do not ask for the spoken; I do not ask for the unspoken." Although the Buddha was silent to the non-Buddhist, he spoke to Ananda. What is the Buddha telling Ananda about the non-Buddhist and the horse? When you are sensitive enough, you can feel the whip of Sakyamuni Buddha. Who is he whipping? Is it Ananda? Or you? The teaching of this koan has to do with the importance of awakening. The non-Buddhist is asking, "What kind of way is with words, without words?" Zen practitioners should always remember the Buddha's teachings in the Maha-Parinirvana Sutra, there are four kinds of horses, likened to four classes of monks. The first ones are those that respond to the shadow of the whip. The second ones are those that respond to the lightest touch of the whip. The third ones are those that respond to the mild application of the whip. The fourth ones are those that need the spur to bite the bone. What did the non-Buddhist see? What do we see? The horses run according to their sensitivity to the whip. How sensitive are we to birth, old age, illness, and death as the very fact of reality? We are living this life of impermanence, all experiencing it this very moment. How sharply are we sensing it? And if we do not feel it deep within our own bones, we are not the horse who runs at the shadow of the whip. Impermanence is the reality of change, the reality that is birth and death, rise and fall, creation and extinction. How are we truly appreciating this very moment, which may be the only moment we are living? If we do not see this, we do not understand impermanence.

30) *Tứ Niệm Xứ—Four Kinds of Mindfulness*

Tứ Niệm Xứ là bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành giác ngộ. Phật giáo Tiểu thừa gọi những phương pháp này là “nghiệp xứ” (kammathana), là một trong những phương pháp tư duy phân biệt. Có lối bốn mươi pháp Thiền như vậy được liệt kê trong Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhi-Magga) bao gồm Tứ Vô Lượng Tâm, Mười Bất Tịnh, Bốn Vô Sắc, Mười Biến Xứ, Mười Niệm, Một Tướng và Một Tướng. Thứ nhất là Thân Niệm Xứ hay quán và toàn chứng được thân này bất tịnh. Bản chất của thân tâm chúng ta là bất tịnh, chứ không đẹp mà cũng chẳng Thánh thiện. Theo quan điểm tâm sinh lý thì thân thể con người là bất tịnh. Điều này không có nghĩa tiêu cực hay bi quan. Khách quan mà nói về thân thể con người, nếu chúng ta xem xét cho kỹ thì sẽ thấy rằng sự kết thành của thân này từ tóc, máu, mủ, phân, nước tiểu, ruột, gan, bao tử, vân vân, là hang ổ của vi khuẩn, là những nơi mà bệnh tật chờ phát triển. Thật vậy, thân chúng ta bất tịnh và bị hoại diệt từng phút từng giây. Quán thân cấu uế bất tịnh, phủ nhận ý nghĩ về “tinh.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Như trên ta thấy khi quán thân thì thân này là bất tịnh. Nó bị coi như là một cái túi da đựng đầy những rác rưởi dơ bẩn, và chẳng bao lâu thì nó cũng bị tan rã. Vì vậy chúng ta không nên luyện chấp vào thân này. Thứ nhì là Thọ Niệm Xứ hay quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Thứ ba là Tâm Niệm Xứ hay quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Thứ tư là Pháp Niệm Xứ hay quán và toàn chứng vạn pháp vô ngã. Vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẻ, nên vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán pháp trên các pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời—Four meditations, or four foundations of Mindfulness, or four objects on which memory or thought should dwell. Four types of Buddhist meditation for eradicating illusions and attaining enlightenment. Hinayana calls these practices ‘basis of action’ (kammathana) which is one of the modes of analytical meditation. Some forty such meditations are given in the Visuddhi-Magga: four ‘measureless

meditations, ten impurities, four formless states, ten universals, ten remembrances, one sign, and one mental reflex: First, meditation and full realization on the impurity of the body. The nature of our bodies and minds are impure which is neither holy nor beautiful. From psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic. Objectively speaking, if we examine the constituents of our bodies from the hair, blood, pus, excrement, urine, intestines, liver, and stomach, etc., they are dwelling places for many bacteria. Many diseases are awaiting for the opportunity to develop. In fact, our bodies are impure and subject to decay. The body as an abode of mindfulness. Contemplation of the impurity of the body, or to contemplate the body as impure. Mindfulness of the body as impure and utterly filthy (consider the body is impure). This negates the idea of “Purity.” Here a monk abides contemplating body as body, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. As we see above, through contemplation we see that our body is not clean. It is viewed as a skinned bag containing dirty trash, that will soon be disintegrated. Therefore, we must not become attached to it. Second, meditation and full realization on the evils of sensations, no matter they are painful, joyous, or indifferent sensations. We experience good and bad feelings from our five senses. But good feelings never last long; and sooner or later they will disappear. Only bad feelings remain from which we will suffer. Nothing in the universe can exist independently or permanently. All things including bodies of human beings are composed of four elements: earth, water, fire, and air. When there is a harmonious relationship among these four elements, there is peace. When the four elements are not in harmony, there is suffering. Feelings as an abode of mindfulness, or to contemplate all feelings or sensations lead to suffering, or mindfulness of feeling as the cause of suffering. Sensation or consciousness as always resulting in suffering (receiving is self-binding. Consider feelings or the senses as a source of suffering). This negates the idea of “Joy.” Here a monk abides contemplating feelings as feelings, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. Third, meditation and full realization on the evanescence or impermanence of mind and thoughts (contemplating the impermanence of the thought). Impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human’s bodies and minds are in constant transformation. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging or consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of “Permanence.” Here a monk abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. Fourth, meditation on the lack self-nature of all phenomena, there is no such thing as an ego. Meditation and full realization on the transiency selflessness of all elements (contemplating that all the dharmas are without their own nature). Everything has no real nature, they are only a combination of the four elements, and each element is empty and without a self of itself, thus everything is without a self. Dharmas (real things and phenomena) as an abode of mindfulness, or mindfulness of dharmas as dependent, without self-entity, or to contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are composed and egoless or consider everything in the world as being a consequence of causes and conditions and that nothing remains unchanged forever). This negates the idea of “Personality.” Here a monk abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

31) Tứ Tâm Chủ—Four Ways of Measuring a Disciple's Nature of the Power of Senses

Theo thiền sư Nghĩa Huyền, có bốn cách đo lường căn tánh (bản tính của năng lực của các giác quan) của đệ tử. Thứ nhất là Tâm khán chủ. Học trò gợi ý buông mà thầy chẳng chịu buông, đó là thiền bệnh trầm kha. Thứ ba là Chủ khán Chủ. Người thầy đã thấu suốt chính mình, như có ai đưa cho mình thứ gì đó mà mình chẳng dính mắc. Thứ tư là Tâm khán tân. Người học đã thấu suốt chính mình, như có ai đưa cho mình thứ gì đó mà mình chẳng dính mắc—According to Zen master Lin-Chi-I-Hsuan, there are four ways of measuring a disciple's nature of the power of senses. First, students suggest a master to let go, but the master does not want to, that is a serious illnesses of meditation. Second, masters suggest a student to let go, but the student does not want to, that is a serious illnesses of meditation. Third, a master sees himself thoroughly and is attached to nothing. Fourth, a student sees himself thoroughly and is attached to nothing.

32) *Tứ Vô Lượng Tâm—Four Immeasurables*

Tâm vô lượng là tâm rộng lớn không thể tính lường được. Tâm vô lượng không những làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh, dẫn sinh vô lượng phúc đức và tạo thành vô lượng quả vị tốt đẹp trong thế giới đời sống trong một đời, mà còn lan rộng đến vô lượng thế giới trong vô lượng kiếp sau này, và tạo thành vô lượng chư Phật. Bốn tâm vô lượng, còn gọi là Tứ Đẳng hay Tứ Phạm Hạnh, hay bốn trạng thái tâm cao thượng. Được gọi là vô lượng vì chúng chiếu khắp pháp giới chúng sanh không giới hạn không ngăn ngại. Cũng còn được gọi là “Phạm Trú” vì đây là nơi trú ngụ của Phạm Chúng Thiên trên cõi Trời Phạm Thiên. **Thứ nhất** là Từ Vô Lượng Tâm. Từ vô lượng tâm là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với toàn thể chúng sanh mọi loài, và gây tạo cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui của thế gian chỉ là cái vui giả tạm, vui không lâu bền, cái vui ấy bị phiền não chi phối; khi tham sân si được thỏa mãn thì vui; khi chúng không được thỏa mãn thì buồn. Muốn có cái vui chân thật, cái vui vĩnh viễn thì trước tiên chúng ta phải nhổ hết khổ đau do phiền não gây ra. “Từ” phải có lòng bi đi kèm. Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sanh đừng gây nhân khổ, từ để chỉ phương pháp cứu khổ ban vui. Từ vô lượng tâm là tâm đem lại niềm vui sướng cho chúng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm đầy lòng từ trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Từ vô lượng tâm còn có nghĩa là tâm ao ước mong muốn phúc lợi và hạnh phúc của chúng sanh. Tâm này giúp đoạn trừ sân hận. Nỗi khổ của chúng sanh vô lượng thì lòng từ cũng phải là vô lượng. Muốn thành tựu tâm từ này, Bồ Tát phải dùng đủ phương tiện để làm lợi lạc cho chúng sanh, trong khi hóa độ phải tùy cơ và tùy thời. Tùy cơ là quan sát trình độ căn bản của chúng sanh như thế nào rồi tùy theo đó mà chỉ dạy. Cũng giống như thầy thuốc phải theo bệnh mà cho thuốc. Tùy thời là phải thích ứng với thời đại, với giai đoạn mà hóa độ. Nếu không thích nghi với hoàn cảnh và không cập nhật đúng với yêu cầu của chúng sanh, thì dù cho phương pháp hay nhất cũng không mang lại kết quả tốt. Trong Kinh Tâm Địa Quán, Đức Phật đã dạy về bốn thứ không tùy cơ là nói không phải chỗ, nói không phải thời, nói không phải căn cơ, và nói không phải pháp. **Thứ nhì** là Bi Vô Lượng Tâm hay tâm cứu khổ cho chúng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm đầy lòng bi trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm bi, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Bi vô lượng tâm còn làm tâm ta rung động khi thấy ai đau khổ. Tâm ao ước mong muốn loại trừ đau khổ của người khác, đối lại với sự tàn ác. **Thứ ba** là Hỷ Vô Lượng Tâm. Tâm vui mừng khi thấy người khác thoát khổ được vui. Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm hỷ trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm hỷ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Hỷ tâm còn là tâm vui khi thấy người thành công thịnh vượng. Thái độ khen ngợi hay chúc mừng này giúp loại bỏ tánh ganh tỵ bất mãn với sự thành công của người. **Thứ tư** là Xả Vô Lượng Tâm. Xả bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đặc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cuồng dại thì chúng ta càng xả bỏ, luôn tha thứ cho họ bằng sự lành. Làm được như vậy là vui. Các vị Bồ Tát đã ly khai quan niệm chấp pháp, nên không thấy mình là ân nhân của chúng sanh; ngược lại, lúc nào họ cũng thấy chính chúng sanh mới là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha mãn chúng, tiến đến công hạnh viên mãn. Thấy chúng sanh vui là Bồ Tát vui vì lòng từ bi. Các ngài xả bỏ đến độ người gần xa đều xem bình đẳng, kẻ trí ngu đều coi như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình chứng gì cả. Tâm xả bỏ mọi thứ vật chất cũng như vượt lên mọi cảm xúc. Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm xả trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Xả vô lượng tâm còn được coi như là nơi mà chư Thiên trú ngụ. Đây là trạng thái tâm nhìn người không thiên vị, không luyến ái, không thù địch, đối lại với thiên vị và thù hận—The mind is immeasurable. It not only benefit immeasurable living beings, bringing immeasurable blessings to them, and producing immeasurable highly spiritual attainments in a world, in one life, but also spreads all over immeasurable worlds, in immeasurable future lives, shaping up immeasurable Buddha. The four immeasurables or infinite Buddha-states of mind. Four Immeasurable Minds. The four virtues of infinite greatness. The four kinds of boundless mind, or four divine abodes. These states are called illimitables because they are to be radiated towards all living beings without limit or obstruction. They are also called brahmaviharas or divine abodes, or sublime states, because they are the mental dwellings of the brahma divinities in the Brahma-world. **The first immeasurable mind** is immeasurable loving kindness (Maitri). Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to bring them joy and happiness. Human joy is totally impermanent; it is governed by misery, that is, when our passions such as greed, anger, and ignorance

are satisfied, we feel pleased; but when they are not satisfied, we feel sad. To have a permanent joy, we must first sever all sufferings. Loving kindness generally goes together with pity whose role is to help the subjects sever his sufferings, while the role of loving kindness is to save sentient beings from sufferings and to bring them joy. Immeasurable Love, a mind of great kindness, or infinite loving-kindness. Boundless kindness (tenderness), or bestowing of joy or happiness. Here, a monk, with a heart filled with loving-kindness. Thus he stays, spreading the thought of loving-kindness above, below, and across, everywhere, always with a heart filled with loving-kindness, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. The loving-kindness is also the wish for the welfare and happiness of all living beings. It helps to eliminate ill-will. To respond to immeasurable human sufferings, we should have immeasurable loving kindness. To accomplish the heart of immeasurable loving kindness, the Bodhisattvas have developed their immeasurable loving kindness by using all means to save mankind. They act so according to two factors, specific case and specific time. Specific case, like the physician who gives a prescription according to the specific disease, the Bodhisattva shows us how to put an end to our sufferings. Specific time means the teachings must always be relevant to the era, period and situation of the sufferers and their needs. The Contemplation of the Mind Sutra teaches that we must avoid four opportune cases: What we say is not at the right place, what we say is not in the right time, what we say is not relevant to the spiritual level of the subject, and what we say is not the right Buddhist Dharma. **The second immeasurable mind** is immeasurable compassion (Karuna). Immeasurable Compassion, a mind of great pity, or infinite compassion. Boundless pity, to save from suffering. Here a monk, with a heart filled with compassion. Thus he stays, spreading the thought of compassion, above, below, across, everywhere, always with a heart filled with compassion, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Compassion also makes the heart quiver when other are subject to suffering. It is the wish to remove the suffering of others, and it is opposed to cruelty. **The third immeasurable mind** is immeasurable inner joy (Mudita). Immeasurable Joy, a mind of great joy, or infinite joy. Boundless joy (gladness), on seeing others rescued from suffering. Here a monk, with a heart filled with sympathetic joy. Thus he stays, spreading the thought of sympathetic joy above, below, across, everywhere, always with a heart filled with sympathetic joy, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Appreciative joy is the quality of rejoicing at the success and prosperity of others. It is the congratulatory attitude, and helps to eliminate envy and discontent over the success of others. **The fourth immeasurable mind** is perfect equanimity or immeasurable detachment (Upeksha or Upekkha). Detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing. Immeasurable Equanimity, a mind of great detachment, or infinite equanimity. Limitless indifference, such as rising above all emotions, or giving up all things. Here a monk, with a heart filled with equanimity. Thus he stays, spreading the thought of equanimity above, below, across, everywhere, always with a heart filled with equanimity, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Equanimity is also considered as a divine abode. It is the state of mind that regards others with impartiality, free from attachment and aversion. An impartial attitude is its chief characteristic, and it is opposed to favouritism and resentment.

33) *Tứ Vô Lượng Thiên—Meditation on the Four Immeasurables*

Tu tập Tứ Vô Lượng Thiên, từ quan điểm của người bình thường, phổ cập hơn bất cứ loại thiền nào trong Phật giáo, vì giáo pháp "Tứ Vô Lượng Tâm" luôn được nhiều Phật tử thuần thành khắp nơi tu tập từ thời khởi thủy của Phật giáo đến nay. Tứ Vô Lượng Tâm được dùng để tu tập thiện tướng và thiện ý đối với tất cả chúng sanh mọi loài. Vô lượng thiên của Đại Thừa hoàn toàn giống như thiên của hệ thống Du Già. Vấn đề bên nào vay mượn bên nào, chúng ta không thể nói được. Cả hai đều mang chất Phật giáo. Tứ Vô Lượng Tâm bao gồm từ, bi, hỷ, xả. Mục tiêu thiền định trên bốn đức hạnh này có hai phần: thứ nhất là tu tập bi tâm đối với tất cả chúng sinh, và thứ

nhì là giảm bớt giữa mình và người khác, những thứ đã gây ra quá nhiều nỗi bất hạnh cho thế gian này. Loại thiền định này được các Phật tử, đặc biệt là những người tại gia, xem là nền tảng và sự chuẩn bị cho tất cả các lối thiền định khác. Ở Tây Tạng, những bài kệ về "Tứ Vô Lượng Tâm" này được tụng niệm và quán chiếu trước khi thiền tập bắt đầu. Không có sự chuẩn bị tâm linh mang đến nhờ sự tu tập thiền ý và sùng mộ, thì bất cứ loại thiền định nào cũng khó mà mang lại kết quả thiện lành, đã vậy thường thì nó còn có thể đưa hành giả đi lạc đường. Những hành giả không thể đạt được giác ngộ sau một thời kỳ tu thiền lâu dài thường thấy khiếm khuyết trong sự chuẩn bị và lòng sùng mộ của họ. Khi ấy họ nên quay trở về tu tập lại những pháp căn bản như "Tứ Vô Lượng Tâm", "Bồ Tát Nguyện", cầu nguyện, lễ bái, vân vân, để trừ bỏ khiếm khuyết của mình trong phạm vi này. Do đó, thiền định sùng mộ và thiền ý là nền tảng của các loại thiền khác; và những ai nghiêm nghị nỗ lực giác ngộ không bao giờ được quên chuyện này—Meditation by absorbing one's mind in good will or devotional thoughts, from ordinary people's point of view, this type of meditation is more popular than any other types of meditation in Buddhism, for the teaching of "Four Immeasurable Minds" has always been practiced by a lot of devoted Buddhists from the beginning of Buddhism till this day. The "Four Immeasurable Minds" are used to cultivate devotional thinking and good will towards all beings. The measureless-meditations of Mahayana are exactly identical with those of the Yoga system. Which one is indebted to the other we cannot say. Both look quite Buddhistic. These Four Unlimited Thoughts include friendliness, compassion, sympathetic joy, and even-mindedness. The aim of meditating upon these virtues is twofold: first, to cultivate compassion towards all beings, and second, to reduce those barriers between oneself and others that have contributed so much to the misfortunes of this world. This meditation is regarded by Buddhists, especially laypeople, as the foundation of and preparation for all other meditations. In Tibet the stanzas of these "Four Unlimited Thoughts" are recited and contemplated upon before any meditation practice takes place. Without the spiritual preparedness that is brought about by the cultivation of good will and devotion, any type of meditation can hardly bear wholesome fruit, and instead may often lead one astray. Practitioners who were unable to gain enlightenment after a prolonged period of meditation often found that their preparatory work in the devotional and spiritual field was insufficient. Then they would turn back to practice the groundwork such as the "Four Unlimited Thoughts" the "Bodhisattva's Vows," prayers, prostrations, etc., to remove their deficiency in this field. The devotional and good-will type of meditation is, therefore, the foundation of all others; and it should never be neglected by those who are serious in striving for Enlightenment.

34) *Tứ Xà—Four Snakes*

Bốn yếu tố lớn được ví như bốn con rắn. Chuyện kể có một người đang trong trạng thái hoang mang giữa sống và chết, leo xuống giếng "Vô Thường" bằng một sợi dây "Mệnh Căn," nơi đó hai con chuột, "ngày và đêm" đang gặm nhấm sợi dây mây; trong khi đó bốn bên giếng là bốn con rắn đang đầu độc anh ta. Chuyện này ví tứ đại như ba con rồng độc đang phun lửa và cố bắt cho được anh ta. Khi nhìn lên miệng giếng thì anh thấy hai con voi (bóng tối và ánh sáng) đã đến ngay miệng giếng; trong lúc tuyệt vọng, thì một con ong bay ngang nhả mật (ngũ dục) rớt ngay miệng anh, anh ta bèn liếm mật và quên hết những hiểm nguy đang chực chờ—The parable of a man who fled from the two bewildering forms of life and death, and climbed down a rope (of life), into the well of impermanence, where two mice, night and day, gnawed the rattan rope, on the four sides of four snakes sought to poison him. The four elements of his physical body were the three dragons breathing fire and trying to seize him. On looking up he saw that two elephants (darkness and light) had come to the mouth of the well; he was in despair, when a bee flew by and dropped some honey (the five desires) into his mouth, which he ate and entirely forgot his peril.

35) *Tứ Y Pháp—Four Reliances*

Bốn phép nương vào để hiểu thấu Phật Pháp: Thứ nhất là Y pháp bất y nhân. Nương vào pháp chứ không nương vào người. Thứ nhì là Y liễu nghĩa kinh, bất y bất liễu nghĩa kinh. Nương vào kinh rõ nghĩa (viên giáo) chứ không nương vào kinh không rõ nghĩa (phần giáo). Thứ ba là Y nghĩa bất y ngữ. Nương vào nghĩa chứ không nương vào văn tự. Thứ tư là Y trí bất y thức. Nương vào trí tuệ trực giác chứ không nương vào trí thức phàm phu—The four trusts of Dharma or four basic principles for thorough understanding Buddhism (Pamsukala (skt): First, relying on the teaching, not on the person or trust in the Law, not in men. Relying in on the teaching, not merely on any persons (relying on the teaching and not on the person who teaches it). Second, rely on the complete teaching, not on the partial teaching, trust in sutras containing ultimate truth, not incomplete one. Relying on the sutras that give ultimate teachings, not on those which preach expedient teachings (relying on discourses of definitive meaning, not on discourses of interpretable meaning). Third, relying on the meaning, not on the letter. Trust in truth, not in

words (letters). Relying on the true meaning or spirit of Dharma statement in sutra, not merely on the words of the statement (relying on the meaning of the teaching and not on the expression). Fourth, rely on knowledge, not on conditioned consciousness. Trust in wisdom growing out of eternal truth and not in illusory knowledge. Relying on intuitive wisdom, not on intellectual or normal understanding (relying on intuitive wisdom and not on normal consciousness).

36) *Từ Bi Phổ Cập—All-Embracing Kind and Compassionate Mind*

Một hành giả tu Thiền phải có lòng từ bi đến chúng sanh muôn loài. Theo kinh Duy Ma Cát, chương ba, Đức Phật bảo Đại Ca Diếp: Ông đi đến thăm bệnh ông Duy Ma Cát dùm tôi.” Đại Ca Diếp bạch Phật: “Bạch Thế Tôn! Con không kham lãnh đến thăm bệnh ông ta. Vì sao? Con nhớ lại trước kia, khi khát thực trong xóm nhà nghèo, lúc ấy ông Duy Ma Cát đến nói với con rằng ‘Này ngài Đại Ca Diếp! Có lòng từ bi mà không phổ cập là bỏ nhà giàu mà đi đến nhà nghèo. Ngài Đại Ca Diếp! Ở Pháp bình đẳng nên đi khát thực theo thứ lớp. Vì không ăn mà đi khát thực; vì phá tướng hòa hiệp mà bốc cơm ăn; vì không nhận mà nhận món ăn của người; vì tưởng không tự mà vào làng xóm; có thấy sắc cũng như người dui; có nghe tiếng cũng như vang; có ngửi mùi cũng như gió; lúc nếm vị không phân biệt; chạm các vật như trí chững; biết các Pháp tướng như huyễn, không có tự tánh, không có tha tánh, trước vốn không sanh, nay cũng không diệt. Ngài Đại Ca Diếp! Nếu có thể không bỏ bát tà mà vào bát giải thoát, dùng bát tướng mà vào Chánh Pháp, dùng một bữa ăn mà thí cho tất cả, cúng dường chư Phật và các bậc hiền thánh rồi sau mới ăn. Ăn như thế, không phải có phiền não, không phải rời phiền não, không phải vào định ý, không ra định ý, không phải ở thế gian, không phải ở Niết Bàn, người thí không có phước lớn, không có phước nhỏ, không được lợi ích, không bị tổn hại, đó chính là vào Phật đạo, không nương theo hạnh Thanh Văn. Ngài Ca Diếp! Nếu ăn như thế là ăn đồ cúng thí của người không uống vậy—A Zen practitioner must have an all-embracing kind and compassionate mind. According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Three, the Buddha asked Mahakasyapa: “Go to Vimalakirti to enquire after his health on my behalf.” Mahakasyapa said: “World Honoured One, I am not qualified to call on him to inquire after his health. The reason is that once when I went begging for food in a lane inhabited by poor people, Vimalakirti came and said: “Hey, Mahakasyapa, you are failing to make your kind and compassionate mind all-embracing by begging from the poor while staying away from the rich. Mahakasyapa, in your practice of impartiality, you should call on your donors in succession (regardless of whether they are poor or rich). You should beg for food without the (ulterior) idea of eating it. To wipe out the concept of rolling (food into a ball in the hand), you should take it by the hand (i.e. without the idea of how you take it). You should receive the food given without the idea of receiving anything. When entering a village, you should regard it as void like empty space. When seeing a form, you should remain indifferent to it. When you hear a voice, you should consider it (as meaningless as) an echo. When you smell an odor, take it for the wind (which has no smell). When you eat, refrain from discerning the taste. Regard all touch as if you were realizing wisdom (which is free from feelings and emotions). You should know that all things are illusory, having neither nature of their own nor that of something else, and that since fundamentally, they are not self-existent, they cannot now be the subject of annihilation. Mahakasyapa, if you can achieve all eight forms of liberation without keeping from the eight heterodox ways (of life), that is by identifying heterodoxy with orthodoxy (both as emanating from the same source), and if you can make an offering of your (own) food to all living beings as well as to all Buddhas and all members of the Sangha, then you can take the food. Such a way of eating is beyond the troubles (of the worldly man) and the absence of the troubles of Hinayana men); above the state of stillness (in which Hinayana men abstain from eating) and the absence of stillness (of Mahayana men who eat while in the state of serenity); and beyond both dwelling in the worldly state or in nirvana, while your donors reap neither great nor little merits, what they give being neither beneficial nor harmful. This is correct entry upon the Buddha path without relying on the small way of sravakas. Mahakasyapa, if you can so eat the food given you, your eating shall not be in vain.”

37) *Từ Bi Tâm—Mind of Compassion*

Ta cùng chúng sanh sanh đều sẵn đủ đức hạnh, tướng hảo trí huệ của Như Lai, mà vì mê chân tánh, khởi hoặc nghiệp nên phải bị luân hồi, chịu vô biên sự thống khổ. Nay đã rõ như thế, ta phải dứt tâm ghét thương phân biệt, khởi lòng cảm hối từ bi tìm phương tiện độ mình cứu người, để cùng nhau được an vui thoát khổ. Nên nhận rõ từ bi khác với ái kiến. Ái kiến là lòng thương yêu mà chấp luyến trên hình thức, nên kết quả bị sợi dây tình ái ràng buộc. Từ bi là lòng xót thương cứu độ, mà lìa tướng, không phân biệt chấp trước; tâm này thể hiện dưới đủ mọi mặt, nên kết quả được an vui giải thoát, phước huệ càng tăng. Muốn cho tâm từ bi được thêm rộng, ta nên từ nổi

khổ của mình, cảm thông đến các nỗi khổ khó nhằn hơn của kẻ khác, tự nhiên sanh lòng xót thương muốn cứu độ, niệm từ bi của Bồ Đề tâm chưa phát bồng tự phát sanh. Trong Kinh Hoa Nghiêm, ngài Phổ Hiền đã khai thị: “Đại Bồ Tát với lòng đại bi có mười cách quán sát chúng sanh không nơi nương tựa mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh tánh chẳng điều thuận mà khởi đại bi, quán sát chúng sanh nghèo khổ không căn lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh ngủ say trong đêm dài vô minh mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh làm những điều ác mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh đã bị ràng buộc, lại thích lao mình vào chỗ ràng buộc mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh bị chìm đắm trong biển sanh tử mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh vương mang tật khổ lâu dài mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh không ưa thích pháp lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh xa mất Phật pháp mà khởi đại bi...” Đã phát tâm đại bi tất phải phát đại Bồ Đề tâm thể nguyên cứu độ. Thế thì lòng đại bi và lòng đại Bồ Đề dung thông nhau. Cho nên phát từ bi tâm tức là phát Bồ Đề tâm. Dùng lòng đại từ bi như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm. Theo Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, sao gọi là Từ Bi Tâm? Từ bi là lòng xót thương cứu độ mà lia tướng và không phân biệt chấp trước. Nghĩa là thương xót cứu độ mà không có hậu ý lợi dụng. Chẳng hạn như vì thấy người giàu đẹp, sang cả, vân vân, nên giả bộ ‘Từ Bi’ để dụng ý và mưu tính các việc riêng tư có lợi cho mình. Đây chỉ được gọi là ‘Ái Kiến,’ nghĩa là thấy giàu đẹp mà sanh khởi lòng thương theo lối trói buộc của chúng sanh, chứ không phải là Từ Bi—Heart of compassion or compassionate mind (mercy or benevolence). We ourselves and all sentient beings already possess the virtues, embellishment and wisdom of the Buddhas. However, because we are deluded as to our True Nature, and commit evil deeds, we resolve in Birth and Death, to our immense suffering. Once we have understood this, we should rid ourselves of the mind of love-attachment, hate and discrimination, and develop the mind of repentance and compassion. We should seek expedient means to save ourselves and others, so that all are peaceful, happy and free of suffering. Let us be clear that compassion is different from love-attachment, that is, the mind of affection, attached to forms, which binds us with the ties of passion. Compassion is the mind of benevolence, rescuing and liberating, detached from forms, without discrimination or attachment. This mind manifests itself in every respect, with the result that we are peaceful, happy and liberated, and possess increased merit and wisdom. If we wish to expand the compassionate mind, we should, taking our own suffering as starting point, sympathize with the even more unbearable misery of others. A benevolent mind, eager to rescue and liberate, naturally develops; the compassionate thought of the Bodhi Mind arises from there. As the Bodhisattva Samantabhadra taught in the Avatamsaka Sutra: “Great Bodhisattvas develop great compassion by ten kinds of observations of sentient beings: they see sentient beings have nothing to rely on for support; they see sentient beings are unruly; they see sentient beings lack virtues; they see sentient beings are asleep in ignorance; they see sentient beings do bad things; they see sentient beings are bound by desires; they see sentient beings drowning in the sea of Birth and Death; they see sentient beings have no desire for goodness; they see sentient beings have lost the way to enlightenment.” Having developed the great compassionate mind, we should naturally develop the Great Bodhi Mind and vow to rescue and liberate. Thus the great compassionate mind and the great Bodhi Mind interpenetrate freely. That is why to develop the compassionate mind is to develop the Bodhi Mind. Only when we cultivate with such great compassion can we be said to have “developed the Bodhi Mind.” According to Most Venerable Thích Thiện Tâm in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*, what is the ‘compassionate mind?’ To be compassionate is to pity and to be empathetic, wishing to help and rescue others without having discriminations or attachment to various characteristics. This means ‘altruism’ or to have mercy and compassion, wishing to help others but not to have any intention of taking advantages. For instance, seeing someone rich, beautiful, etc, one pretends to be compassionate by helping, but having ulterior motives of self-gain. This is called “Desirous Views,” or developing love and lust when seeing wealth and beauty according to binding ways of sentient beings; thus, to act in this way cannot be called being ‘compassionate.’

38) Từ Bỏ Phương Tiện Sống Tu Hay Từ Bỏ Dục Lạc?—Rejection of Means of Life or Rejection of Pleasures?

Từ chối phương tiện sống hay từ chối lạc thú? Phần lớn chúng ta đều muốn làm việc thiện; tuy nhiên, chúng ta thường mâu thuẫn với chính chúng ta giữa lạc thú và tu hành. Có nhiều người hiểu lầm rằng tôn giáo là từ bỏ hạnh phúc cuộc đời thế tục. Nói như thế, thay vì tôn giáo là một phương tiện giúp người ta giải thoát thì ngược lại, tôn giáo được xem như trạng thái đàn áp nặng nề nhất, một kiểu mê tín dị đoan cần được loại bỏ nếu chúng ta thực sự muốn giải thoát. Điều tệ hại nhất là hiện nay nhiều xã hội đã và đang dùng tôn giáo như là một phương tiện để đàn áp và kiểm soát về mặt chính trị. Họ cho rằng hạnh phúc mà mình có hiện nay chỉ là tạm bợ, nên họ hướng về cái gọi là “Đấng sáng tạo siêu nhiên” để nhờ đấng ấy ban cho cái gọi là hạnh phúc vĩnh hằng. Họ khước từ những thú vui trên đời. Thậm chí họ không thể thưởng thức một bữa ăn với đầy đủ thức ăn, dù là ăn

chay. Thay vì chấp nhận và thưởng thức cái gì mà họ đang có, thì họ lại tự tạo cho mình một gút mắc tội lỗi “Trong khi bao nhiêu người trên thế giới đang chết đói và khổ sở, tại sao ta lại buông mình trong lối sống như thế này được!” Thái độ chấp trước và từ chối những phương tiện tối cần cho cuộc sống hằng ngày này cũng sai lầm không khác chi thái độ của những kẻ đắm mình trong lạc thú trần tục. Kỳ thực, đây chỉ là một hình thức chấp thủ khác. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng chúng ta chối bỏ những lạc thú trần tục nhằm loại bỏ những bám víu cho dễ tu hành. Chứ chúng ta không bao giờ chối bỏ phương tiện của cuộc sống để chúng ta tiếp tục sống tu. Vì thế người con Phật vẫn ăn, nhưng không ăn mạng (mạng sống của chúng sanh). Người con Phật vẫn ngủ, nhưng không ngủ ngày ngủ đêm như con heo. Người con Phật vẫn đàm luận trong cuộc sống hằng ngày, nhưng không nói một đường làm một nẻo. Nói tóm lại, Phật tử thuần thành không chối bỏ phương tiện tiện nghi trong cuộc sống, mà chỉ từ chối không lún sâu hay bám víu vào những dục lạc trần tục vì chúng chỉ là những nhân tố của khổ đau và phiền não mà thôi—Most of us want to do good deeds; however, we are always contradictory ourselves between pleasure and cultivation. A lot of people misunderstand that religion means a denial or rejection of happiness in worldly life. In saying so, instead of being a method for transcending our limitations, religion itself is viewed as one of the heaviest forms of suppression. It’s just another form of superstition to be rid of if we really want to be free. The worst thing is that nowadays, many societies have been using religion as a means of political oppression and control. They believe that the happiness we have here, in this world, is only a temporary, so they try to aim at a so-called “Almighty Creator” to provide them with a so-called eternal happiness. They deny themselves the everyday pleasures of life. They cannot enjoy a meal with all kinds of food, even with vegetarian food. Instead of accepting and enjoying such an experience for what it is, they tie themselves up in a knot of guilt “while so many people in the world are starving and miserable, how dare I indulge myself in this way of life!” This kind of attitude is just mistaken as the attitude of those who try to cling to worldly pleasures. In fact, this just another form of grasping. Sincere Buddhists should always remember that we deny to indulge in worldly pleasures so that we can eliminate “clinging” to make it easy for our cultivation. We will never reject means of life so we can continue to live to cultivate. A Buddhist still eat everyday, but never eats lives. A Buddhist still sleeps but is not eager to sleep round the clock as a pig. A Buddhist still converse in daily life, but not talk in one way and act in another way. In short, sincere Buddhists never reject any means of life, but refuse to indulge in or to cling to the worldly pleasures because they are only causes of sufferings and afflictions.

39) *Từ Bỏ Thế Tục—Renunciation*

Sự từ bỏ hay hành xả là làm rồi không chấp trước mà ngược lại xả bỏ tất cả những hoạt động ngũ uẩn. Từ bỏ theo Phật giáo có nghĩa là từ bỏ thế tục. Một cách cơ bản, từ bỏ thế tục là sự thừa nhận đời là bể khổ. Khi bạn nhận thức được điều này thì nó có thể dẫn bạn đến cái mà chúng ta có thể gọi là bước ngoặt, đó là sự nhận thức tất cả mọi sự sống thông thường đều bị tràn ngập bởi khổ đau phiền não khiến chúng ta đi tìm một sự sống tốt đẹp hơn hay một điều gì khác biệt, trong đó không có khổ đau phiền não. Điểm cực kỳ quan trọng cần nhớ là sự “từ bỏ trần tục” trong Phật giáo không bao giờ xuất phát (gây ra) bởi sự tuyệt vọng trong đời sống thường nhật. Như Đức Phật đó, Ngài đã sống cuộc đời vương giả của thời Ngài, nhưng Ngài nhận ra cái đau khổ cố hữu luôn gắn liền với cuộc sống của chúng hữu tình và hiểu rằng dù chúng ta có thỏa thích với những thú vui của giác quan đến thế nào đi nữa, thì cuối cùng chúng ta cũng vẫn phải đối mặt với thực tế của lão, bệnh, tử (già, bệnh, chết). Nói tóm lại, từ bỏ trần tục trong Phật giáo có nghĩa là từ bỏ những thú vui dục lạc trần tục (những thứ mà cuối cùng sẽ đưa chúng ta đến khổ đau và phiền não) để đi tìm chân lý của cuộc sống trong đó không có tham sân si, từ đó chúng ta có thể sống đời hạnh phúc miên viễn. Sau khi nhận ra rằng bản chất của cuộc sống con người là đau khổ, Thái tử Sĩ Đạt Đa ngừng bắt mọi hưởng thụ dục lạc. Ngài nghĩ cách xuất thế gian tìm đường cứu độ. Sau đó ngài trở thành một kẻ không tiền, sống đời lang thang khổ hạnh, những mong đạt được đại giác. Ngài đã tự hành hạ thân xác và tu hạnh ép xác. Tuy nhiên, sau sáu năm khổ hạnh trong vô vọng, thân xác Ngài chỉ còn lại bộ xương. Ngài bèn đổi cách và bỏ cách tu vô dụng. Ngài từ bỏ nhị biên, đi theo con đường trung đạo và thành Phật vào năm 35 tuổi—Not to grasp on the past, but to renounce everything within the activity skhandha which is not in accord with the rules. Renunciation (Nekkhamma-samkappa (p) in Buddhism means to renounce the worldly world. Basically, renunciation is the recognition that all existence is permeated by suffering. When you realize this, it leads to what we might call a turning point. That is to say, the realization that all of common life is permeated by suffering causes us to look for something more or something different, something which is absent of sufferings and afflictions. It is extremely important to remember that renunciation in Buddhism is never caused by despair in the ordinary course of life. As for the Buddha, he enjoyed the greatest possible happiness and privilege known in his day; however, he recognized the suffering inherent in sentient existence, and realized that, no matter how much

we may indulge ourselves in pleasures of the sense, eventually we must face the realities of old age, sickness, and death. In short, renunciation in Buddhism means to renounce the worldly pleasures (which will eventually cause sufferings and afflictions) to seek the truth of life which is absent of greed, anger and ignorance, so that we can obtain a life of eternal happiness. After realizing all nature of life and human suffering in life, Crown Prince Siddhartha stopped enjoying worldly pleasures. He thought of leaving the world in search of truth and peace. He then became a penniless wandering ascetic to struggle for enlightenment. He did many penances and underwent much suffering. He practiced many forms of severe austerity. However, he got no hope after six years of torturing his body so much that it was reduced to almost a skeleton. He changed his method as his penances proved useless. He gave up extremes and adopted the Middle Path and became a Buddha at the age of 35.

40) *Từ Vô Lượng Tâm—Immeasurable Loving Kindness*

Từ vô lượng tâm là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với toàn thể chúng sanh mọi loài, và gây tạo cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui của thế gian chỉ là cái vui giả tạm, vui không lâu bền, cái vui ấy bị phiền não chi phối; khi tham sân si được thỏa mãn thì vui; khi chúng không được thỏa mãn thì buồn. Muốn có cái vui chân thật, cái vui vĩnh viễn thì trước tiên chúng ta phải nhổ hết khổ đau do phiền não gây ra. “Từ” phải có lòng bi đi kèm. Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sanh đừng gây nhân khổ, từ để chỉ phương pháp cứu khổ ban vui. Từ Vô Lượng Tâm là Tâm đem lại niềm vui sướng cho chúng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm đầy lòng từ trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Từ vô lượng tâm còn có nghĩa là tâm ao ước mong muốn phúc lợi và hạnh phúc của chúng sanh. Tâm này giúp đoạn trừ sân hận. Nỗi khổ của chúng sanh vô lượng thì lòng từ cũng phải là vô lượng. Muốn thành tựu tâm từ này, Bồ Tát phải dùng đủ phương tiện để làm lợi lạc cho chúng sanh, trong khi hóa độ phải tùy cơ và tùy thời. Tùy cơ là quan sát trình độ căn bản của chúng sanh như thế nào rồi tùy theo đó mà chỉ dạy. Cũng giống như thầy thuốc phải theo bệnh mà cho thuốc. Tùy thời là phải thích ứng với thời đại, với giai đoạn mà hóa độ. Nếu không thích nghi với hoàn cảnh và không cập nhật đúng với yêu cầu của chúng sanh, thì dù cho phương pháp hay nhất cũng không mang lại kết quả tốt. Trong Kinh Tâm Địa Quán, Đức Phật đã dạy về bốn thứ không tùy cơ là nói không phải chỗ, nói không phải thời, nói không phải căn cơ, và nói không phải pháp—Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to bring them joy and happiness. Human joy is totally impermanent; it is governed by misery, that is, when our passions such as greed, anger, and ignorance are satisfied, we feel pleased; but when they are not satisfied, we feel sad. To have a permanent joy, we must first sever all sufferings. Loving kindness generally goes together with pity whose role is to help the subjects sever his sufferings, while the role of loving kindness is to save sentient beings from sufferings and to bring them joy. Immeasurable Love, a mind of great kindness, or infinite loving-kindness, boundless kindness (tenderness), or bestowing of joy or happiness. Here, a monk, with a heart filled with loving-kindness. Thus he stays, spreading the thought of loving-kindness above, below, and across, everywhere, always with a heart filled with loving-kindness, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. The loving-kindness is also the wish for the welfare and happiness of all living beings. It helps to eliminate ill-will. To respond to immeasurable human sufferings, we should have immeasurable loving kindness. To accomplish the heart of immeasurable loving kindness, the Bodhisattvas have developed their immeasurable loving kindness by using all means to save mankind. They act so according to two factors, specific case and specific time. Specific case, like the physician who gives a prescription according to the specific disease, the Bodhisattva shows us how to put an end to our sufferings. Specific time means the teachings must always be relevant to the era, period and situation of the sufferers and their needs. The Contemplation of the Mind Sutra teaches that we must avoid four opportune cases: What we say is not at the right place, what we say is not in the right time, what we say is not relevant to the spiritual level of the subject, and what we say is not the right Buddhist Dharma.

41) *Tử Quán—Meditation on Death*

Theo Phật giáo, Chết là lúc A-Lại-Da thức lìa thân, chớ không phải là lúc mà tim ngừng đập hay óc ngừng làm việc. Chết là sự tan rã cả thể xác và tinh thần. Quá trình tách lìa có thể xảy ra nhiều giờ, nhiều ngày, như cái chết tự nhiên do già bệnh; hoặc xảy ra đột ngột do tử nạn. Nhưng ở cả hai trường hợp, cái chết đều có những bước tiến như định. Thân xác không phải đột ngột mất ngay khả năng duy trì tâm thức, mà nó mất từ từ, mỗi đại như đất, nước, lửa, gió... tuần tự mất khả năng nâng đỡ thân xác. Phật tử tin tưởng rằng dù thân xác chết đi nhưng tâm thức vẫn tiếp tục cuộc hành trình của nó, do đó mà có tái sanh. Theo những quan niệm của các tôn giáo khác ở Trung

Hoa, chết là sự tan rã giữa phần thân thể và các phần khác của nó, các cơ quan nhận thức được gạt bỏ. Những cơ quan này rời bỏ hình hài và kiến thức. Lúc ấy người ta trở thành đồng nhất với cái đại đồng. Cái chết sẽ đến với mọi người một cách tự nhiên. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều cảm thấy lo sợ suy tư về cái chết. Người ta sợ rằng nếu họ nói về tử thần thì tử thần sẽ đến gần với họ hơn. Đó là một ý tưởng sai lầm. Kỳ thật bản chất thật của kiếp sống là vô thường và cái chết không miễn trừ một ai. Theo quy luật tự nhiên, chết là một trong bốn tiến trình của luật vô thường, và không thể tránh khỏi, thì khi nghĩ tưởng hay chiêm nghiệm về sự chết sẽ khiến cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa tốt hơn. Một khi chúng ta có khả năng chiêm nghiệm về sự chết là cái mà chúng ta không thể nào tránh khỏi thì tất cả những thứ nhỏ nhặt trong đời sống hằng ngày bỗng trở nên vô nghĩa so với đoạn đường còn lại của kiếp sống mà chúng ta đang đi. Chính Đức Phật đã từng dạy: “Không có ý thức nào cao hơn việc ý thức được tính cách vô thường của kiếp sống. Vì ý thức được như vậy sẽ giúp chúng ta hiểu rõ rằng lúc mệnh chung, dòng tâm thức và những dấu ấn nghiệp lực mà chúng ta đã gieo tạo sẽ đưa chúng ta đi đến những kiếp sống mới. Hiểu như vậy sẽ giúp chúng ta hiểu rằng nếu trong kiếp sống này chúng ta có những hành động gây tổn hại cho người khác với động cơ xấu thì những dấu ấn đen tối của những hành động đó sẽ đeo bám theo dòng chảy tâm thức của chúng ta. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng cái chết chắc chắn là càng lúc càng đến gần với tất cả mọi người, dù bậc vua quan hay dân giả, dù giàu hay nghèo, dù sang hay hèn, vân vân. Chúng ta ai rồi cũng sẽ chết chứ không ai sống mãi được với định luật vô thường. Không có nơi nào cho chúng ta đến để tránh được cái chết. Tuổi thọ của chúng ta không thể kéo dài được và mỗi lúc qua đi là mạng sống chúng ta càng ngắn lại. Khi tử thần đến chúng ta không thể nào kỳ kèo bớt một thêm hai để chúng ta có thời giờ chuyển hóa tâm thức của mình đâu. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng cái chết là chắc chắn. Từ lúc sanh ra đến lúc chết trung bình cho một người vào khoảng 80 năm. Chúng ta sanh ra tay trắng và chết lại cũng trắng tay như vậy. Chúng ta nên luôn nhớ rằng vào lúc chết, của cải, gia đình, danh vọng không ích lợi gì cho chúng ta cả mà chúng còn làm cho chúng ta vướng víu. Hơn thế nữa, cái mà sau khi chết vẫn tiếp tục tồn tại đó là cái nghiệp mà chúng ta đã tạo ra, dầu tốt hay dầu xấu. Vì thế Phật tử chơn thuần hãy cố gắng hướng tâm tu tập giáo pháp. Tuy cái chết là chắc chắn nhưng không ai trong chúng ta biết chắc được thời điểm của cái chết của chính mình. Chúng ta có thể chết bất cứ lúc nào. Người ta nói đời sống giống như ngọn đèn trước gió hay bong bóng nước, nó có thể vụt tắt bất cứ lúc nào, có thể vỡ tan bất cứ lúc nào. Hiểu được sự không hẹn kỳ của cái chết, chúng ta nên luôn quán tưởng đến cái chết để tự nhắc chính mình về sự vô thường của đời sống, từ đó chúng ta không luyến chấp mà dùng hết thời giờ còn lại để tu tập giáo pháp. Chúng ta phải gấp rút tu tập để không bỏ phí cơ hội và đời sống quý báu của con người—According to Buddhism, Death is the moment when the alaya consciousness leaves the body, not when the heart has stopped or brain waves can no longer be detected. Death is the separation of mind and matter (body). This separation may take place over several hours or days, as is generally the case in a death from natural causes, or it may happen rather more suddenly, as in an accident. But in either case there are certain definite stages in the dying process. The body does not lose its ability to maintain consciousness all at once, but does so gradually with each element of the body, earth, water, fire, and air, losing its supportive ability in turn. Buddhists believe that though the body dies, the consciousness lives on; thus there exists rebirth. According to other religious concepts in ancient China, death is the dissolution of the body and its other parts, where perceptive organs are discarded. These organs left the material form and bidding farewell to the knowledge. At that time, one becomes one with the great pervader. Death naturally comes to everyone. However, most people feel uncomfortable thinking about death. People fear that if they talk about death, death is coming closer. That’s a mistaken idea. In fact, by very nature our lives are impermanent, and death is inevitable. By natural law, death is one of the four steps of the Law of Impermanence. Thus, death is an irrevocable result of living, it’s good to think about it to make our lives more meaningful. Once we fully recognize that we will inevitably die, all the petty concerns that worry us in our daily life become insignificant compared to the importance of following the path before our lives end. The Buddha taught: “There is no greater realization than awareness of the impermanence of our lives. Such realization will help us understand that at the time of death, our mindstreams and the imprints of the actions we have created go on to future lives. Such realization will also help us understand clearly that if we spend our precious human lives acting harmfully with bad motivations, the imprints of those actions will come with us. Devout Buddhists should always remember that death definitely comes to everyone, whether we are kings or mandarins, rich or poor, noble or ignoble. There is nowhere we can go to avoid death. Our lifespans can’t be extended and with every passing moment, they’re becoming shorter and shorter. When our lifespans run out, we can’t bargain for more time in order to transform our minds. Anyone of us knows that death is certain. From the moment of birth to the moment of death for an average person is about 80 years. We all were born empty-handed and die in the same manner. We should always remember that at the time of death, wealth, fame and family will be no use but causing us more

troubles of attachment. Moreover, after we die what continues is the karma we created, both good and bad. So sincere Buddhists should try to turn our minds to practice the Dharma. Although death is certain, but no-one of us knows for sure the time of our death. We can die at any moment. It is said that life is like a candle in the wind, or a bubble of water, at any time it may be gone or burst out. Understanding that the time of death is uncertain, we should always contemplate on death to remind ourselves the impermanence of life so that we don't want to cling to any thing but spending the rest of our life to practice the Dharma. We should practice it quickly so as not to waste this opportunity and precious human life.

42) *Tử Sanh Nhi Mẩu Nguy—When the Baby Is Born, the Mother Is in Danger*

Con sanh ra, mẹ bị nguy hiểm. Trong thiền, từ này khuyên rằng hành giả nên luôn sống tu yên tĩnh và thanh bạch, không câu chấp vào buồn vui, thuận nghịch, vân vân. Ngược lại, lúc nào hành giả cũng phải dùng chân trí tuệ mà thể nhận lý bất nhị—In Zen, the term advises that practitioners should always live and cultivate peacefully and purely, not to have entanglements of sadness and happiness, favor and not favor, and so on. On the contrary, practitioners should always utilize the true wisdom to realize the theory of non-duality.

43) *Tử Thủy—Dead Water*

Một Thiền gia đã ngộ không những chỉ biết cái phương diện chiếu diệu của ý thức, mà quan trọng hơn hết còn biết cả cái phương diện không của tâm. Chiếu diệu mà còn chấp trước bị Thiền khinh thị là "tử thủy"—An enlightened Zen Buddhist not only knows the illuminating aspect of the consciousness but, most important of all, he also knows the void aspect of the mind. Illumination with attachment is derided by Zen as "dead water".

44) *Tử Trung Phát Hoạt—Death Brings Forth Life*

Trong cái chết phát ra cái sống. Trong thiền, từ này có nghĩa là một khi trừ sạch vọng niệm thì bản tánh chân như chắc chắn sẽ hiển bày—Death brings forth life or adversity brings wisdom. In Zen, the term means once practitioners eradicate all deluded thoughts, reality will surely appear.

45) *Tự Chủ—Self-mastery*

Theo Phật giáo, làm chủ lấy mình có nghĩa là tự chủ, tự làm chủ lấy mình, làm chủ những cảm kích, những xúc động, những ưa thích và ghét bỏ. Những điều này thật là khó thực hiện vô cùng. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Dù có thể chinh phục cả triệu người ở chiến trường, tuy nhiên, chiến thắng vẻ vang nhất là tự chinh phục lấy mình.” Thật vậy, tự chiến thắng lấy mình là chìa khóa để mở cửa vào hạnh phúc. Đó là năng lực của mọi thành tựu. Hành động mà thiếu tự chủ ắt không đưa đến mục tiêu nhất định nào mà cuối cùng là thất bại. Chỉ vì con người không tự chủ được tâm mình nên bị đủ thứ xung đột phát sanh trong tâm. Vì vậy mà tự chủ là tối quan trọng và thiết yếu cho bất cứ người tu Phật nào. Theo Đức Phật, hành thiền là con đường hay nhất dẫn đến tự chủ. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức là phần nòng cốt của sự hiện hữu của con người. Tất cả những kinh tâm lý như đau khổ và thích thú, buồn vui, thiện ác, sống chết... đều không đến với ta bằng tác nhân ngoại lai. Chúng chỉ là hậu quả của những tư tưởng và hành động của chúng ta. Chính hành động cũng xuất phát từ tư tưởng. Do đó trong guồng máy phức tạp của con người, tâm là yếu tố quan trọng vô cùng—According to Buddhism, self-mastery means mastering our minds, emotions, likes and dislikes, and so on. These are extremely difficult to achieve. Thus, the Buddha says: “Though one may conquer in battle a million men, yet he indeed is the noblest victor who conquers himself.” Self-mastery of the mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. Actions without self-mastery are purposeless and eventually failed. It is due to lack of self-mastery that conflicts of diverse kinds arise in our mind. Thus, self-mastery is extremely important and essential for any Buddhist practitioners. According to the Buddha, meditation or mind training is the best way to self-mastery. According to the Buddhist point of view, the mind or consciousness is the core of our existence. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death... are not caused by any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions.

46) *Tự Hồ Bôn Sơn Như Long Đắc Thủy—A Tiger Runs into the Forest Is Similar to A Dragon Enters into the Water*

Hành giả nào muốn chứng ngộ việc lớn sanh tử phải dụng công tu tập, cũng giống như cọp phải vào núi, chừ bỏ rừng thì không phát huy được; hoặc giả cũng như rồng gặp nước vậy—Practitioners who want to attain a

realization of great thing in birth and death, should try their best to cultivate as a tiger goes into a mountain or a dragon gets its water.

47) *Tự Kỷ Chủ Nhân Công—We Should Be Our Own Boss*

Tự mình phải là ông chủ của chính mình. Trong thiền, hành giả nên quay về tìm Phật tánh ngay chính mình, chứ đừng chạy đông chạy tây tìm kiếm bên ngoài—In Zen, to find the Buddha-nature, practitioners should turn back into themselves, not going east and west to find it from outside.

48) *Tự Liễu Hán—A Self-Benefiting Person*

Trong Thiền, thuật ngữ ám chỉ một người luôn bận rộn với những nhu cầu tu hành giải thoát cho chính mình. Nói cách khác, đây là người chỉ xem lợi ích giải thoát của mình là trên hết và không để ý gì đến sự giải thoát của người khác—A self-profit person. In Zen, the term implies a person who is preoccupied with egoistic needs, especially in the cultivation for liberation. In other words, this is the person who has excessive regard for one's own interests in emancipation and does not care about the emancipation of others.

49) *Tự Nguyện Thọ Giới Từ Thời Duệ Tôn—Self-Vow Discipline Since the Time of Eison Daishi*

Trong giới luật chính thức, lúc thọ giới phải có một vị Hoà Thượng, một vị Yết Ma, và các vị cao Tăng tôn chứng khác. Lễ thọ giới phải được thực hiện qua giáo hội Tăng Già. Khi điều khoản trong giới luật được đọc lên, người thọ giới phải phát nguyện vâng giữ bằng cách lập lại giới bốn mà mình vừa thọ. Tuy nhiên, trong vài trường hợp, có những nơi không thể thoả mãn những đòi hỏi tối thiểu của một lễ thọ giới, người ta có thể thực hiện một cuộc tự thọ nguyện thọ giới. Theo Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới, trong một vài trường hợp đặc biệt, lễ thọ giới tự nguyện được cho phép. Tại những nơi không kiểm ra minh sư truyền thọ, người ta có thể tự mình phát thọ giới. Đây là kiểu thọ Bồ Tát Giới. Vào thế kỷ thứ 13, Đại Sư Duệ Tôn (1201-1290) khởi dạy một phong trào “Thọ Giới Tự Nguyện.” Đây là một hình thức cải đổi của Luật Tông nên người ta gọi nó là Tân Luật Tông—In the formal discipline, there should be a private tutor, a ceremonial teacher, and some other senior monks as witnesses. An ordination should be carried through by a Committee or an Order of Sangha. When the article of a disciplinary code is read, the recipient makes a vow of obeisance by repeating the code of discipline. However, in some cases when such formal requirement cannot be fulfilled, one is as the self-vow discipline. According to the Brahma-Jala Sutra, in some special situations, self-vow ordination is permitted. In some places, one cannot obtain the proper instructor in discipline, one can accept the precepts by self-vow. This is a kind of Bodhisattva Ordination. In Japan in the thirteenth century, Eison Daishi taught a new movement of “self-vow discipline.” This was a reformed doctrine, called the Reformed or New Ritsu or Reformed Disciplinary School.

50) *Tự Phụ Và Khinh Miệt—Self-Exaltation and Disparaging Others*

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng tự phụ và khinh miệt (khen mình chê người) thuộc về đạo ma quân thứ mười. Tất cả chúng ta ý thức được yếu tố khổ đau trong cuộc sống. Đau khổ có mặt ngay khi được sanh ra, trong cuộc sống, và lúc chết. Những kinh nghiệm đau khổ trong cuộc sống thường khiến chúng ta có ý muốn vượt thoát và sống đời giải thoát và an lạc. Trong khi tu tập, cứu cánh căn bản có thể bị phá hoại bởi những hiệu quả phụ của chính việc tu tập. Tự khen mình chê người hay tự kiêu tự đại thường tấn công chúng ta sau khi chúng ta có được một vài lợi lạc nào đó, có lẽ một cảm giác rằng giới luật của mình hoàn hảo, có thể vì quá tự tin nên chúng ta nhìn mọi người chung quanh rồi tự khen mình: “Người kia chẳng giữ giới luật. Họ không được trong sạch và thánh thiện như mình.” Nếu điều này xảy ra, chúng ta đã rơi vào làm nạn nhân cho đạo ma quân thứ mười. Tự khen mình chê người có lẽ là loại ma quân mạnh nhất phá hủy sự tiến bộ của chúng ta. Thời Đức Phật còn tại thế, Đề Bà Đạt Đa đã cố giết hại Đức Phật. Ông đã quá tự kiêu tự đại vì một số thần thông đạt được của mình qua thiền định. Khi hành động sai lầm, ông ta không còn chánh niệm, không còn gì bảo vệ để chống lại ma quân. Khi chánh niệm và chánh định được phát triển tốt, hành giả sẽ phát khởi trí tuệ có thể xuyên qua nhiều tầng khác nhau của bản chất thật của vạn hữu. Đây cũng là một hình thức của sự thành tựu, nhưng không phải là cứu cánh tu tập của hành giả—Zen practitioners should always remember that self-exaltation and disparaging others belong to the tenth army of Mara. All of us have some awareness of the fact of suffering. It is present in birth, in life and in death. Painful experiences in life often lead us to want to overcome suffering and live in freedom and peace. In the course of our practice, this fundamental goal may be undermined by certain by-products of the practice itself. Self-exaltation often attacks after some gain in practice, perhaps a feeling of maturity in our precepts. We might become quite cocky, looking around and saying, “look at that person. They are not keeping the precepts. They are

not as holy as I am, not as pure.” If this happens, we have fallen victim to the tenth army of mara. Self-exaltation may be the most lethal of all. In the Buddha’s time, Devadatta tried to kill the Buddha. He had grown proud of his psychic powers, his attainments in concentration and his position as a disciple. Yet when subversive thoughts came, he had no mindfulness, no defense against them. When mindfulness and concentration are well-developed, the vipassana insight that penetrates into the various levels of the true nature of things will arise. This is also a form of achievement, but it is not yet the end of the path.

51) *Tự Tác Tự Thọ—Theory of Self-Creation*

Làm ra cái gì thì thọ dụng cái nấy. Mỗi người đều phải nhận lãnh hậu quả của nghiệp do mình tạo ra. Phật giáo không đồng ý có cái gọi là tồn thể, cũng không có cái gọi là đấng sáng tạo. Nhưng điều này không có nghĩa là tất cả sinh vật và sự vật không hiện hữu. Chúng không thể hiện hữu với một bản thể hay một tinh thể thường hằng như người ta thường nghĩ, mà chúng hiện hữu do những tương quan hay những tập hợp của nhân quả. Mọi sự hiện hữu, hoặc cá nhân hoặc vạn hữu, đều bắt nguồn từ nguyên lý nhân quả, và hiện hữu trong sự phối hợp của nhân quả. Tâm điểm của hoạt động nhân quả là tác nghiệp riêng của mọi cá thể, và tác nghiệp sẽ để lại năng lực tiềm ẩn của nó quyết định sự hiện hữu kế tiếp. Theo đó, quá khứ hình thành hiện tại, và hiện tại hình thành tương lai của chúng ta. Trong thế giới này, chúng ta tạo tác và biến dịch như là một toàn thể mà chúng ta cứ tiến hành mãi trong cuộc sống—As one does one receives. Every man receives the reward of his deed, creating his own karma. Buddhism does not agree with the existence of a so-called “self,” nor a so-called Creator. But this doesn’t mean that all beings and things do not exist. They do not exist with a substratum or a permanent essence in them, as people often think, but according to Buddhism beings and things do exist as causal relatives or combinations. All becomings, either personal or universal, originate from the principle of causation, and exist in causal combinations. The center of causation is one’s own action, and the action will leave it latent energy which decides the ensuing existence. Accordingly, our past forms our present, and the present forms the future. In this world, we are continuously creating and changing ourselves as a whole.

52) *Tự Tánh Thọ Giới—Self-Nature Discipline*

Theo Thiền Tông, ý niệm về giới luật nguyên lai có sẵn trong bản tánh của con người. Khía cạnh hình thức của luật học ngày nay cũng được Thiền Tông tuân hành cẩn thận, nhưng bản chất nội quán của thiền rất quan trọng trong việc tu tập giới luật. Thiền Tông tin rằng nếu chịu hồi quang phản chiếu, người ta có thể kéo giới luật ra mà thực hành một cách dễ dàng—According to the Zen Sect, the idea of moral discipline is originally innate in human nature. The formal side of discipline is now also carefully attended by the Zen Sect, but in Zen the introspective nature is extremely important for cultivating discipline. Zen believes that by introspective meditation one can draw it out and put it to practice.

53) *Tự Tác Tự, Thị Tác Vị Thị—Extremely Similar, But Not Exactly the Real One*

Giống thì giống lắm, nhưng phải thì chưa thiệt phải. Trong thiền, từ này ám chỉ hành giả đời nay chỉ cố một bề bắt chước chư thiền đức như nói, nín, đánh, hét, vân vân, chứ không thật sự triệt ngộ thiền cảnh—In Zen, the term implies that nowadays practitioners only try to imitate ancient virtues in speeches, silence, beating, or crying, and so on; however, they don't really realize Zen.

54) *Tự Thức—Self-awareness*

Tướng Tâm hay bản chất của Tâm là phương diện bên trong của Tâm, hay tầng trong của Tâm. Bản chất của Tâm này là gì? Trong Thiền, bản chất của Tâm là "Tự Thức". Tự thức có nghĩa là ý thức được những sự biến hiện của ý thức, hoặc ý thức được những ấn tượng nhận được hay những hình ảnh do ý thức nắm bắt được. Ý thức được sự biến hiện này là một kinh nghiệm tuyệt đối, thuần túy trong đó không có chủ thể "năng tri" hoặc khách thể "sở tri", năng tri và sở tri đã hợp nhất vào một thực thể của cảm thức thuần túy. Trong cái "cảm thức thuần túy" này không có chỗ cho sự lưỡng phân của nhị nguyên luận. Tự thức thuần túy thì thật sự và thực nghiệm có tính chất bất nhị, như các hiền triết Phật giáo đã chứng thực cách đây nhiều thế kỷ. Tự thức hay bản chất của Tâm không phải là tác năng của tri thức, mà là chính tri thức trong hình thức chân thật nhất của nó. Khi một người khám phá ra cái tự thức này, người ấy thấy cả con người của mình thay đổi. Trong khi dần thân vào một hành động nào đó, người ấy cảm thấy như thể mình đang vượt qua chính hành động đó, người ấy vẫn nói chuyện và đi lại, nhưng cảm thấy cái nói và cái đi lại của mình không giống như trước, bây giờ người ấy đi với một tâm thức mở rộng. Người ấy thực sự biết rằng chính là mình đang làm cái công việc đi; người dẫn đạo cái đi chính là mình, mình

đang ngồi giữa tâm kiểm soát tất cả hành động của mình một cách tự nhiên. Người ấy đi trong ý thức sáng sủa và với tâm linh chiếu diệu. Nói cách khác, người đã thực hiện tự thức, cảm thấy mình không còn là tên đầy tớ ngoan ngoãn của xung lực mù quáng, mà là chủ của chính mình. Lúc ấy, người đó cảm thấy rằng những người bình thường, mê mờ không biết gì đến cái ý thức chiếu diệu, bẩm sinh của họ, bước trên đường như những thầy ma biết đi không hơn không kém!—The inner layer (aspect) of the mind means the "form" or "nature". What is the nature of the mind? In Zen, the nature of the mind is self-awareness. To be self-awareness means to be aware of the results of the play of consciousness, or to be conscious of the impression received or the images captured by the consciousnesses. To be conscious of this play is an absolute, pure experience, in which there is no subject "knower" or object "known", the knower and the known having coalesced into one entity of "pure feeling". In this "pure feeling" there is no room for the dichotomy of dualism. Pure self-awareness is intrinsically and experientially nondualistic, as the Buddhist sages have testified over many centuries. Self-awareness or the nature of the mind is not the function of knowing, but the knowing itself in its most intrinsic form. He who discovers this self-awareness, finds his whole being changed. While engaged in any activity, he feels as though he were transcending the activity; he talks and walks, but he feels that his talking and walking is not the same as before; he now walks with an opened mind. He actually knows that it is he who is doing the walking; the director, himself, is sitting right in the centre of his mind, controlling all his actions with spontaneity. He walks in bright awareness and with illumined spirit. In other words, the man who realizes self-awareness feels that he is no more the obedient servant of blind impulse, but is his own master. He then senses that ordinary people, blind to their innate, bright awareness, tread the streets like walking corpses!

55) *Tự Tri—To Know Oneself*

Tự tri là một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Cái tri kiến do ngộ mà có là rốt ráo, không có thành kết nào của những chứng cứ luận lý có thể bác bỏ nổi. Chỉ thẳng và chỉ riêng, thế là đủ. Ở đây khả năng của luận lý chỉ là để giải thích điều đó, để thông diễn điều đó bằng cách đối chiếu với những thứ tri kiến khác đang tràn ngập trong tâm trí chúng ta. Như thế ngộ là một hình thái của tri giác, một thứ tri giác nội tại, phát hiện trong phần sâu thẳm nhất của ý thức. Đó là ý nghĩa của đặc tính tự tri; tức là sự thực tối hậu. Cho nên người ta thường bảo rằng Thiền giống như uống nước, nóng hay lạnh tự người uống biết lấy. Tri giác của Thiền là giới hạn cuối cùng của kinh nghiệm; những kẻ ngoại cuộc không có kinh nghiệm ấy không thể phủ nhận được. Đây là loại hiểu biết cao trong thiền định, trong đó hành giả nhìn thẳng vào tâm mình mà không còn có khái niệm để quyết định bản lai chân diện mục—Knower of self, one of the eight chief characteristics of 'satori.' In Zen. The knowledge realized by satori is final, that no amount of logical argument can refute it. Being direct and personal it is sufficient unto itself. All that logic can do here is to explain it, to interpret it in connection with other kinds of knowledge with which our minds are filled. Satori is thus a form of perception, an inner perception, which takes place in the most interior part of consciousness. Hence the sense of authoritativeness, which means finality. So, it is generally said that Zen is like drinking water, for it is by one's self that one knows whether it is warm or cold. The Zen perception being the last term of experience, it cannot be denied by outsiders who have no such experience. This is a high meditation in which one looks directly at mind itself with no conceptualization to determine the characteristics of reality.

56) *Tự Tri Bản Thể—To Know One's Own Nature*

Tự tri bản thể có nghĩa là biết được bản chất của chính mình. Thiền tìm cách "tự tri." Nhưng cái biết này không phải là cái biết "khoa học" của một nhà tâm lý, mà là cái biết của năng tri trí thức tự biết mình như đối tượng; biết bản ngã trong thiền là cái biết không có tính cách trí thức, cái biết không vong thân, mà đó là kinh nghiệm viên mãn trong ấy năng tri và sở tri trở thành một. Ý niệm căn bản của thiền là tiếp xúc với những tác động nội tại của con người mình, và tiếp xúc một cách hết sức trực tiếp, chứ không nhờ đến bất cứ thứ gì từ bên ngoài. Hơn nữa, thiền còn giúp chúng ta thấy sự khác biệt giữa bề ngoài thế giới mình thấy và thật tánh của thế giới ấy. Một Thiền sư đã nói: "Trước khi tôi ngộ thì tôi thấy sông là sông, núi là núi. Khi tôi bắt đầu ngộ nên sông không còn là sông, núi không còn là núi nữa. Bây giờ khi tôi đã ngộ thì sông lại là sông, núi lại là núi. Lần nữa chúng ta lại thấy một lối nhận thức thực tại mới. Con người trung bình giống như con người trong hang của Plato, chỉ thấy những chiếc bóng và lầm tưởng chúng là thực thể. Một khi người ấy đã nhận ra lầm lỗi này, người ấy chỉ biết rằng những chiếc bóng không phải là thực thể. Nhưng khi đã ngộ rồi, người ấy rời bỏ cái hang và bóng tối của nó để ra ngoài ánh sáng. Ở đó người ấy thấy được thực thể chứ không phải là những chiếc bóng. Người ấy thức tỉnh. Khi nào còn ở trong bóng tối, người ấy không hiểu được ánh sáng. Khi ra khỏi bóng tối, người ấy hiểu ngay sự

khác biệt giữa việc mình thấy thế giới như những chiếc bóng mà mình đang thấy với thực tại—It searches to “know oneself.” But this knowledge is not the scientific knowledge of the modern psychologist, the knowledge of the knower-intellect who knows himself as object; knowledge of self in Zen is knowledge which is not intellectual, which is a non-alienated, it is full experience in which knower and known become one. The basic idea of Zen is to come in touch with the inner workings of one’s being, and to do this in the most direct way possible, without resorting to anything external. Furthermore, meditation also helps us see the difference between the appearance of the world and the reality of the world. A Zen master said: “Before I was enlightened the rivers were rivers and the mountains were mountains. When I began to be enlightened the rivers were not rivers anymore and the mountains were not mountains. Now, since I am enlightened, the rivers are rivers again and the mountains are mountains.” Again we see the new approach to reality. The average is like the man in Plato’s cave, seeing only the shadows and mistaking them for the substance. Once he has recognized this error, he knows only that the shadows are not the substance. But when he becomes enlightened, he has left the cave and its darkness for the light: there he sees the substance and not the shadows. He is awake. As long as he is in the dark, he cannot understand the light. When he be out of the darkness, he understands the difference between how he saw the world as shadows and how he sees it now, as reality.

57) *Tước Phạn Ủy Tiểu Nhi—To Chew the Rice to Feed the Baby*

Nhai cơm mớm trẻ. Thiền tông dùng từ này để chỉ lòng từ bi của một vị thiền sư khi dạy đệ tử như một 'lão bà tâm', nhai cơm mớm trẻ vậy—The term indicates a Zen master's compassion in welcoming and teaching his students in the same manner as a mother who chews food carefully in her mouth before feeding her baby.

58) *Tương Diêm Chỉ Khát—To Drink Salty Water For Refreshment*

Uống nước muối để giải khát. Đây là việc làm cực kỳ ngu muội, vì nó không đem lại kết quả; ngược lại nó còn có thể gây ra hiểm họa vào thân—To drink salt water for refreshment. This is an extremely stupid thing to do because it does not stop the thirst; on the contrary, it can cause a lot of damages to the body.

59) *Tương Đầu Mịch Đầu—Looking For One's Own Head*

Mang đầu đi tìm đầu. Trong thiền, từ này có nghĩa là không thấy chân tánh nhà mình, lại chạy đông chạy tây tìm kiếm bên ngoài. Chuyện về cái đầu của Diễn Nhã Đạt Đa. Tại thành Thất La có người cuồng tên Diễn Nhã Đạt Đa. Một buổi nọ bà lấy gương soi mặt, nhìn thấy lông mi và mắt hiện ra trong gương, nhưng lại không thấy được lông mi và mắt trên đầu của mình nên hoảng sợ bỏ chạy một cách điên cuồng. Ở đây mắt và đầu ví với chân tính, tất cả những gì hiện ra trong gương đều là vọng tưởng (Diễn Nhã Đạt Đa mừng khi thấy đầu trong gương ví với việc chúng sanh chấp vọng làm chân, cố chấp không bỏ. Không thấy mình vốn có đầu, trên đầu vốn có lông mi và mắt thật, được ví với chân tính)—Yajnadatta, a crazy woman who saw her eyebrows and eyes in a mirror but not seeing them in her own head thought herself bedevilled; the eyes and head are a symbol of reality. Those in the mirror of unreality.

60) *Tương Không Mịch Không—To Carry the Emptiness to Search Emptiness*

Mang cái không đi tìm cái không. Giáo thuyết nhà Phật cho rằng vạn vật kể cả thân này không thật mà chỉ là huyễn giả, vì thế còn hưởng ra ngoài tìm kiếm tức là mang không tìm không vậy—According to Buddhist theories, everything including this body is not real but an illusion. Thus, if we continue to look outward, we are taking the unreal to look for the other unreal thing.

61) *Tương Pháp Cầu Pháp—To Carry the Dharma Alongside to Look for Dharma (from outside)*

Tương pháp cầu pháp hay tương đạo mịch đạo. Đem pháp tìm pháp, ý nói tự tâm là Phật, Phật pháp không hai, tâm chính là pháp. Pháp tối thượng thừa của Đại Thừa Giáo, tâm này là Phật này. Hình thức tiêu cực là “Phi Tâm Phi Phật” hay ngoài tâm không có Phật. Thế nhưng người ngu muội không biết lý này lại đi tìm Phật tánh từ bên ngoài—Mind here and now is Buddha. The identity of mind and Buddha, the highest doctrine of Mahayana. The negative form is “No mind no Buddha,” or apart from mind there is no Buddha; and all the living are of the one mind. However, ignorant people do not know this, so they try seek the Buddha nature from outside.

62) *Tương Thố Tụ Thố—When You Throw a Javelin, You Must See Where It Lands*

Tương thố tụ thố hay phóng lao phải theo lao. Trong thiền, từ này chỉ việc làm phải cho xong và việc tu hành phải đi đến giác ngộ—In Zen, the term means when you do something, you must finish the work; when you cultivate, you must attain an enlightenment.

63) *Tương Trợ Phụng Sự Tha Nhân Tâm—Mind of Mutual Help and Service of All Other People*

Tâm phụng sự hết thấy mọi người. Đây là một trong những tâm phát triển qua tu tập của một vị hành giả tu Thiền. Ngoài tinh thần dân chủ, một trong những nguyên tắc trong việc điều hành tổ chức xã hội này, Tăng đoàn trong thiền viện là cộng đồng của những người cùng theo đuổi một mục đích chung, tinh thần tương trợ và phụng sự tha nhân hiển hiện rõ rệt trong đời sống của cộng đồng này. Do đó, mỗi hành giả tu Thiền luôn một mặt cũng là vì muốn tốt cho mình mà nỗ lực làm giảm thiểu phiền nhiễu người khác, mặt khác thì họ cố gắng hết sức mình để làm tốt cho sự lợi lạc chung của cộng đồng. Trong thuật ngữ chuyên môn, đây được gọi là "Tích tập phước đức." Đương nhiên là những người đã từng trải qua đời sống tại Thiền đường sẽ là những thành viên được đào luyện một cách hữu hiệu nhất và được trang bị đầy đủ nhất của xã hội. Nói như vậy không có nghĩa là những cư sĩ tu Thiền không làm được điều này. Cư sĩ tu Thiền còn có cả một cộng đồng lớn hơn để tu tập và phát triển cái tâm tương trợ và phục vụ tha nhân: đó chính là xã hội. Tương trợ và phụng sự không phải luôn luôn có nghĩa là làm một cái gì đó cho người khác. Nếu chúng ta làm một cái gì đó cho người khác với ý niệm được tưởng thưởng hay không vượt lên trên thái độ đó. Một đời sống tương trợ và phục vụ tha nhân phải liên hệ mật thiết với lòng khiêm cung và sự tri ân—This is one of the characteristics of the mind as developed by a Zen practitioner. Besides the democracy, one of the principles governing this social body, the Brotherhood in a Zen monastery is a community of men pursuing one common object, and the spirit of mutual help and service is everywhere evident in its life. Each Zen practitioner, therefore, always endeavors, on the one hand, to give others the least trouble for his own sake, while on the other he will do his utmost to do the most good he can for the general welfare of the community. This is known technically as "accumulating a stock of merit." It is natural that those who have successfully graduated from the Zendo life are some of the most efficiently trained and the most thoroughly equipped members of society. To say thus does not mean that lay practitioners of Zen cannot accomplish these things. Lay practitioners of Zen still have a bigger community to practice and develop the mind of mutual help and service of all other people: the society. To do mutual help and service does not always mean to do something for others. If it is done with the thought of a reward or without the sense of gratitude and humility, it is not at all service, it is a deed of mean commercialism. The Zen practitioner ought to be above that. A life of mutual help and service is closely related to that of humility and gratitude.

64) *Tương Vị Hồ Tu Xích, Cánh Hũu Xích Tu Hồ—To think Only One Bodhidharma With Red Beard, But in Fact, There Was a Red-Beard Bodhidharma*

Tưởng đâu chỉ có tên Hồ râu đỏ, đâu ngờ lại có tên Hồ đỏ râu. Ý nói kẻ tám lạng, người nửa cân (không ai hơn thua với ai)—People think that there was only one Bodhidharma whose beard was red; but in reality, there was a red-beard Bodhidharma. The term indicates that one side weighs eight tael (256 grams) and the other side half a pound (227 grams).

65) *Tưởng Chấp—Clinging Thinking*

Tư tưởng có tính cách diên đảo là một lối suy tưởng khác của con người. Đây là điểm quan trọng nhất, phác thảo cái xu hướng bẩm sinh của tâm thức nhân loại chấp trước cái phương diện "hữu" hay "tự tính" hiển nhiên của vạn pháp; nó cũng hàm ý rằng tư tưởng nhân loại luôn luôn có tính cách "cứng nhắc" và "cố định". Tâm thức của nhân loại hiếm khi hoặc chẳng bao giờ thừa nhận cái phương diện "không", vô tướng và vô tự tính của vạn pháp. "Chấp trước" ở đây có nghĩa là bám víu chặt vào mặt "hữu" của tất cả các pháp, coi chúng như là thật hữu và cố định tướng, như thể là các pháp đều có tự tính. Nói tóm lại, sự chấp trước của nhân loại bản tính nó vốn chuyên đoán, cố định, và chuyên nhất, vì thế hoàn toàn tương phản với giáo lý Tính không và Toàn Thể của Phật giáo. Tất cả tư tưởng nhân loại bắt nguồn từ hay phát sinh bởi cái quan niệm "thực hữu" căn bản, mà vốn là vô đoán, bướng bỉnh và cố định. Nếu chúng ta nhập vào tận cốt tủy của quan niệm "thực hữu" này, chúng ta cảm giác nó như chỉ là một sự "chấp thực" khổng lồ, thâm căn cố đế. nghiên cứu về "chấp trước" của nhân loại là một chủ đề cốt yếu trong Phật giáo; ảnh hưởng vĩ đại của nó phản ảnh một cách thực tiễn trong tôn giáo, triết lý, tâm lý, văn học và nghệ thuật Phật giáo trong mọi lãnh vực của tư tưởng Phật giáo. Sự nhấn mạnh việc nghiên cứu cái chủ đề then

chốt và có ý nghĩa này là một trong những đặc tính nổi bật đã phân biệt giáo lý Phật giáo với giáo lý của các tôn giáo và triết học khác—Clinging thinking is another human way of thinking. This is the most important point of all which delineates the innate tendency of the human mind to cling to the apparently "existent" or "substantial" aspect of things; it also implies that human thoughts are always of a "rigid" or "fixed" nature. The human mind seldom or never recognizes the void insubstantial, and "indefinite" aspect of things. "Clinging" here means the tight grasping of the "existent" facet of all objects which are then regarded as real and definitive, as if they were in possession of their own self-natures. In short, human clinging is by nature arbitrary definitive and exclusive, and so is diametrically opposed to the Buddhist teaching of Voidness and the Whole. All human thoughts are derived from or produced by the fundamental idea of "is-ness", which is essentially arbitrary, stubborn, and fixed. If we pierce into the very core of this idea of "is-ness", we sense it as being nothing but a deep-rooted, colossal "chinging". The study of human "chinging" is a vital subject in Buddhism; its great influence is reflected in Buddhist religion, philosophy, psychology, literature, and art in practically all fields of Buddhist thought. The emphasis on the study of this crucial and significant subject is one of the outstanding features that have distinguished the teaching of Buddhism from that of other religions and philosophies.

66) Tượng Phật Mũi Đen—Statue of Black-Nosed Buddha

Một vị Ni đang tìm cầu giác ngộ, đã tạo một tượng Phật và thếp lên bên ngoài bằng một lớp vàng lá. Bất cứ lúc nào đi đâu đến đâu ni cô cũng mang theo tượng Phật này. Qua nhiều năm, ni cô mang tượng Phật thếp vàng này đến sống tại một ngôi chùa nhỏ ở vùng quê, trong chùa lại có rất nhiều tượng Phật khác, mỗi tượng đều được tôn trí bằng một bệ thờ riêng. Vị ni cô này muốn thắp hương trước tượng Phật thếp vàng của mình. Nhưng cô lại không thích hương thơm bay sang các tượng Phật khác. Vì thế ni cô đã làm một cái ống khói để khói hương bay lên đi vào đó và chỉ đến với tượng Phật thếp vàng của mình mà thôi. Việc làm này đã khiến cho cái mũi của tượng Phật vàng bị đen dần đi, làm cho nó hết sức xấu xí. Chân Phật tử, tại gia, Tăng cũng như Ni nên luôn cẩn trọng cho những chấp trước về cái ngã của chính mình, tượng Phật của mình, hay ngay cả chùa của mình!—A nun who was searching for enlightenment made a statue of Buddha and covered it with gold leaf. Whenever she went she carried this golden Buddha with her. Years passed and, still carrying her Buddha, the nun came to live in a small temple in a country where there were many Buddhas, each one with its own particular shrine. The nun wished to burn incense before her golden Buddha. Not liking the idea of the perfume straying to the others. So she devised a funnel through which the smoke would ascend only to her statue. This blackened the nose of the golden Buddha, making it especially ugly. True Buddhists, including lay people, monks, and nuns, should always be very careful with our attachments to our own ego, our statues of Buddhas, or even our temples!

U

1) Ứng Duyên Nhật Dụng Xứ—To Understand and Make Decisions and Judgments According to the Conditions

Hành giả tu Thiền chúng ta, một khi đã đem tâm tu tập Thiền, điều tiên quyết và quan trọng nhất là không được vội vã, vì vội vã lại hóa ra trì trệ. Chúng ta cũng không được thả lỏng quá, vì thả lỏng tất đâm ra lười biếng. Việc tu tập này nên thực hiện như một nhạc sĩ chỉnh dây đàn, không căng không dòn. Cái chúng ta nên làm là luôn hướng vào cái chỗ "ứng duyên nhật dụng," quán sát cái mà chúng ta có thể cùng với người khác theo duyên mà phán đoán thị phi khúc trực. Chỉ nhìn vào nó trong mọi lúc trong những sinh hoạt hằng ngày. Với đại quyết trong tâm, chúng ta cố tìm xem từ đâu mà lưu xuất những hoạt động này của tâm. Bằng cách quán sát nó tới lui đây đó, thì những việc quen thuộc mà xưa nay mình làm theo thói quen hay tập khí từ từ trở nên xa lạ; và những việc không quen hay Thiền tập từ từ trở thành quen. Khi chúng ta thấy việc Thiền tập đến dễ dàng, là chúng ta đang làm tốt. Và cũng như vậy, bất cứ khi nào việc Thiền tập được làm tốt, chúng ta sẽ cảm thấy nó dễ dàng đối với chúng ta—When we, Zen practitioners, have made up our mind to practice Zen, the first and most important thing is "Do not hurry!" If we try to hurry, we will only be delayed. Nor should we be too lax, for then we will become lazy. The practice should be carried out as a musician adjusts the string of his harp, neither too tight nor too loosely. What we should do is to look at that which understands and makes decisions and judgments according to the conditions. Just look at it all the time in our daily round. With great determination in our heart, try to find out from whence all these mental activities come. By looking at it here and there, now and then, the things with which we are familiar and are in the habit of doing, gradually become unfamiliar; and the things with which we are not familiar or Zen work gradually become familiar. When we find our Zen work coming easily, we are doing very well. And by the same token, whenever the Zen work is being done well, we will feel that it is easy for us.

2) *Ưu Tư Và Khổ Sở—Worries and Miseries*

Lo lắng và khổ sở là hai thứ độc hại sinh đôi. Chúng cùng hiện hữu trên thế gian này. Hễ bạn lo lắng là bạn khổ sở, và ngược lại; hễ bạn khổ sở là bạn lo lắng. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lo lắng là do chính tâm mình tạo ra, chứ không do thứ nào khác. Chúng ta tạo chúng trong tâm mình vì chúng ta không hiểu được nguy cơ của sự luyến chấp và những cảm giác vị kỷ. Muốn hàng phục những trở ngại này chúng ta phải cố gắng quán sát và huấn luyện tâm, vì một cái tâm không được huấn luyện (tán loạn) chính là nguyên nhân chủ yếu của mọi trở ngại, kể cả lo lắng và khổ sở. Điều quan trọng là phải luôn có một cười cho chính mình và cho tha nhân trong bất cứ tình huống nào. Đức Phật dạy: “Lo âu chỉ khởi lên nơi những kẻ ngu muội, chứ không khởi lên nơi những người khôn ngoan.” Lo âu chỉ là một trạng thái tâm không hơn không kém. Chính những tư tưởng tiêu cực hay bất thiện sản sanh ra lo lắng khổ sở, trong khi những tư tưởng tích cực hay thiện lành sản sanh ra hạnh phúc và an lạc—Worries and miseries are twin evils that go hand in hand. They co-exist in this world. If you feel worried, you are miserable, and vice-versa; when you are miserable, you are worried. Devout Buddhists should always remember that worries are made by our own minds and by nothing else We create them in our own minds for we fail to understand the danger of attachment and egoistic feelings. To be able to overcome these problems, we must try to contemplate and to train our minds carefully because an untrained mind is the main cause of all the problems including worries and miseries. The most important fact is that we should always have a smile for ourselves as well as for others in any circumstances. The Buddha taught: “Worries only arise in the fool, not in the wise.” Worries and miseries are nothing but states of mind. Negative thoughts produce worries and miseries, while positive thoughts produce happiness and peace.

V

1) *Vai Trò của A Nan trong Phật giáo—The Roles of Ananda in Buddhism*

Sau khi tang lễ của vua Tịnh Phạn, Đức Phật còn lưu lại tịnh xá Na Ma Đề Kiện Ni trong thành Ca Tỳ La Vệ. Ngài A Nan đã khẩn khoản xin Phật cho mẹ là bà Ma Ha Ba Xà Ba Đề, cũng là dì và nữ mẫu của Đức Phật, được xuất gia làm Tỳ Kheo Ni đầu tiên. Mười bốn năm sau ngày Đức Phật thành đạo, Ngài đã nhận dì của Ngài và các phụ nữ vào giáo đoàn đầu tiên, nhưng Ngài nói rằng việc nhận người nữ vào giáo đoàn sẽ làm cho Phật giáo giảm mất đi 500 năm. Bà dì mẫu Ma Ha Ba Xà Ba Đề dẫn theo 500 phụ nữ yêu cầu được làm lễ xuất gia, đức Phật không ưng thuận, nhưng lòng họ đã quyết, tự cạo mái tóc dài, đổi cà sa, đến chỗ Phật ở. A Nan Đà nhìn thấy năm trăm phụ nữ cạo trọc đầu tóc, hết sức kinh ngạc, hỏi rõ nguyên nhân, rất đổi đồng tình. Bà Ma Ha Ba Xà Ba Đề khẩn cầu A Nan Đà hãy vì họ mà cầu xin với Phật. A Nan Đà dẫn họ đến chỗ Phật. Đức Phật từ bi đáp thuận thỉnh cầu của A Nan Đà và bà Ma Ha Ba Xà Ba Đề. Chính nhờ lời thỉnh cầu của tôn giả A Nan và Hoàng Hậu Ma Ha Ba Xà Ba Đề mà Đức Phật đã cho thành lập Ni Đoàn. Đức Phật đã chọn bà Ma Ha Ba Xà Ba Đề đứng đầu Ni Đoàn, hai nữ tôn giả An Hòa và Liên Hoa Sắc làm hai nữ đại đệ tử trong Ni chúng làm phụ tá cho Hoàng Hậu Ma Ha Ba Xà Ba Đề. Sau đó Phật nói cho họ về giới luật đối với Tỳ kheo Ni và Bát Kính Pháp. Từ đó Tăng đoàn Phật giáo có phụ nữ xuất gia, đó là những Tỳ Kheo Ni và Sa Di Ni đầu tiên. Ngoài ra, ngài A Nan Đà đã đóng một vai trò hết sức trọng yếu trong kỳ “Kết Tập Kinh Điển lần thứ Nhất” được tổ chức tại thành Vương Xá, trong đó có 500 vị A La Hán hội họp để trùng tuyên những bài giảng của Đức Phật bằng trí nhớ. A Nan cũng có mặt nhưng không được tham dự vì Ngài chưa chứng quả A La hán, tuy nhiên, đêm trước ngày đại hội, ngài đã chứng quả A La Hán và cũng được tham dự. Trong Hội Nghị Kết Tập Kinh Điển lần thứ nhất, ngài A Nan, người đệ tử thân cận nhất của Phật trong suốt 25 năm, thiên phú với một trí nhớ xuất sắc. Lúc đầu đã không được xếp vào thành viên Hội Nghị. Theo Kinh Tiểu Phẩm, sau đó vì có sự phản đối của các Tỳ Kheo quyết liệt bênh vực cho A Nan, mặc dù ông này chưa đắc quả A La Hán, bởi vì ông có phẩm chất đạo đức cao và cũng vì ông đã được học kinh tạng và luật tạng từ chính Đức Bổn Sư. Sau cùng A Nan đã được Đại Ca Diếp chấp nhận vào Hội Nghị. A Nan đã trùng tụng lại tất cả những gì mà Đức Phật nói. Tuy nhiên, tại Hội Nghị này, A Nan đã bị các Tỳ Kheo trách cứ nhiều tội mà ông đã giải thích như sau: Ông không thể kể lại được hết các giới luật nhỏ nhặt mà Đức Phật nói là có thể bỏ bớt sau khi Ngài nhập diệt, bởi vì ông quá đau buồn trước sự nhập diệt sắp xảy ra của Đức Bổn Sư. Ông phải đập chân lên áo của Đức Phật lúc vá áo vì không có ai cầm giúp ông. Ông đã cho phép nữ giới lễ xá lợi Đức Phật trước những người khác vì ông không muốn giữ họ lại lâu. Ông làm như thế cũng là để khai trí cho họ, giúp họ mong muốn được cải thân người nam ở kiếp sau. Vì bị quỷ ma che mờ tâm trí nên ông đã quên không cầu xin Đức Bổn sư cho ông có thể tiếp tục học đạo cho đến suốt đời. Ông đã xin cho nữ giới là bà Ma Ha Ba Xà Ba Đề gia nhập Tăng đoàn trái với luật lệ, bởi vì bà ta đã nuôi dưỡng Đức Bổn sư khi Ngài còn bé. Tuy nhiên, theo bộ Đulva thì Ngài A Nan còn bị gán thêm hai tội nữa: Ông đã không lấy nước uống cho

Đức Phật mặc dù ngài đã ba lần đòi uống. Ông làm như thế vì bấy giờ nước sông đang đục không thể lấy cho Đức Phật uống được. Ông đã để cho nam và nữ giới thuộc hàng hạ phẩm được xem âm tàng của Đức Phật. Ông nói sự để lộ âm tàng của Đức Thế Tôn nhằm giải thoát cho những kẻ còn bận tâm về chuyện ái dục—After King Suddhodana’s funeral, the Buddha still stayed at Namatighani in Kapilavastu. Ananda insisted the Buddha to accept his mother, Mahaprajapati, she was also the Buddha’s aunt and step-mother, to be the first nun to be ordained. In the fourteenth years after his enlightenment, the Buddha yielded to persuasion and admitted his aunt and women to his order of religious mendicants, but said that the admission of women would shorten the period of Buddhism by 500 years. One day, Prajapati requested the Buddha to accept the 500 odd women for ordination, but the Buddha did not consent. However, since they were already determined to do so, they shaved away their long hair themselves, put on the kasaya, and rushed to where the Buddha was staying. Ananda was very surprised when he saw the 500 women all with their hair shaven, he inquired as to the cause, and he was sympathetic. Prajapati begged Ananda to plead for them. Ananda led them to see the Buddha and they prostrated before him. The Buddha compassionately agreed to the sincere request of Ananda and Prajapati. It was the request of Elder Ananda and Queen Mahaprajapati, that the Buddha founded the Order of Nuns. The Buddha also appointed Nun Gotami, used to be Queen Mahaprajapati, Chief of the Order of Nuns, and Venerable Nuns Khema and Uppalavanna, two chief to be deputy for Venerable Nun Gotami. He then spoke to them of Precepts for a Bhiksuni as well as the Eight Rules of Respect. Henceforth, there were Bhiksunis and Sramanerika, femal members of the Order among the Buddhist Sangha. They are first Bhiksunis and Sramanerikas in Buddhist Sangha. Besides, Ananda also played a crucial role in the “First Buddhist Council” held at Rajagrha, at which 500 Arhats assembled to recite the discourses of the Buddha from memory. Ananda had been presented at most of these, but he had not yet attained arhathood, and so was initially excluded from the council. He became an arhat on the night before the council, however, and so was able to attend. In the First Council, Venerable Ananda, the closest disciple and the attendant of the Buddha for 25 years. He was endowed with a remarkable memory. First Ananda was not admitted to the First Council. According to the Cullavagga, later other Bhikhus objected the decision. They strongly interceded for Ananda, though he had not attained Arhathood, because of the high moral standard he had reached and also because he had learnt the Dharma and vinaya from the Buddha himself. Ananda was eventually accepted by Mahakasyapa into the Council, and was able to recite what was spoken by the Buddha (sutras and doctrines). However, Ananda was charged by other Bhikshus several charges which he explained as follows: He could not formulate the lesser and minor precepts, as he was overwhelmed with grief at the imminent death of the Master. He had to tread upon the garment of the Master while sewing it as there was no one to help him. He permitted women to salute first the body of the Master, because he did not want to detain them. He also did for their edification. He was under the influence of the evil one when he forgot to request the Master to enable him to continue his study for a kalpa. He had to plead for the admission of women into the Order out of consideration for Mahaprapati Gautami who nursed the Master in his infancy. However, according to the Dulva, two other charges also seem to have brought against Ananda. He failed to supply drinking water to the Buddha though he had thrice asked for it. He said that the water of the river at that time was muddy, not potable for the Buddha. He showed the privy parts of the Buddha to men and women of low character. He said that the exhibition of the privy parts of the Buddha would rid those concerned of their sensuality.

2) *Vai Trò Của Đức Phật Trong Truyền Thống Thiền Tông—The Role of the Buddha in Zen traditions*

Theo các tông phái Thiền thì Phật tử chấp nhận rằng vị Phật lịch sử ấy không phải là vị thần tối thượng, cũng không phải là đáng cứu thế cứu người bằng cách tự mình gánh lấy tội lỗi của loài người. Người Phật tử chỉ tôn kính Đức Phật như một con người toàn giác toàn hảo đã đạt được sự giải thoát thân tâm qua những nỗ lực của con người và không qua ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào. Theo Phật giáo, ai trong chúng ta cũng là một vị Phật, nghĩa là mỗi người chúng ta đều có khả năng làm Phật; tuy nhiên, muốn thành Phật, chúng ta phải đi theo con đường gian truân đến giác ngộ. Trong các kinh điển, chúng ta thấy có nhiều sự xếp loại khác nhau về các giai đoạn Phật quả. Một vị Phật ở giai đoạn cao nhất không những là một người giác ngộ viên mãn mà còn là một người hoàn toàn, một người đã trở thành toàn thể, bản thân tự đầy đủ, nghĩa là một người trong ấy tất cả các khả năng tâm linh và tâm thần đã đến mức hoàn hảo, đến một giai đoạn hài hòa hoàn toàn và tâm thức bao hàm cả vũ trụ vô biên. Một người như thế không thể nào đồng nhất được nữa với những giới hạn của nhân cách và cá tính và sự hiện hữu của người ấy. Không có gì có thể đo lường được, không có lời nào có thể miêu tả được con người ấy. Theo các tông phái Thiền thì Phật tử chấp nhận rằng vị Phật lịch sử ấy không phải là vị thần tối thượng, cũng không phải là đáng cứu thế cứu người bằng cách tự mình gánh lấy tội lỗi của loài người. Người Phật tử chỉ tôn

kính Đức Phật như một con người toàn giác toàn hảo đã đạt được sự giải thoát thân tâm qua những nỗ lực của con người và không qua ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào. Theo Phật giáo, ai trong chúng ta cũng là một vị Phật, nghĩa là mỗi người chúng ta đều có khả năng làm Phật; tuy nhiên, muốn thành Phật, chúng ta phải đi theo con đường gian truân đến giác ngộ. Trong các kinh điển, chúng ta thấy có nhiều sự xếp loại khác nhau về các giai đoạn Phật quả. Một vị Phật ở giai đoạn cao nhất không những là một người giác ngộ viên mãn mà còn là một người hoàn toàn, một người đã trở thành toàn thể, bản thân tự đầy đủ, nghĩa là một người trong ấy tất cả các khả năng tâm linh và tâm thần đã đến mức hoàn hảo, đến một giai đoạn hài hòa hoàn toàn và tâm thức bao hàm cả vũ trụ vô biên. Một người như thế không thể nào đồng nhất được nữa với những giới hạn của nhân cách và cá tính và sự hiện hữu của người ấy. Không có gì có thể đo lường được, không có lời nào có thể miêu tả được con người ấy. Cuối cùng, Đức Phật dạy: “Ta xem ngôi vị của các bậc vua chúa cầm quyền chỉ như hạt bụi nhỏ. Ta xem những kho báu vàng ngọc như những đồng gạch vụn và đá sỏi. Ta xem những y phục bằng tơ lụa tốt mịn nhất như những miếng giẻ rách. Ta xem hăng sa thế giới trong vũ trụ này như những hạt cải, và cái hồ nước lớn nhất chỉ như giọt dầu nhỏ lên bàn chân ta. Ta nhìn mọi giáo pháp của thế gian chỉ như trò ảo thuật. Ta nhận thức ý niệm cao siêu nhất của sự giải thoát như mảnh gốm vỡ trong giấc mộng, và thánh đạo của những bậc giác ngộ như những đóa hoa phản chiếu trong mắt. Ta xem Niết Bàn như cơn ác mộng giữa ban ngày. Ta xem sự phán đoán đúng sai như sự uốn lượn của một con rồng, và sự tăng giảm của niềm tin chỉ như dấu vết thay đổi của bốn mùa. Ta xem thiền định như cột trụ chống đỡ ngọn núi.”—According to the Zen sects, Buddhists accept the historic Sakyamuni Buddha neither as a Supreme Deity nor as a savior who rescues men by taking upon himself the burden of their sins. Rather, they venerate him as a fully awakened, fully perfected human being who attained liberation of body and mind through his own human efforts and not by the grace of any supernatural being. According to Buddhism, we are all Buddhas from the very beginning, that means everyone of us is potentially a Buddha; however, to become a Buddha, one must follow the arduous road to enlightenment. Various classifications of the stages of Buddhahood are to be found in the sutras. A Buddha in the highest stage is not only fully enlightened but a Perfect One, one who has become whole, complete in himself, that is, one in whom all spiritual and psychic faculties have come to perfection, to maturity, to a stage of perfect harmony, and whose consciousness encompasses the infinity of the universe. Such a one can no longer be identified with the limitations of his individual personality, his individual character and existence; there is nothing by which he could be measured, there are no words to describe him. According to the Zen sects, Buddhists accept the historic Sakyamuni Buddha neither as a Supreme Deity nor as a savior who rescues men by taking upon himself the burden of their sins. Rather, it venerates him as a fully awakened, fully perfected human being who attained liberation of body and mind through his own human efforts and not by the grace of any supernatural being. According to Buddhism, we are all Buddhas from the very beginning, that means everyone of us is potentially a Buddha; however, to become a Buddha, one must follow the arduous road to enlightenment. Various classifications of the stages of Buddhahood are to be found in the sutras. A Buddha in the highest stage is not only fully enlightened but a Perfect One, one who has become whole, complete in himself, that is, one in whom all spiritual and psychic faculties have come to perfection, to maturity, to a stage of perfect harmony, and whose consciousness encompasses the infinity of the universe. Such a one can no longer be identified with the limitations of his individual personality, his individual character and existence; there is nothing by which he could be measured, there are no words to describe him. Finally, the Buddha taught: “I consider the positions of kings and rulers as that of dust motes. I observe treasures of gold and gems as so many bricks and pebbles. I look upon the finest silken robes as tattered rags. I see myriad worlds of the universe as small seeds of fruit, and the greatest lake in India as a drop of oil on my foot. I perceive the teachings of the world to be the illusion of magicians. I discern the highest conception of emancipation as a golden brocade in a dream, and view the holy path of the illuminated ones as flowers appearing in one's eyes. I see Nirvana as a nightmare of daytime. I look upon the judgment of right and wrong as the serpentine dance of a dragon, and the rise and fall of beliefs as but traces left by the four seasons. I see meditation as a pillar of a mountain.”

3) *Vạn Cổ Trường Không, Nhất Triều Phong Nguyệt—The Sky Is Forever With Winds and Moon*

Bầu trời muôn thuở, một sớm gió trăng (muôn năm trống không, còn sáng sáng cảnh vật hiện bày). Trong Thiền, từ này để nói mỗi cá nhân đều phải tự quay về với chính mình, và ngay trước mắt mà tham thiền là yêu cầu thiết yếu của Thiền—In Zen, everyone should turn back into oneself, and right there to practice meditation.

4) *Văn Học Công Án—Koan Literature*

Người ta không biết chắc chắn công án bắt đầu đi vào thực tập trong nhà thiền. Những tài liệu sớm nhất của thiền vào những thế kỷ thứ sáu và thứ bảy cho thấy công án không phải là tính đặc trưng của thiền mặc dầu truyền thống về sau này đã tạo ra nhiều câu chuyện về công án cho các thiền sư trước đây—It is uncertain when exactly koans first began to be in practice in Zen. The most early Zen materials from the sixth and seventh centuries shows that koans were not a feature of early Zen, although the later tradition created many koan stories about the early masters.

5) *Văn Nhất Tri Nhị—To Hear One To Understand Two*

Nghe một biết hai, ý nói sáng dạ, không cần chỉ dạy nhiều—To hear one point and know the sequence or to infer the whole matter after hearing but one point, i.e., very smart, to learn with little instruction.

6) *Văn Thù Tái Tham—Manjusri Visits*

Một hôm, có một vị Tăng hỏi Thiền sư Động Sơn Thủ Sơ: “Thầy sẽ làm gì nếu các vị Bồ Tát Văn Thù và Phổ Hiền đến viếng (theo truyền thuyết Phật giáo, Văn Thù tiêu biểu cho Lý hay bản thể tuyệt đối, đồng nhất và trí tuệ; trong khi Phổ Hiền tiêu biểu cho hiện tượng hay cái dụng tương đối, nhị nguyên và lòng từ bi)?” Động Sơn Thủ Sơ đáp: “Lão Tăng sẽ đuổi họ đi cho nhập bầy với đàn trâu nước.” Vị Tăng nói: “Thầy ơi, thầy sẽ dọa vào địa ngục nhanh như một mũi tên!” Động Sơn Thủ Sơ nói: “Tất cả đều do bởi ông đó!”—One day, a monk asked Zen master Tung shan Shou chu, “What would you do if Bodhisattvas Manjusri and Samantabhadra came to visit (according to Buddhist legendary, Majusri represents principle or absolute, oneness, wisdom, essence; while Samantabhadra represents phenomena or relative, duality, compassion, function, etc...)?” Shou chu answered, “I’ll chase them off to the herd of water buffalo.” The monk said, “Master, you’ll go to hell swift as an arrow!” Shou chu said, “It’s all because of you!”

7) *Văn Tử Thượng Thiết Ngưu—A Mosquito Alights on An Iron Buffalo*

Văn tử thượng thiết ngưu hay văn toản thiết ngưu. Muỗi đậu trên trâu sắt, ý nói chỗ bất khả tư nghì (thiền là chỗ chẳng thể nói đến được)—This term is used to indicate an inconceivable place (Zen is a place that cannot be mentioned).

8) *Văn Tự Bát Nhã—Words Describe the Prajna*

Văn từ dùng để diễn đạt Bát Nhã, một trong ba loại Bát Nhã. Kinh Bát Nhã Ba La Mật diễn tả chữ “Bát Nhã” là đệ nhất trí tuệ trong hết thảy trí tuệ, không gì cao hơn, không gì so sánh bằng, Bát Nhã là vô thượng, vô tỷ, vô đẳng. Bát Nhã có nghĩa là cái biết siêu việt mà không có ngôn tự nào có thể lột hết được ý nghĩa chính thực của nó. Ngôn tự chỉ có thể lý nghĩa tương đối của Bát Nhã mà thôi—The written word which is used to describe the prajna, one of the three kinds of prajna. The Prajna-paramita-sutra describes “prajna” as supreme, highest, incomparable, unequalled, unsurpassed. Prajna also means a transcendental knowledge which no words can peel off its true meanings. Words can only be used to describe a relative meanings of Prajna.

9) *Văn Tự Chẳng Bao Giờ Đồng Nhất Với Ý Nghĩa—Words Are Never Identical With the Sense*

Nhà Thiền dựa vào thực tập hơn là văn tự sách vở. Ngôn thuyết pháp tương hay giáo lý bằng ngôn từ trái với sự tự chứng. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Những ai hiểu rõ sự khác biệt giữa thể chứng và giáo lý, giữa cái biết tự nội và sự giáo huấn, đều được tách xa sự điều động của suy diễn hay tưởng tượng suông.” Giáo lý, sự tụng đọc và chuyện kể, vân vân. Chính vì thế mà Đức Phật nhấn mạnh vào sự đạt tự nội cái chân lý mà hết thảy các Đức Như Lai trong quá khứ, hiện tại và vị lai thể chứng, chứ không phải là ngữ ngôn văn tự. Cảnh giới của Như Lai tạng vốn là A Lại Da Thức thì thuộc về chư Bồ Tát Ma Ha Tát theo đuổi chân lý chứ không thuộc các triết gia chấp vào văn tự, học hành và suy diễn suông. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Chính do con người không biết rõ cái bản tánh của các ngôn từ, nên người ta xem ngôn từ là đồng nhất với ý nghĩa.” Trong thuật ngữ Thiền của Nhật Bản có từ ngữ “Ichiji-fusetsu” có nghĩa là “không nói một lời.” “Ichiji-fusetsu” chỉ sự kiện trong bất cứ lời dạy dỗ nào của Đức Phật, Ngài chẳng bao giờ dùng một lời nào để diễn tả hiện thực tối thượng hay bản chất thật của vạn hữu, vì nó thuộc lãnh vực không thể nói được (bất khả thuyết). Do hiểu như vậy nên ngay sau khi đạt được toàn giác, Đức Phật đã không muốn thuyết giảng những gì mình liễu ngộ. Tuy nhiên, vì thương xót chúng sanh bị trôi buộc trong luân hồi sanh tử nên Ngài đành chấp nhận đi thuyết giảng. Để làm như vậy, Ngài đã phải tự hạ trình độ Đại Giác của mình xuống thành trình độ hiểu biết thông thường. Trong Thiền, tất cả những lời chỉ

dạy của Đức Phật có nghĩa là “ngón tay chỉ trăng” chỉ với mục đích mang lại cho những ai ao ước tu tập con đường dẫn đến giác ngộ và đạt được trí tuệ bát nhã để hiểu được một cách sâu sắc bản chất thật của vạn hữu. Theo truyền thuyết Phật giáo thì sự truyền thụ riêng biệt bên ngoài các kinh điển đã được bắt đầu ngay từ thời Phật Thích ca với thời thuyết giảng trên đỉnh Linh Thứu. Trước một nhóm đông đồ đệ, Phật chỉ giơ cao một bông sen mà không nói một lời nào. Chỉ có đệ tử Đại Ca Diếp bỗng đại ngộ, hiểu được ý Phật và mỉm cười. Sau đó Phật đã gọi Maha Ca Diếp, một đệ tử vừa giác ngộ của Ngài. Ca Diếp cũng chính là vị trưởng lão đầu tiên của dòng thiền Ấn Độ. Người thực tập thiền thường khuyên “bất lập văn tự.” Đây không nhất thiết là để phủ nhận khả năng diễn đạt của văn tự mà chỉ để tránh sự nguy hiểm của sự mắc kẹt vào ngôn ngữ mà thôi. Người ta khuyên chúng ta nên dùng văn tự một cách khéo léo vì lợi ích của người nghe. Vào thế kỷ thứ 2, ngài Long Thọ đã viết bộ Trung Quán Luận, biểu trưng cho ý thức muốn sử dụng ý niệm để đập vỡ ý niệm. Trung Quán Luận không nhắm tới sự thành lập một ý niệm hay một luận thuyết nào hết mà chỉ nhắm tới việc phá bỏ tất cả mọi ý niệm, đập vỡ hết tất cả mọi chai lọ, ống và bình để cho ta thấy nước là cái gì không cần hình tướng mà vẫn hiện thực. Ngài đã phác họa ra một điệu múa cho chúng ta nhằm giúp chúng ta loại bỏ các khuôn khổ ý niệm trước khi đi vào sự thể nghiệm thực tại, để không tự mãn với chính chúng ta bằng những hình ảnh của thực tại. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông. Theo kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ bảy (Cơ Duyên), Lục Tổ từ được pháp ở Huỳnh Mai, về đến Thiệu Châu, thôn Táo Hâu, mọi người đều không biết. Có một nho sĩ là Lưu Chí Lựcc kính trọng ngài lắm. Chí Lựcc có người cô làm Ni tên là Vô Tận Tạng, thường tụng kinh Đại Niết Bàn, Tổ nghe qua liền biết được điệu nghĩa, mới vì Ni Cô giải nói. Ni cô mới cầm quyển kinh hỏi chữ. Tổ bảo: Chữ thì không biết, nghĩa tức mới hỏi.” Ni Cô nói: “Chữ còn không biết, sao có thể hiểu nghĩa?” Tổ bảo: “Diệu lý của chư Phật chẳng có quan hệ đến văn tự.” Cô Ni kinh lạ mới bảo khắp hàng kỳ đức trong thôn rằng: “Đây là hàng tu sĩ có đạo, nên thỉnh cúng dường.” Khi ấy có cháu bốn đời của Ngụy Võ Hâu tên là Tào Thúc Lương và dân cư trong làng đua nhau đến chiêm lễ Tổ. Khi ấy chùa cổ Bảo Lâm, từ cuối đời Tùy bị binh lửa làm thành phế tích, mới y nền cũ dựng lại ngôi chùa, mời Tổ trụ trì nơi đó, không bao lâu thành một ngôi chùa rất trang nghiêm. Tổ ở đó hơn chín tháng lại bị bọn ác đui theo, Tổ bèn trốn đến trước núi, bị họ phóng hỏa, đốt cỏ cây, Tổ ẩn thân vào trong kẹt đá được khỏi, trên đá ngày nay dấu Tổ ngồi kiết già và vết nếp y của Tổ vẫn còn, như đó gọi là hòn đá ty nạn. Tổ nhớ Ngũ Tổ dạy đến Hoài và Hộì dừng ẩn, nên ngài mới ẩn ở hai ấp ấy—The Zen or intuitive school does “not set up scriptures (not using words, teaching that does not establish words and letters)” It lays stress on meditation and intuition rather than on books and other external aids. Word-teaching contrasted with self-realization. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “Those who well understand the distinction between realization and teaching, between inner knowledge and instruction, are kept away from the control of mere speculation.” Teaching, recitation, and stories, etc. Thus the Buddha emphasized the inner attainment of the truth, not the teaching realized by all the Tathagatas of the past, present, and future. The realm of the Tathagataragha which is the Alayavijnana belongs to those Bodhisattva-Mahasattvas who follow the course of truth and not to those philosophers who cling to the letter, learning, and mere discourse. Thus, the Buddha taught: “It is owing to his not perfectly understanding the nature of words that he regards them as identical with the sense.” In Japanese Zen terms, the term “Ichiji-fusetsu” means “not a word is said.” “Ichiji-fusetsu” refers to the fact that the Buddha in all his teaching or instruction never made use of a single word to describe ultimate reality, for it is not preachable. In consideration of this fact, after his complete enlightenment, the Buddha did not want to teach at all. However, compassion for beings trapped in the cycle of life and death moved him. In doing this, he had to come down from the level of true insight to that of “everyman’s consciousness.” In Zen, all the teachings and instructions of the Buddha mean a “finger-point” for the purpose of giving those who wish to cultivate a way leading to enlightenment and prajna insight into the true nature of reality. According to a Buddhist legend, the special transmission outside the orthodox teaching began with the famous discourse of Buddha Sakyamuni on Vulture Peak Mountain (Gridhrakuta). At that time, surrounded by a crowd of disciples who had assembled to hear him expound the teaching. The Buddha did not say anything but holding up a lotus flower. Only Kashyapa understood and smiled. As a result of his master, he suddenly experienced a break through to enlightened vision and grasped the essence of the Buddha’s teaching on the spot. The Buddha confirmed Mahakashyapa as his enlightened student. Mahakashyapa was also the first patriarch of the Indian Zen. People who practice Zen often advise not using words. This is not to discredit words, but to avoid the danger of becoming stuck in them. It is to encourage us to use words as skillfully as possible for the sake of those who hear them. In the second century, Nagarjuna wrote “The Madhyamika Sastra,” in which he used concepts to destroy concepts. He was not trying to create a new doctrine, but to break all the bottles, all the flasks, all the vases, all the containers, to prove that water needs no form to exist. He outlined a dance for us, a

dance for us to drop our categories and barriers so that we can directly encounter reality and not content ourselves with its mere reflection. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School. According to the Platform Sutra, the Seventh Chapter (Opportunities & Conditions), the Sixth Patriarch obtained the Dharma at Huang-Mei and returned to Ts'ao-Hou Village in Shao-Chou, where no one knew him. But Liu-Chih-Liao, a scholar, received him with great courtesy. Chih-Liao's aunt, Bhikshuni Wu-Chin-Tsang, constantly recited the Mahaparinirvana Sutra. When the Master heard it, he instantly grasped its wonderful principle and explained it to her. The bhikshuni then held out a scroll and asked about some characters. The Master said, "I cannot read; please ask about the meaning." "If you cannot even read, how can you understand the meaning?" asked the Bhikshuni. The Master replied, "The subtle meaning of all Buddhas is not based on language." The Bhikshuni was startled, and she announced to all the elders and virtuous ones in the village: "Here is a gentleman who possesses the way. We should ask him to stay and receive our offerings." Ts'ao-Shu-Liang, great-grandson of the Marquis Wu of the Wei dynasty, came rushing to pay homage, along with the people of the village. At that time, the pure dwellings of the ancient Pao-Lin Temple, which had been destroyed by war and fire at the end of the Sui dynasty, were rebuilt on their old foundation. The Master was invited to stay and soon the temple became a revered place. He dwelt there a little over nine months when he was once again pursued by evil men. The Master hid in the mountain in the front of the temple, and when they set fire to the brush and trees, he escaped by crawling into a cave to hide. The rock still bears the imprints of the Master's knees and of his robe where he sat in lotus posture. Because of this it is called 'The Rock of Refuge.' Remembering the Fifth Patriarch's instructions to stop at Huai and hide at Hui, he went to conceal himself in those two cities.

10) Văn Tự Ngôn Ngữ—Writings and Languages

Giáo lý, sự tụng đọc và chuyện kể, vân vân. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật nhấn mạnh vào sự đạt tự nội cái chân lý mà hết thảy các Đức Như Lai trong quá khứ, hiện tại và vị lai thể chứng, chứ không phải là ngữ ngôn văn tự. Cảnh giới của Như Lai tạng vốn là A Lại Da Thức thì thuộc về chư Bồ Tát Ma Ha Tát theo đuổi chân lý chứ không thuộc các triết gia chấp vào văn tự, học hành và suy diễn suông—Teaching, recitation, and stories, etc. In the Lankavatara Sutra, the Buddha emphasized the inner attainment of the truth, not the teaching realized by all the Tathagatas of the past, present, and future. The realm of the Tathagatagarbha which is the Alayavijnana belongs to those Bodhisattva-Mahasattvas who follow the course of truth and not to those philosophers who cling to the letter, learning, and mere discourse.

11) Vân Môn Tông—The Yun-Men Zen School

Ngũ Gia Thiển chỉ giáo pháp riêng biệt được giảng dạy từ những truyền thống có liên hệ tới những vị Thiền sư đặc biệt. Ba trong số năm truyền thống này: Tào Động, Vân Môn, và Pháp Nhãn, di xuống từ dòng truyền thừa được truy nguyên ngược về Thanh Nguyên Hành Tư và Thạch Đầu Hy Thiên. Hai truyền thống kia: Lâm tế và Quy Ngưỡng, được tiếp nối từ Mã Tổ Đạo Nhất và Bách Trượng Hoài Hải. Tông Lâm Tế về sau này lại sản sinh ra hai nhánh Dương Kỳ và Hoàng Long. Khi mà hai phái sau này được thêm vào Ngũ Gia thì người ta gọi đó là Thất Tông. Tông Vân Môn là một dòng Thiền được sáng lập bởi Thiền sư Vân Môn Văn Yển. Về sau này thiền sư Tuyết Đậu Trùng Hiển tập hợp những bài ca ngợi nổi tiếng kèm theo các công án mà sau này Viên Ngộ Khắc Cần công bố dưới nhan đề Bích Nham Lục. Tuyết Đậu là vị đại sư cuối cùng của phái Vân Môn, phái này bắt đầu suy thoái từ giữa thế kỷ thứ XI và cuối cùng tàn lụi hoàn toàn vào thế kỷ thứ XII—The Five Houses of Zen refers to separate teaching lines that evolved from the traditions associated with specific masters. Three of these traditions, Ts'ao-tung, Yun-men, and Fa-yan, descended from the transmission line traced back to Ch'ing-yuan Hsing-ssu and Shih-t'ou Hsi-ch'ien. The other two, the Lin-chi and Kuei-yang, proceeded from Ma-tsu Tao-i and Pai-chang Huai-hai. The Lin-chi House later produced two offshoots, the Yang-chi and Huang-lung. When these last two were added to the Five House, together they are referred to as the Seven Schools of Zen. Yun-men School, a Zen sect established by Yun-Mên-Wên-Yen (864-949). Later, Hsueh-Tou Ch'ung-Hsien collected the koans which published by Yuan Wu K'o Ch'in in the Pi-Yen-Lu (the Blue Cliff Record). Hsueh-Tou was the last important master of the Yun Men School, which began to decline in the middle of the 11th century and died out altogether in the 12th

12) *Vân Thủy—Clouds and Water*

Thuật ngữ được dùng để gọi những thiền sinh mới trong thiền viện. Lý do là mây trôi một cách tự tại, không bị ngăn ngại. Trong khi nước thì lại rất mạnh, có khả năng hủy diệt ngay cả quả địa cầu, nhưng lại có phẩm chất nhân nhượng. Phẩm chất của mây và nước rất hợp với đức hạnh của hành giả tu thiền, nhất là những người mới tu—The term is used to call the novices in a Zen monastery. The reasons novices are called this because clouds move freely, without specific form and unhampered. While water is very powerful and able to wear down even the Earth, but also has a yielding quality. The virtues of clouds and water are desired virtues to any Zen practitioners, especially the novices.

13) *Vấn Đáp—Questions and Answers*

Trong tiếng Trung Hoa, vấn có nghĩa là hỏi, đáp có nghĩa là trả lời; nên vấn đáp có nghĩa là hỏi và trả lời hoặc đại khái là đàm thoại. Trong thuật ngữ Nhật Bản, hỏi và trả lời là một kiểu đối thoại độc đáo của Thiền giữa một thầy một trò, trong ấy trò hỏi các vấn đề Phật giáo làm mình bối rối sâu xa, và thầy men theo lãnh vực lý thuyết và lý luận, đáp bằng cách nào để gợi lên câu trả lời từ các tầng mức trực thức sâu hơn của trò. Đây là cuộc vấn đáp giữa Thiền sư và đệ tử hay giữa hai thiền sư với nhau, mà người ta nghĩ là họ sẽ bày tỏ trình độ hiểu biết. Họ không tranh luận, nhưng là những cảm nghĩ và đối đáp tức thì. Tập trung chủ yếu vào vấn đề giáo pháp và câu trả lời phải chỉ thẳng vào vấn đề bằng trực giác chứ không phải trông cậy vào khái niệm hay tư tưởng. Theo thuật ngữ Thiền Nhật Bản, từ Mondo của Nhật tương đương với từ “Vấn Đáp” trong nhà Thiền của Trung Hoa. Tuy nhiên, Mondo đòi hỏi Thiền sinh có câu trả lời ngay lập tức, chứ không như công án cần có thời giờ nghiền ngẫm. Thí dụ như có một lần vị Thiền sư đưa Thiền tượng lên hỏi, “Không được gọi nó là cây gậy; nếu nói là gậy tức là ‘xác nhận.’ Cũng không được nói không vì nói không là ‘phủ nhận.’ Không được xác nhận cũng không được phủ nhận, nói mau, nói mau!” Câu trả lời có thể biểu hiện sự thanh tịnh về mặt tâm lý, miễn không phải giải thích là được—The Chinese word “wen” means “questioning”, and “ta” is “answering”; so “wen-ta” is “questioning-answering” or roughly “conversation”—To question and to answer, a uniquely Zen type of dialogue between a master and a student wherein the student asks a question on Buddhism which has deeply perplexed him, and the master, skirting theory and logic, replies in such a way as to evoke an answer from the deeper levels of the student’s intuitive mind. This is the dialogues between a Zen master and a student, or between two masters, which are thought to demonstrate their perspective levels of understanding. They are not debates, but rather spontaneous expressions and responses. The focus is generally a Buddhist doctrine or doctrinal issue, and the answer is supposed to get to the essence of the issue by intuition without recourse (trông cậy vào) to conceptual or dialectical thought. In Japanese Zen terms, the term “Mondo” is equivalent to “Question and answer” in Chinese Zen term, but it is different from a koan. However, in Mondo, an immediate answer is demanded. In koan, Zen practitioner needs time to reflex. For example, a Zen Master once held out a stick and said, “Call it not a stick; if you do you assert. Nor deny that it is a stick; if you do you negate. Without affirmation or denial, speak, speak!” The answer can be quite revealing, and psychologically cleansing, provided they are not interpreted.

14) *Vấn Đề Siêu Hình—Metaphysical Issues*

Đức Phật không quan tâm đến những vấn đề siêu hình, những vấn đề chỉ làm bối rối con người và làm đảo lộn sự cân bằng của tâm trí họ như vậy. Sự giải quyết của chúng chắc chắn sẽ không giải thoát nhân loại khỏi những ác nghiệp và khổ đau. Đó là lý do tại sao Đức Phật do dự khi trả lời những câu hỏi như vậy, và đôi lúc Ngài phải tránh giải thích những câu hỏi thường được đặt ra một cách sai lầm. Đức Phật là một bậc Thầy thực tiễn, mục đích duy nhất của Ngài là giải thích tường tận về vấn đề khổ, sự kiện phổ quát của cuộc đời, làm cho mọi người cảm nhận được ảnh hưởng mạnh mẽ của nó và trực nhận sự thực của cuộc đời này. Đức Phật đã nói rõ cho chúng ta biết những gì Ngài cần giải thích và những gì Ngài sẽ không bao giờ giải thích. Ngay cả những câu hỏi liên quan đến quá khứ và tương lai, câu trả lời của Đức Phật thật là rõ ràng: “Hãy để yên quá khứ, hãy để yên vị lai.” Đức Phật luôn nhấn mạnh: “Khi cái này có mặt, cái kia có mặt. Do cái này sanh, cái kia sanh. Khi cái này không có, cái kia cũng không có. Do cái này diệt, cái kia diệt.” Tóm lại, đây là giáo lý của đạo Phật về tánh duyên khởi hay Pháp Tỳ Thuộc Phát Sanh (Paticca-samup-pada). Giáo lý này tạo thành nền tảng của Tứ Thánh Đế, chân lý trung tâm của đạo Phật—The Buddha was not concerned with such metaphysical issues which only confuse man and upset his mental equilibrium. Their solution surely will not free mankind from misery and ill. That was why the Buddha hesitated to answer such questions, and at times refrained from explaining those which were often wrongly formulated. The Buddha was a practical teacher. His sole aim was to explain in all its detail the problem of Dukkha, suffering, the universal fact of life, to make people feel its full force, and to convince them of it. He

has definitely told us what he explains and what he does not explain. Even questions relating to the past and the future, the Buddha's answers were very clear: "Let be the past, let be the future, I will teach you the Dhamma." The Buddha always emphasized: "When this is, that comes to be. With the arising of this, that arises. When this is not, that does not come to be. With the cessation of this, that ceases." This in a nutshell is the Buddhist doctrine of conditionality or Dependent Arising (paticca samuppada). And this forms the foundation of the Four Noble Truths, the central conception of Buddhism.

15) *Vấn Đoan—Posing One's Question*

Theo thí dụ thứ 29 của Bích Nham Lục. Một vị Tăng hỏi Đại Tỳ: "Hỏa kiếp cháy rực đại thiên đều hoại, chưa biết cái này hoại chẳng hoại?" Đại Tỳ đáp: "Hoại." Vị Tăng lại hỏi: "Thế thì theo kia đi?" Đại Tỳ đáp: "Theo kia đi." Vị Tăng nầy xưa nay chưa biết chỗ rơi của thoại đầu. Cái này là gì? Nhiều người khởi tình giải nói: "Cái này là bản tánh của chúng sanh." Đại Tỳ nói: "Hoại." Vị Tăng lại hỏi: "Thế thì theo kia đi?" Đại Tỳ đáp: "Theo kia đi." Chỉ cái này bao nhiêu người tình giải dò tìm chẳng được. Nếu nói theo kia đi thì ở chỗ nào? Nếu nói chẳng theo kia đi, lại tại sao không thấy? Nếu nói: "Muốn được thân thiết chớ đem hỏi đến hỏi." Sau có một vị Tăng hỏi Tu Sơn Chủ: "Kiếp Hỏa cháy rực đại thiên đều hoại, chưa biết cái này hoại chẳng hoại?" Tu Sơn Chủ đáp: "Chẳng hoại." Vị Tăng hỏi: "Vì sao chẳng hoại?" Tu Sơn Chủ đáp: "Vì đồng với đại thiên, hoại cũng bít lấp giết người, chẳng hoại cũng bít lấp giết người." Vị Tăng kia đã chẳng hiểu lời nói của Đại Tỳ, song y chẳng ngại lấy việc này làm nhiệm, mang nghi vấn đến thẳng núi Đâu Tử ở Thục Châu. Đâu Tử hỏi: "Vừa rời chỗ nào?" Vị Tăng thưa: "Núi Đại Tỳ ở Tây Thục." Đâu Tử hỏi: "Đại Tỳ có ngôn cú gì?" Vị Tăng liền nhắc lại lời hỏi trước. Đâu Tử thấp hươg lễ bái nói: "Tây Thục có cổ Phật ra đời, ông nên trở lại mau." Vị Tăng trở về đến Đại Tỳ thì Đại Tỳ đã tịch. Vị Tăng này một trường rối loạn. Sau đời Đường có vị Tăng tên Cảnh Tôn đề Đại Tỳ: "Rõ ràng không pháp khác, ai nói ẩn Nam Năng. Một câu theo lời họ, Thiên Tăng chạy núi ngàn. Để lạnh kêu đóng lá, qui đêm lẽ lỏng đèn. Ngâm xong ngoài song lẽ, bồi hỏi hận chẳng cùng." Vì thế Tuyết Đậu dẫn hai câu này tụng ra. Hiện nay chẳng được khởi hiểu hoại, cũng chẳng được khởi hiểu không hoại, cứu cánh thế nào? Để mắt xem nhanh!

"Kiếp hỏa quang trung lập vấn đoan
 Nạp Tăng du đối lưỡng trùng quang
 Khả lân nhất cú tùy tha ngữ
 Vạn lý khu khu độc vãng hoàn."
 (Kiếp hỏa sáng ngời hỏi thành câu
 Thiên Tăng còn kẹt cổng hai vòng
 Đáng thương chỉ một lời theo đấy
 Muốn dặm nhọc nhằn riêng tới lui).

Tuyết Đậu đương cơ tụng ra, trong câu có chỗ xuất thân "Kiếp hỏa sáng ngời hỏi thành câu, Thiên Tăng còn kẹt cổng hai vòng," chỗ hỏi của vị Tăng trước ôm ấp hoại cùng chẳng hoại là kẹt hai tầng cổng. Nếu là người được thì nói hoại cũng có chỗ xuất thân, nói chẳng hoại cũng có chỗ xuất thân. Hai câu "Đáng thương chỉ một lời theo đấy, muốn dặm nhọc nhằn riêng tới lui," tụng vị Tăng mang câu hỏi đến chỗ Đâu Tử, lại trở về chỗ Đại Tỳ, đáng gọi là muôn dặm nhọc nhằn—A monk asked Ta Sui, "The conflagration at the end of the eon sweeps through and the universe is totally destroyed. I wonder, is this one destroyed or not?" Ta Sui said, "It is destroyed." The monk said, "If so, then this goes along with it." Ta Sui said, "It goes along with it." Since the monk didn't understand what Ta Sui said, he inevitably had this matter on his mind. He took this question straight to Mt. T'ou Tzu in Shu Chou. T'ou Tzu asked him, "Where did you come here from?" The monk said, "From Ta Sui in western Szechuan." T'ou Tzu said, "What did Ta Sui have to say?" The monk then recounted the former conversation. T'ou Tzu burned incense and bowed and said, "In western Szechuan there's an ancient Buddha who has appeared in the world. As for you, hurry back to him!" The monk returned to Ta Sui but Ta Sui had already passed on. What an embarrassment for this monk! Later there was a monk at the T'ang court named Ching Tsun who said of Ta Sui: "Clearly there is no other truth. Who says the Fifth Patriarch approved the southerner Neng? The one phrase 'it goes along with it' makes a patched monk run over a thousand mountains. A cricket who's cold cries in the piled up leaves; by night a ghost bows to the lamp before a crypt. The humming stops outside the lonely window, he wanders back and forth, unable to overcome his regret." Hence Hsueh Tou draws on two of these lines afterwards to make his verse. Right now, you shouldn't make the understanding that it is destroyed, and you shouldn't make the understanding that it is not destroyed. In the end, how will you understand? Quick, set your eyes on it and look!

"In the light of conflagration ending the age
 he poses his question
 The patchrobed monk is still lingering within
 the double barrier
 How touching - for a single phrase,
 'going along with that,'
 Intently he travelled out and back alone for
 ten thousand miles."

Zen master Hsueh Tou takes charge of the situation and comes out with his verse: in his words there's a place where he shows himself. "In the light of conflagration ending the age he poses his question. The patchrobed monk is still lingering within the double barrier." From the first this monk's question was concerned with "it is destroyed" and "it is not destroyed"; this is double barrier. A person who has attained has a place to show himself whether he is told "it is destroyed" or he is told "it is not destroyed." How touching - for a single phrase, 'going along with that,' intently he travelled out and back alone for ten thousand miles." This versifies this monk taking the question to T'ou Tzu, then returning again to Ta Sui; this can indeed be called being intent for ten thousand miles.

16) Vấn Vương Lão Sư Tác Thập Ma (Hỏi thầy Vương Đang Làm Gì)—To Ask Old master Vuong on What He is Doing

Trong Thiền, từ "Hỏi thầy Vương đang làm gì?" dùng để chỉ nơi chính mình vốn sẵn có bản lai diện mục, đâu cần phải chạy đông chạy tây để hỏi ai. Theo thí dụ thứ 21 của Bích Nham Lục. Một vị Tăng hỏi Thiền Sư Quang Tộ Trí Môn: "Khi hoa sen chưa ra khỏi nước thì thế nào?" Trí Môn đáp: "Hoa sen." Vị Tăng lại hỏi: "Sau khi ra khỏi nước thì thế nào?" Trí Môn đáp: "Lá cọng." Hoặc có người hỏi Giáp Sơn: "Khi hoa sen chưa ra khỏi nước thì thế nào?" Giáp Sơn đáp: "Cột cái, lồng đèn." Hãy nói cùng hoa sen là đồng là dị? Người ấy lại hỏi Giáp Sơn: "Sau khi ra khỏi nước thì thế nào?" Giáp Sơn đáp: "Đầu gậy khêu nhật nguyệt, dưới chân sinh rất sâu." Hành giả thử nói phải hay chẳng phải? Qua thí dụ này cổ nhân muốn nhấn nhủ hành giả chớ lầm nhận trái cân bàn (một tiêu chuẩn cố định), mà phải đập phá tình trần. Trí Môn là một trong những thiền sư đầu tiên dùng thơ ca ngợi những câu châm ngôn hay lời dạy của các thầy thời xưa, đây là một nghệ thuật mà sau này học trò của ông là Tuyết Đậu còn vượt trội hơn ông nữa. Nên Tuyết Đậu tụng ra:

"Liên hoa hà điệp báo quân tri
 Xuất thủy hà như vị xuất thì
 Giang Bắc, Giang Nam vấn Vương lão
 Nhất hồ nghi liễu nhất hồ nghi."
 (Hoa sen lá cọng báo anh tri
 Khỏi nước sao bằng chưa khỏi thì
 Giang Bắc, Giang Nam hỏi Vương lão
 Một hồ nghi lại một hồ nghi).

Trí Môn là người đất Chiết Giang, thường vào đất Tứ Xuyên tham vấn Hương Lâm, đã thấu triệt, trở về trụ tại chùa Trí Môn ở Tỳ Châu. Tuyết Đậu là đích tử của Sư, thấy chỗ cùng huyền cực diệu, nên nói: "Hoa sen lá cọng nói cho anh biết, khỏi nước sao bằng chưa ra khỏi." Tại đây Tuyết Đậu muốn người ta hiểu một cách trực tiếp và ngay tức thì. Giáp Sơn đáp: "Cột cái, lồng đèn." Hãy nói cùng hoa sen là đồng là dị? Người ấy lại hỏi Giáp Sơn: "Sau khi ra khỏi nước thì thế nào?" Giáp Sơn đáp: "Đầu gậy khêu nhật nguyệt, dưới chân sinh rất sâu." Hành giả chớ lầm nhận trái cân bàn (một tiêu chuẩn cố định), mà phải đập phá tình trần. Hành giả hãy nói thử xem khi chưa ra khỏi nước là thời tiết gì? Còn khi ra khỏi nước rồi là thời tiết gì? Nếu nhằm ngay đây thấy được, hành giả đã thấy được Trí Môn. Thiền sư Tuyết Đậu nói: "Nếu hành giả chẳng thấy thì đến Giang Bắc, Giang Nam mà hỏi Vương Lão." Ý Tuyết Đậu nói hành giả chỉ quản đến Giang Bắc và Giang Nam thì hỏi các bậc tôn túc ra khỏi nước cùng chưa ra khỏi nước. Giang Nam thêm hai câu, Giang Bắc thêm hai câu, một lớp thêm một lớp, lần lượt sanh nghi. Thử hỏi bao giờ mới hết nghi? Như con chồn hoang đa nghi, đi trên khối băng lắng nghe tiếng nước, nếu chẳng có tiếng mới dám qua sông. Hành giả tham học nếu "Một hồ nghi lại một hồ nghi," thì đến chừng nào mới được yên ổn đây?—In Zen, this term is used to indicate that each individual has his own original face or Buddha-nature, and there is no need to run east and west to ask for it. According to Pi Yen Lu, example 21, one day, a monk asked Chih Men, "How is it when the lotus flower has not yet emerged from the water?" Chih Men said, "A Lotus flower." The monk said, "What about after it has emerged from the water?" Chih Men said, "Lotus Leaves." If someone asked Jia-shan, "How is it when the lotus flowers have not yet emerged from the water?" Jia-

shan would just answer him by saying, "The pillar and the lamp." The person will say, "Tell me, is this the same as the lotus flowers or different?" If Jia-shan was asked, "What about after they've emerged from the water?" Jia-shan would answer, "The staff upholds the sun and moon, underfoot how muddy and deep!" Through this example, the ancient virtues want to advise Zen practitioners that they should never mistakenly stick by the zero point of a scale, but break up people's emotional interpretations. Zen master Kuang-Zuo Zhi-Men was one of the first masters of Ch'an tradition to celebrate the words of the old masters in poetic form, and art at which his disciple Hsueh-T'ou was even better than his teacher. So he comes out with his verse:

"Lotus flower, lotus leave -
 he reports for you to know
 How can emerging from the water compare to
 when it has not yet emerged?
 North of the river, south of the river,
 ask Old Wang: Fox-doubt after fox-doubt."

Originally Chih Men was from Chekiang. He made his way by stages to Szechuan to call on Hsiang Lin. After he had penetrated this affair under Hsiang Lin's guidance, he returned to dwell at Chi Men in Sui Chou. Hsueh Tou was Chih Men's true successor: he saw well Chih Men's most hidden, most subtle point and says directly, "Lotus flower, lotus leaves; he reports for you to know how can emerging from the water compare to when it has not yet emerged?" Here he wants people to understand directly and immediately. If someone asked Jia-shan, "How is it when the lotus flowers have not yet emerged from the water?" Jia-shan would just answer him by saying, "The pillar and the lamp." The person will say, "Tell me, is this the same as the lotus flowers or different?" If Jia-shan was asked, "What about after they've emerged from the water?" Jia-shan would answer, "The staff upholds the sun and moon, underfoot how muddy and deep!" Let say when they emerge from the water, what time and season is this? When they have not yet emerged from the water, what time and season is this? If you, Zen practitioners, can see this point, then you'll be allowed to see Chih Men personally. Zen master Hsueh Tou says, "If you don't see this point, then you should go to the north of the river, the south of the river and ask Old Wang." Hsueh Tou means that you should just go north of the river and south of the river to ask the venerable adepts about "emerged from the water" and "not emerged from the water." If you add two phrases south of the river, and add two phrases north of the river, add one load upon another load, creating doubts over and over, then when will you get so that you don't doubt? You're like wild foxes, full of doubt, walking on river ice: they listen for the sound of the water below; if it doesn't make a sound, then they can cross the river. If Zen practitioners have "fox-doubt after fox-doubt," when will they attain peace and tranquility?

17) Vấn Vương Tục Niệm—Caught Up in Defiled Thoughts

Vấn vương tục niệm hay niệm tục còn vương. Dù cho bạn không bệnh, mà chết một cách yên ổn, khi lâm chung e duyên đời chưa dứt, niệm tục còn vương, nổi tham sống sợ chết làm cho tâm ý rối loạn phân vân cũng không niệm Phật được—Even if you die peacefully, without illness, you may not have severed all worldly ties, or you may still be caught up in defiled thoughts. The desire to survive, coupled with the fear of death, disturb your Mind, rendering it perplexed and undecided. In such circumstances as well, you cannot recite the Buddha's name.

18) Vận Đáo Thời Lai, Thiết Thụ Khai Hoa—When Its Time Comes, Even the Iron Tree Blossoms

Vận may đến thì cây sắt cũng trở bông. Trong Thiền từ này ám chỉ một khi đã thấy tánh là thấy tất cả mọi thứ—In Zen, the term implies once a practitioner sees his own nature, he'll see everything.

19) Vì Ta Ở Đây! Vì Mặt Trời Ở Đấy!—Because I Am Here! Because the Sun Is There!

Một hôm, có một vị Thiền sư già đang phơi cải dưới ánh nắng nóng, một vị Tăng trẻ đến hỏi: "Bạch thầy, thầy bao nhiêu tuổi?" Vị thầy già đáp: "Ta sáu mươi tám tuổi." Vị Tăng hỏi: "Sao thầy phải làm việc cực nhọc thế này?" Vị thầy già đáp: "Vì ta ở đây!" Vị Tăng lại hỏi: "Nhưng tại sao thầy phải làm việc dưới ánh nắng nóng như thế này?" Vị thầy già đáp: "Vì mặt trời ở đấy!"—One day, while an old Zen master was drying vegetables under the hot sun, a young monk came and asked: "Master, how old are you?" The master said: "I am sixty eight." The monk asked: "Why are you still working so hard here?" The master replied: "Because I am here!" The monk asked again: "But why do you have to work under the hot sun?" The master replied: "Because the sun is there!"

20) Viên Bồ Đề Tâm—Perfect Way of Developing the Bodhi Mind

Viên phát tâm Bồ Đề Tâm, một trong những cách phát tâm Bồ Đề đúng đắn nhất, có nghĩa là biết chúng sanh và Phật đạo đều là tự tánh, nên nguyện độ nguyện thành, tu công đức không thấy mình có tu, độ chúng sanh không thấy có chúng sanh được độ. Các bậc này dùng tâm rộng như hư không mà phát nguyện lớn như hư không, tu hành rộng như hư không, chứng đắc như hư không, cũng chẳng thấy có tướng “không.” Phát tâm như thế gọi là VIÊN. Đây là lối phát tâm của các hàng Đẳng Địa Bồ Tát, Đẳng Giác Bồ Tát, và Nhưt Sanh Bồ Xứ Bồ Tát. Sau cùng các vị này chứng được quả vị Phật với đầy đủ thập hiệu—The perfect way of developing the Bodhi Mind, one of the proper ways of cultivation for Buddhists, which means knowing that sentient beings and Buddhahood are the Self-Nature while vowing to save sentient beings and achieve Buddhahood; cultivating virtues without seeing oneself cultivating, saving sentient beings without seeing anyone being saved. These people use that mind of emptiness similar to space to make vows as great as space, to cultivate conducts as vast as space, and finally to attain and achieve similar to space, yet do not see the characteristics of “emptiness.” Such development of the Bodhi Mind is called “perfect.” The above is the way of developing the mind of those in the rank of those at the Ten Grounds Maha-Bodhisattvas, those who complete Enlightenment Maha-Bodhisattva, and One-Birth Maha-Bodhisattva. And finally, they attain the Ultimate Enlightenment of Buddhahood with ten designations.

21) Viên Đà Đà Địa—Something Round and Complete

Viên đà đà địa hay cái tròn trịa đầy đặn. Thiền tông dùng từ này để chỉ cho tính chất tròn đầy không bờ mé của tâm thể. Bên cạnh đó, lý tính của chư pháp vốn đầy đủ hay vạn pháp sự lý đều viên dung không trở ngại—Zen sect uses this term to indicate the round and complete nature of the mind which is unlimited. It is a perfect harmony among all differences.

22) Viên Đốn—Immediate and the Whole

Tức thì giác ngộ, đạt được ba lý không, giả, trung tức thì và cùng một lúc để đi đến tức thì giác ngộ. Tức thì và toàn diện còn có nghĩa là trước và sau không khác, trụ tư tưởng vào chỗ không có gì tự hiện hữu, mà hiện hữu do nhân từ trước—Complete and immediate, i.e. to apprehend the three principles of void, unreal, and the middle path at one and the same time or to attain immediate enlightenment. Immediate and whole also means to dwell on the thought that nothing exists of itself, but from a preceding cause.

23) Viên Đồng Thái Hư, Vô Khiếm Vô Dư—It Lacks Nothing and Nothing Remains In It

Đạo tròn đầy như thái hư, chẳng thiếu chẳng thừa. Trong Thiền, một vị hành giả đạt được trạng thái "Dung Hoát" ắt bên trong chẳng thấy có thân tâm, bên ngoài chẳng có thế giới. Chỉ khi ấy mới là lúc vị hành giả bắt đầu tiến gần đến chỗ vào Đạo. Chỉ ngay trong trạng thái đó, hành giả mới thấy được "Đạo viên đồng thái hư, vô khiếm vô dư" (Đạo tròn đầy như thái hư, chẳng thiếu chẳng thừa)—In Zen, a practitioner who has really attained the state of flexible hollowness sees no world without and nobody or mind within. Only then can he be considered as having drawn near the entrance of the Way. Only right in that state, a Zen practitioner is able to see the Way is like the great Void, is all-inclusive. It lacks nothing and nothing remains in it."

24) Viên Thành Thực Trí—Perfected Knowledge

Viên thành thực trí tức là cái biết toàn hảo và tương đương với Chánh Trí (samyajnana) và Như Như (Tathata) của năm pháp. Đây là cái trí có được khi ta đạt tới trạng thái tự chứng bằng cách vượt qua Danh, Tướng, và tất cả các hình thức phân biệt hay phán đoán (vikalpa). Đây cũng là Như Như, Như Lai Tạng Tâm, đây là một cái gì không thể bị hủy hoại. Sợi dây thừng giờ đây được nhận biết theo thể diện chân thực của nó. Nó không phải là một sự vật được cấu thành do các nguyên nhân và điều kiện hay nhân duyên và giờ đây đang nằm trước mặt chúng ta như là một cái gì ở bên ngoài. Từ quan điểm của nhà Duy Thức Tuyệt Đối theo như Lăng Già chủ trương, sợi dây thừng là phản ánh của chính cái tâm của chúng ta, tách ra khỏi cái tâm thì nó không có khách quan tính, về mặt này thì nó là phi hiện hữu. Nhưng cái tâm vốn do từ đó mà thế giới phát sinh, là một đối tượng của Viên Thành Thực hay trí toàn đắc—The third form of knowledge is the Parinishpanna, perfected knowledge, and corresponds to the Right Knowledge (Samyaginana) and Suchness (Tathata) of the five Dharmas. It is the knowledge that is available when we reach the state of self-realization by going beyond Names and Appearances and all forms of Discrimination or judgment. It is suchness itself, it is the Tathagata-garbha-hridaya, it is something indestructible. The rope is now perceived in its true perspective. It is not an object constructed out of causes and conditions and now lying before us as something external. From the absolutist's point of view which is assumed by

the Lankavatara, the rope is a reflection of our own mind, it has no objectivity apart from the latter, it is in this respect non-existent. But the mind out of which the whole world evolves is the object of the Parinishpanna, perfectly-attained knowledge.

25) Viên Tướng—Round Shape

Trong thiền, "Viên Tướng" là thuật ngữ Nhật Bản dùng để chỉ "Vòng tròn trống không." Đây là một chủ đề quan trọng trong nghệ thuật nhà Thiền, một vòng tròn trống không được vẽ chỉ với một nét mực, đặc biệt quan hệ với những bức tranh chăn trâu trong Thiền, trong đó nó tiêu biểu cho sự chứng nghiệm tròn đầy về chân tánh của hiện thực—In Zen, "Enso" is a Japanese term for "empty circle." This is an important motif in Zen art, an empty circle drawn in a single fluid motion, is particularly associated with the "Ox-herding" pictures, in which it represents the full realization of the true nature of reality.

26) Vong Ký Vọng Niệm—To Forget About Any Distracting Thoughts

Quên đi và không để ý lo lắng về các vọng niệm là một trong những công việc quan trọng mà hành giả tu Thiền phải luôn nằm lòng trước khi bất cứ sự tu tập Thiền nào. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trong thiền tập phải thật là hết sức trọng yếu để giữ cho tâm trong sáng để đạt được trí huệ và gỡ bỏ vô minh. Chúng ta phải dùng trí huệ Bát nhã để nhận chân ra rằng vọng tưởng là giả, là ảo ảnh, và chúng sẽ tan biến một cách tự nhiên. Thật vậy, nếu hành giả không để tâm đến các vọng niệm, những khó chịu nơi thể xác, những huyễn cảnh, hay những hình thức cản trở khác, nhưng kiên trì thiền định, người ấy cuối cùng sẽ thành tựu được thành tích mà mình vẫn mong đợi và đến cảnh giới Định. Từ đó hành giả có thể bắt đầu tu tập Thiền ở trình độ cao hơn và đặt chân trên cuộc hành trình đi đến Phật quả—To forget or not to worry about the rising of thoughts is one of the most important tasks that Zen practitioners must always bear in mind before any practice of Zen. Zen practitioners should always remember that in Zen practice, it is very crucial that we maintain a clear mind to gain wisdom and remove ignorance. We must use our perfect wisdom to realize that delusions are false, illusory, and they will automatically disappear. In fact, if the practitioner pays no attention to distracting thoughts, physical discomforts, delusory visions, or other forms of impediment, but persists in his meditation, he will eventually achieve the longed-for accomplishment, and reach the state of Samadhi. From there he may take up the more advanced practice of Zen and set his feet on the journey towards Buddhahood.

27) Vong Ngưu Tôn Nhân—Forgetting the Ox, self alone (Ox dies, man lives)

Quên trâu còn người, đây là cảnh giới thứ bảy trong "Thập Mực Ngưu Đồ". Trong Pháp không có hai. Trâu là Nguyên Tánh: bây giờ hành giả đã nhận ra điều này. Cái bẫy không còn cần nữa khi đã bắt được thỏ, lưới bỏ đi khi cá đã bắt rồi. Giống như vàng ròng một khi đã tách khỏi quặng, như mặt trăng ra khỏi đám mây, một tia chiếu sáng mãi mãi.

"Kỵ ngưu dĩ đắc đáo gia sơn
 Ngưu dã không hề nhân dã nhàn
 Hồng nhật tam can do tác mộng
 Tiên thăng không độn thảo đường gian."
 (Lưng Trâu đã đến núi quê ta
 Trâu không còn nữa người nhàn hạ
 Mặt nhật ba sào còn mãi mộng
 Roi thừng vứt đó giữa hàng ba).

This is the seventh stage of the "Ten Ox-herding pictures". In the Dharm there is no two-ness. The Ox is his Primal-nature: this he has now recognized. A trap is no longer needed when a rabbit has been caught, a net becomes useless when a fish has been snared. Like gold which has been separated from dross, like the moon which has broken through the clouds, one ray of luminous Light shines eternally.

"Only on the Ox was he able to come Home,
 But lo, the Ox is now vanished,
 and alone and serene sits the man.
 The red sun rides high in the sky
 As he dreams on placidly.
 Yonder beneath the thatched roof
 His idle whip and idle rope are lying."

28) *Vọng Tưởng—Erroneous Thought*

Vọng tưởng là chấp giữ mọi phân biệt sai lầm. Vọng tưởng bao gồm một lãnh vực tư tưởng rộng lớn. Nếu chúng ta ham muốn ăn ngon, chúng ta có thực vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn nghe tiếng du dương, chúng ta có thanh vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn có thú vui nhục dục, chúng ta có sắc dục vọng tưởng, vân vân. Tu tập thiền định là xả bỏ mọi vọng tưởng, lấy tâm chân thật để tu tập, thì công đức ấy là vô lượng. Ngược lại, nếu chúng ta không tu tập được như vậy thì chẳng có lợi ích gì khi chỉ nói pháp suông. Theo Duy Thức Học, những vọng tưởng dấy lên chỉ là bóng dáng của lục trần. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta có thể khước từ ngay khi chúng vừa mới xuất hiện. Thật vậy, nếu chúng ta nhất quyết giữ cho tâm trong sáng không bị vướng bận bởi tư tưởng, thì các vọng tưởng ấy tự nó tan biến. Đó là một cách tu hành hết sức đơn giản không khổ nhọc gì, chỉ cần nhận đúng như vậy là đã biết tu Thiền rồi. Khi chúng ta đi, đứng, ngồi, nằm, một ý nghĩ vừa khởi lên, liền biết nó là bóng dáng của vọng tưởng, liền bỏ ngay không theo nó, đó là tu Thiền. Chúng ta không cần phải đợi đến giờ ngồi thiền mới gọi là tu thiền. Như vậy, đối với hành giả tu Thiền chân chánh, chúng ta có thể tu tập vào bất cứ giờ phút nào, và ở bất cứ nơi nào cũng gọi là tu, ở sở hay ở nhà, chỉ cần nhận chân ra chân lý. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng thật là hết sức trọng yếu để giữ cho tâm trong sáng để đạt được trí huệ và gỡ bỏ vô minh. Chúng ta phải dùng trí huệ Bát nhã để nhận chân ra rằng vọng tưởng là giả, là ảo ảnh, và chúng sẽ tan biến một cách tự nhiên—Deluded conceptualization (false or erroneous thinking, false notions, false ideas, false thoughts, idle thoughts) means the mental processes of living beings on greed, hatred and stupidity. Polluted thoughts comprise a wide range of thoughts. If we are greedy for delicious food, we have polluted thoughts on food. If we wish to listen to fine sounds, we have polluted thoughts on sounds. If we wish to experience sensual pleasures, we have polluted thoughts on sensual pleasures, and so on. If we practice meditation we can stop our idle thoughts and cultivate the Way with our true mind, then our merit and virtue will be measureless and boundless. But if we do not take time to cultivate, there is no use just talking dharma. According to the Study of Mind-Only, false thoughts are simply the objects of the six senses. If we understand this, we can reject false thoughts as soon as they appear. As a matter of fact, if we are determined to keep our mind clear of any thought, false thoughts automatically disappear. This is the simplest way of practicing meditation. When we are walking, standing, sitting or lying down, whenever a thought arises, we recognize it, but do not follow it, that is practicing of meditation. We do not have to wait for the time to sit down in meditation to practice meditation. Thus, for Zen practitioners, we can practice Zen at any time, anywhere, while at work or at home, just realize the truth. Zen practitioners should always remember that it is very crucial that we maintain a clear mind to gain wisdom and remove ignorance. We must use our perfect wisdom to realize that delusions are false, illusory, and they will automatically disappear.

29) *Vô Ảnh Tượng—Without Image or Shadow*

Không cần ảnh tượng hay hình tướng bên ngoài. Trước khi đạt đến Hoan Hỷ Địa, vị Bồ Tát nhập vào cảnh giới vô tướng. Một vị Bồ Tát khi lên đến địa thứ bảy vẫn còn có dấu vết của tâm lý, nhưng ở địa thứ tám thì có trạng thái vô hình tướng, tức không có nỗ lực có ý thức. Chính nhờ trí tuệ mà vô tướng và diệu trang nghiêm được thể chứng—Without semblance or appearance. Before reaching the stage of Bodhisattvahood known as Joy, a Bodhisattva enters into the realm of no-shadows. A Bodhisattva on going up to the seventh stage, a Bodhisattva still has a trace of mindfulness, but at the eighth the state of imagelessness or no conscious strivings obtains. It is by means of Prajna that the Imagelessness and the supernatural glory are realized.

30) *Vô Bệnh—Absence of Illness*

Trong Mười Điều Tâm Niệm, Đức Phật dạy: “Nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh khổ, vì không bệnh khổ thì dục vọng dễ sinh.” Đức Phật dạy tiếp: “Phật tử nên lấy bệnh khổ làm thuốc thân.”—In the Ten Non-seeking, the Buddha taught: “We should not wish (yearn) that our bodies be always free of diseases, because a disease-free body is prone to desire and lust (because with a disease-free body, one tends to be tempted with desire and lust). This will lead to precept-breaking and retrogression.” The Buddha added: “Buddhists should try to turn suffering and disease into good medicine (consider diseases and sufferings as miraculous medicine).”

31) *Vô Biên Sát Cảnh—The Infinite Realms*

Trong vô biên giới, ngã và tha đều không phân cách đầu chỉ bằng một cọng tóc. Mười thời từ quá khứ, hiện tại và vị lai chẳng bao giờ phân cách với ngay khoảnh khắc này—In the infinite realms, self and other are not separated by even a hairs-breadth. The ten periods of past, present, and future are never separate from this very instant.

32) *Vô Công Chi Công—Merit of Non-Merit*

Công đức siêu việt nhân quả báo ứng. Mặc dầu hành giả luôn nhớ quy luật không đời đời: "Bất muội nhân quả," nhưng người ngộ thiền luôn có một phong cách thực tiễn vượt ra ngoài phước đức hay công đức thế tục—Zen practitioners always remember this immovable rule: "Not be ambiguous in the law of cause and effect", but an experienced Zen master always has a practical manner that surpasses worldly merit or virtue.

33) *Vô Học Đạo—The Way of No-Learning*

Con đường của bậc A La Hán, đặc biệt khi hành giả đã đạt được chân lý và thoát khỏi những ảo tưởng, không còn gì nữa để học. Đây là giai đoạn cuối cùng trong Tứ Thánh. Đây cũng là con đường thứ năm và cũng là con đường cuối cùng trong việc tu tập của người Phật tử. Theo sau con đường thứ tư là con đường "Thiền đạo," hành giả vượt qua những dấu hiệu vi tế nhất của phiền não và khái niệm về sự hiện hữu thật có của một cái ngã, cùng với những nhân của chúng. Trong giai đoạn này, tất cả mọi phiền não, tà kiến, chẳng hạn như sự tin tưởng vào một cái ngã thường còn, đều được khắc phục. Vào thời điểm này hành giả trở nên chứng ngộ như là một vị A La Hán hay một vị Phật. Hành giả theo Phật giáo Nguyên Thủy nào đắc được "vô học đạo" được xem như là một bậc A La Hán. Hành giả Đại Thừa hoàn tất được con đường này là trở thành một vị Phật, và theo Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ, vị nào đi đến cuối "vô học đạo" là trở thành một vị Độc Giác Phật, hay đắc Tam Miệu Tam Bồ Đề—The way of the Arhat (Asaiksa-marga (skt), especially his attainment to complete truth and freedom from all illusions, with nothing more to learn. The fourth and last stage in the Four Saints, which is beyond the need of further teaching or study. This is also the fifth and last of the Buddhist paths. Following the fourth, the "path of meditation" (bhavana marga), the meditator overcome the subtlest traces of afflictions and of the conception of a truly existing self (atman), together with their seeds. In this period, all defilements and perverse views about the knowable, such as belief in an inherent, permanent self or atman, are overcome. It is at this point one becomes enlightened as either an Arhat or a Buddha. A Theravada Buddhist who completes this path is then referred to as an Arhat. A Mahayanist who completes this path becomes a Buddha, and according to Sarvastivada at the end of this path one becomes either a sravaka buddha, pratyeka-buddha, or Samyak-sambuddha.

34) *Vô Khổng Dịch—A Flute With No Holes*

Theo thí dụ thứ 82 của Bích Nham Lục. Có một vị Tăng hỏi Đại Long: "Sắc thân bại hoại, thế nào là Pháp thân kiên cố?" Đại Long đáp: "Hoa núi nở dưỡng gấm, nước khe trong tợ chàm." Đại Long đáp: "Hoa núi nở dưỡng gấm, nước khe trong tợ chàm." Một vị Tăng khác hỏi Vân Môn: "Khi lá rụng cành khô thì thế nào?" Vân Môn đáp: "Thân bày gió thu." Đây gọi là hai mũi tên chống nhau. Dưỡng thể anh đến Tây Tần, tôi ở Đông Lỗ. Kia đã đi thế ấy, tôi chẳng đi thế ấy, cùng với Vân Môn một khối trái nhau. Gã kia đi thế ấy là dễ thấy, gã này chẳng đi thế ấy lại khó thấy. Quả thực ba tấc lưỡi của Đại Long rất vi tế.

"Vấn tăng bất tri
Đáp hoàn bất hội
Nguyệt lãnh phong cao
Cổ nham hàn cốt
Kham tiểu lộ phùng đạt đạo nhân
Bất tương ngữ mặc đối
Thủ bả bạch ngọc tiên
Ly châu tận kích toái
Bất kích toái
Tăng hà hoại
Quốc hữu hiến chương
Tam thiên điều tội."

(Hỏi từng chẳng biết. Đáp lại chẳng thông. Gió cao trăng lạnh. Cây hàn núi xưa. Cười ngắt đường gặp đạt đạo nhân. Chẳng đem nói nín đáp. Tay cầm roi bạch ngọc. Đập tan nát ly châu. Chẳng đập nát, thêm tỳ vết. Nước có hiến chương. Ba ngàn điều tội). Thiền sư Tuyết Đậu tụng rất có công phu, ở trước lời tụng Vân Môn nói: "Hỏi đã có tông, đáp cũng vẫn đồng." Ở đây lại chẳng thế, nói: "Hỏi từng chẳng biết. đáp lại chẳng thông." Chỗ đáp của Đại Long đứng bên nhìn hẳn là kỳ đặc. Phân minh ai hỏi thế ấy, trước khi chưa hỏi sớm đã hư hỏng rồi. Chỗ đáp của sư rất mực vừa vận hợp cơ ngơi, nói: "Hoa núi nở dưỡng gấm, nước khe trong tợ chàm." Hôm nay mọi người làm sao hiểu ý Đại Long? Lời đáp bằng quan thấy thực kỳ đặc. Vì thế, Tuyết Đậu tụng ra khiến người biết, nói

"Gió cao trăng lạnh, cây hàn núi xưa." Hãy nói ý đó làm sao hiểu? Sở dĩ vừa rồi nói: "Chiếc sáo không lỗ (Vô Khổng Địch), nắm được nhịp vắn." Chỉ bốn câu này tụng xong vậy. Thiền sư Tuyết Đậu lại sợ người khởi đạo lý, lại nói: "Cưỡi ngất đường gặp đọt đạo nhân, chẳng đem nói nín đáp." Việc này chẳng phải thấy nghe hiểu biết, cũng chẳng suy nghĩ phân biệt. Vì thế nói: "Rõ rõ không gồm kẹt, dụng riêng nào nương nhờ, trên đường gặp đọt đạo nhân, chớ đem nói nín đáp." Đây là bài tụng của Hương Nghiệm Trí Nhân, Tuyết Đậu dẫn dùng. Một vị Tăng hỏi Triệu Châu: "Chẳng đem nói nín đáp, chưa biết đem cái gì đáp?" Triệu Châu đáp: "Trình đồ đứng sơn." Cái này đồng với câu vừa rồi nói, chẳng rơi vào tình trần ý tưởng của ông. Giống như cái gì? Giống "Tay cầm roi bạch ngọc, đập tan nát ly châu." Thế nên Tổ lệnh đương hành mười phương ngôi đoạn. Đây là việc trên kiếm bén, phải có tác lược thế ấy. Nếu chẳng thế ấy, đều cô phụ chư Thánh từ trước. Đến trong đây cần không có chút xíu việc, tự có chỗ tốt, tức là chỗ hành lý của người hưởng thượng. Đã chẳng đập nát ất sanh tỳ vết, liền thấy lộ đuôi. Cứu cánh phải làm sao được? "Nước có hiến chương, ba ngàn điều tội" một lúc phạm hết vậy. Cớ sao như thế? Chỉ vì chẳng lấy việc bốn phần tiếp người. Nếu là Đại Long hẳn không thế ấy—According to example 82 of the Pi-Yen-Lu, a monk asked Ta Lung, "The physical body rots away: what is the hard and fast body of reality?" Ta Lung said, "The mountain flowers bloom like brocade, the valley streams are brimming blue as indigo." Another monk asked Yun Men, "How is it when the tree withers and the leaves fall?" Yun Men said, "The body exposed in the golden wind." This is called "Arrowpoints meeting." This is just like "you go west to Ch'in, I go east to Lu": since he acts this way, I don't act this way. Matching Ta Lung's answer with Yun Men's, they're opposites. It's easy to see Yun Men acting thus, but it's hard to see Ta Lung acting otherwise. Nevertheless, Ta Lung's tongue is very subtle.

"Asking without knowing.

Answering, still not understanding.

The moon is cold, the wind is high

On the ancient cliff, frigid juniper.

How delightful: on the road he met a man

who had attained the Path,

And didn't use speech or silence to reply.

His hand grasps the white jade whip.

And smashes the black dragon's pearl.

If he hadn't smashed it,

He would have increased its flaws.

The nation has a code of laws

Three thousand articles of offenses."

According to Zen master Yuan Wu K'e Chin, Hsueh Tou versifies here with much skill. Before when he was versifying Yun Men's words "Body exposed in the golden wind" he said, "Since the question has the source, the answer too is in the same place." Since it is not so with this case, Hsueh Tou instead says, "Asking without knowing; answering, still not understanding." Ta Lung's answer was a glimpse from the side that was simply amazing. His answer was so clear that whoever questioned him this way had already incurred defeat even before he asked. With his answer he was able to bend down to the monk and match him perfectly; adapting to his capacity he rightly said, "The mountain flowers bloom like brocade, the valley streams are brimming blue as indigo." How will all of you understand Ta Lung's meaning right now? As a glimpse from the side, his answer was truly extraordinary. Thus Hsueh Tou comes out with his verse to make people realize that the moon is cold, the wind is high and still beats against the frigid juniper on the ancient cliff. But say, how will you understand Hsueh Tou's meaning? Thus I just said that it's a flute with no holes hitting against a felt-pounding board. The verse is completed with just these first four lines, but Hsueh Tou was still fearful that people would make up rationalizations, so he said, "How delightful: on the road he met a man who had attained the Path. And didn't use speech or silence to reply." This matter, then, is not seeing, hearing, discernment, or knowledge; nor is it the discriminations of calculating thought. Therefore it was said: "Direct and truthful, without bringing anything else along. Moving on alone, what is there to depend on? On the road, if you meet anyone who has attained the Path, don't use speech or silence to reply." This is a verse of Hsiang Yen's that Hsueh Tou has drawn on. Haven't you heard? A monk asked Chao Chou, "Without using speech or silence to answer, I wonder with what should one answer?" Chao Chou said, "Show your lacquer vessel." These sayings of Hsiang Yen and Chao Chou are the same as Ta Lung's statement in the case: they don't fall within the scope of your feelings or conceptual thoughts. What is this like? "His hand grasps the white jade whip, and smashes the black dragon's pearl." Thus the command of the patriarchs must be carried out, cutting off everything in the ten directions. This is the matter on the sword's edge,

for which one must have this kind of strategy. Otherwise you turn your back on the sages since antiquity. When you get here you must be without the slightest concern, then naturally you'll have the advantage. This, then, is how a transcendent man comports himself. "If he hadn't smashed it," necessarily "He would have increased its flaws," and thus he would have seemed broken down and decrepit. But in the end, how can you be right? "The nation has a code of laws, three thousand articles of offenses." There are three thousand subdivisions of the five punishments, and none is greater than the punishment for not being respectful. This monk offended against all three thousand articles at once. How so? Because he didn't deal with people on the basis of his own thing. As for Ta Lung, he of course was not this way.

35) Vô Khổng Thiết Chùy—An Iron Hammerhead With No Hole

Chùy sắt không lỗ, Thiền tông dùng từ này để chỉ người tham học ngu si dẫn độn, khiến cho bậc thầy phải khó khăn lắm mới dẫn dắt được. Theo thí dụ thứ 14 của Bích Nham Lục, một hôm, có một vị Tăng đến hỏi Vân Môn: "Thế nào là giáo lý một đời?" Vân Môn đáp: "Đối nhất thuyết." Thế nào là giáo lý một đời? Chỉ tiêu được một câu "Đối Nhất Thuyết." Nếu ngay đó tiến được liền về nhà ngồi an ổn. Nếu chưa tiến được, hãy tiếp tục dụng công tu hành hoặc mười năm, hoặc hai mươi năm, hoặc cả đời như các bậc cổ đức đã từng làm trong quá khứ. Bây giờ chúng ta hãy lắng nghe bài kệ của Thiền sư Tuyết Đậu Trùng Hiển:

"Đối Nhất Thuyết

Thái cô tuyệt

Vô khổng thiết Chùy trùng hạ khiết

Diêm phù thọ hạ tiếu ha ha

Tạc dạ Ly Long ảo giác chiết

Biệt biệt

Thiếu Dương lão nhân đắc nhất quyết."

(Đối một nói, rất cô tuyệt. Chùy sắt không lỗ thêm hạ chột. Dưới cội Diêm Phù cười ha ha. Đem qua Ly Long sừng bẻ gãy. Khác khác, Lão nhân Thiếu Dương được một mảnh). Theo Thiền sư Viên Ngộ, "Đối một nói, rất cô tuyệt" là lời khen của Tuyết Đậu. Câu nói này của Vân Môn thật là tự do tự tại, độc thoát cô nguy quang tiền tuyệt hậu, như bờ cao muôn trượng, như quân trận trăm muôn, không có chỗ cho ông vào, chỉ là quá ngật cô nguy. Người xưa nói: "Muốn được thân thiết chớ đem câu hỏi đến để hỏi, hỏi tại chỗ đáp, đáp tại điểm hỏi," hẳn là cô độc và nguy hiểm vô cùng. Hãy nói xem chỗ nào là cô độc và nguy hiểm? Người khắp thiên hạ làm gì cũng chẳng được. Vị Tăng này là hàng tác gia nên mới hỏi như thế. Vân Môn đáp lại thế ấy, giống như "Chùy sắt không lỗ thêm hạ chột." Tuyết Đậu dùng văn ngôn tuyệt khéo. Câu "Dưới cội Diêm Phù cười ha ha", trong Kinh Khởi Thế nói: "Phía Nam núi Tu Di có cây phệ lưu ly ánh sáng chiếu châu Diêm Phù đều sắc xanh. Châu này lấy tên đại thọ làm tên châu, nên gọi là Diêm Phù Đê. Cây này bề cao bề rộng bảy ngàn do tuần, phía dưới có đồng vàng Diêm Phù Đàn cao hai mươi do tuần, bởi vàng từ dưới đáy cây sinh ra, nên gọi là cây Diêm Phù." Vì thế Tuyết Đậu tự nói kia ở dưới cội Diêm Phù cười ha ha. Thử nói kia cười là cái gì? Cười "Đem qua Ly Long sừng bẻ gãy." Chỉ có chiêm ngưỡng tán thán Vân Môn thôi. Vân Môn nói: "Đối một nói", giống cái gì? Giống như bẻ gãy một sừng con Ly Long. Đến trong đó, nếu không có việc thế ấy, đâu thể nói lời thế ấy. Tuyết Đậu một lúc tụng xong, rớt sau lại nói: "Khác khác, Lão nhân Thiếu Dương được một mảnh." Sao chẳng nói được trọn vẹn, mà chỉ nói được một mảnh? Thử nói một mảnh kia ở chỗ nào? Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu ngay đó tiến được liền về nhà ngồi an ổn. Nếu chưa tiến được, hãy tiếp tục dụng công tu hành hoặc mười năm, hoặc hai mươi năm, hoặc cả đời như các bậc cổ đức đã từng làm trong quá khứ—An ignorant and stupid student who causes so much difficulty for the master to instruct and guide. According to example 14 of the Pi-Yen-Lu, one day, a monk asked Yun-men, "What are the teachings of a whole lifetime?" Yun-men said, "An appropriate statement." What are the teachings of a whole lifetime?" just boils down to his saying, "An appropriate statement." If you can grasp this immediately, then you can return home and sit in peace. If you can't get it, continue to strive to cultivate ten years, twenty years or your whole life as our ancient virtues did in the past. Now let's listen to Hsueh Tou's verse:

"An appropriate statement;

How utterly unique!

He wedges a stake into the iron hammerhead
with no hole.

Under the Jambu Tree I'm laughing; ha, ha!

Last night the black dragon had his horn
wrenched off:

Exceptional, exceptional
The old man of Shao Yang got one horn."

According to Zen master Yuan Wu, "An appropriate statement; how utterly unique!" Hsueh Tou cannot praise him enough. These words of Yun Men are independent and free, unique and lofty, prior to light and after annihilation. They are like an overhanging cliff ten thousand fathoms high. Then, too, they are like a million man battle line; there is no place for you to get in. It's just that it's too solitary and perilous. An Ancient said, "If you want to attain intimacy, don't use a question to ask a question; the question is in the answer and the answer is in the point of the question." Of course it's solitary and steep, but tell me, where is it that it's solitary and steep? No one on earth can do anything about it. The monk in this case was also an adept, and that is why he could question like this. And Yun Men too answered this way, much like "wedging a stake into the iron hammerhead with no hole." Hsueh Tou employs literary language so artfully! " Under the Jambu Tree I'm laughing; ha, ha!" In the scripture on the Creation of the World it says, "On the south side of Sumeru a crystal tree shines over the continent of Jambu, making all in between a clear blue color. This continent takes its name from this great tree; hence it is called Jambudvipa. This tree is seven thousand leagues high; beneath it are the golden mounds of the Jambu altar, which is twenty leagues high. Since gold is produced from beneath the tree, it is called the Jambu tree." Thus Hsueh Tou says of himself that he is under the Jambu tree laughing out loud. But tell me, what is he laughing at? He is laughing at the black dragon who last night got his horn wrenched off. He's just looking up respectfully; he can only praise Yun Men. When Yun Men says, "An appropriate statement," what's it like? It's like breaking off one of the black dragon's horns. At this point, if there were no such thing, how could he have spoken as he did? Hsueh Tou has finished his verse all at once, but he still has something to say at the very end: "Exceptional, exceptional - The old man of Shao Yang got one horn." Why doesn't Hsueh Tou say he got them both? How is it that he just got one horn? Tell me, where is the other horn? Zen practitioners should always remember that if you can grasp this immediately, then you can return home and sit in peace. If you can't get it, continue to strive to cultivate ten years, twenty years or your whole life as our ancient virtues did in the past.

36) Vô Ký Không—The Mind Without Doubts Nor Illusions

Trạng thái tâm lúc tham thiền không có nghi tình, cũng chẳng có vọng tưởng. Đây là một trong những loại thiền bệnh. Trong khi thiền, những nghi tình và vọng tưởng phải phát sanh; tuy nhiên, người tham thiền phải hiểu rõ về thiền như vọng tưởng hay vọng kiến để có thể điều phục chúng—This is the state of mind during meditation in which the mind has no doubts nor illusions. This is one of the Zen illnesses. During meditation sessions, doubts and illusions will surely arise; however, Zen practitioners should thoroughly understand and know how to overcome these wandering thoughts, illusions, or nervous troubles of the mystic.

37) Vô Lạc Diên Đảo—Heretics Believe That Nirvana Has No Pleasure

Niết bàn là nơi của an lạc; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng mọi nơi kể cả Niết bàn đều khổ chứ không vui. Đây là một trong tám diên đảo thuộc Vô thường diên đảo. Đạo Phật cho rằng Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường—Nirvana is a permanent place of bliss; however, heretics believe that everywhere including nirvana as no pleasure, but suffering (Upside-down view or perversion belief that nirvana is not a permanent place of bliss). This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views on impermanence. Buddhism believes that Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent.

38) Vô Lưu Tích—Leaving No Trace

Vô lưu tích là không để lại dấu vết nào đằng sau mình. Giống như con chim không để lại dấu vết nào trên trời; và con cá không để lại dấu vết nào dưới nước. Theo thiền, con người đã đạt được đại giác cũng phải sống như vậy. Cuộc sống của người đó phải hoàn toàn tự nhiên, không một dấu vết nhỏ nào của ý thức đại giác riêng của mình. Bài kệ dưới đây là khái niệm về không chấp trước hay "vô lưu tích" trong nhà Thiền:

"Nhạn quá trường không,
Ảnh trầm hàn thủy.
Nhạn vô di tích chi ý,
Thủy vô lưu ảnh chi tâm."
(Nhạn bay qua hồ,
Hồ soi bóng nhạn,

Nhạn không lưu bóng mình,
 Hồ cũng chẳng buồn giữ ảnh nhạn).

Leaving no trace behind us as a flying bird leaves no trace in the sky and a swimming fish no trace in the water. According to the Zen view, the person who has realized enlightenment should live 'leaving no trace'. By this is meant that he should live with a complete naturalness to which no trace of his knowledge of having attained 'enlightenment' clings. The below verse is the concept of non-attachment or "leaving no trace" in Zen Buddhism:

"Swallows fly in the sky,
 The water reflects their images,
 The swallows leave no traces,
 Nor does the water retain their images."

39) Vô Minh—Ignorance

Vô minh hay sự cuồng si của tâm thức. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vô Minh là mắt xích thứ nhất hay mắt xích cuối cùng trong Thập Nhị Nhân Duyên. Vô minh là cái tâm ám độn, không chiếu rọi được rõ ràng sự lý của các pháp. Vô minh, si mê hay không giác ngộ, một trong ba ngọn lửa cần phải dập tắt trước khi bước chân vào Niết bàn. Đây là trạng thái sai lầm của tâm làm khởi dậy sự tin tưởng về bản ngã. Trong Phật giáo, vô minh là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Avidya là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Avidya chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, "vô minh" chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. "Vô minh" được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, "vô minh" là một cách nhìn thống nhất và thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. "Vô minh" là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, "vô minh" coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ về lời Phật dạy về "Vô minh" trong Kinh Pháp Cú: Người ngu suốt đời gần gũi người trí vẫn chẳng hiểu gì Chánh pháp, ví như cái muỗng múc canh luôn mà chẳng bao giờ biết được mùi vị của canh (64). Kẻ phàm phu không giác ngộ nên đi chung với cừu địch một đường. Cũng thế, những người tạo ác nghiệp nhất định phải cùng ác nghiệp đi đến khổ báo (66). Khi ác nghiệp chưa thành thực, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, họ nhất định phải chịu khổ đắng cay (69). Từ tháng này qua tháng khác, với món ăn bằng đầu ngọn cỏ Cô-sa (cỏ thơm), người ngu có thể lấy để nuôi sống, nhưng việc làm ấy không có giá trị bằng một phần mười sáu của người tư duy Chánh pháp (70). Kẻ ngu xuẩn thường hay muốn danh tiếng mà mình không xứng: chỗ ngồi cao trong Tăng chúng, oai quyền trong Tăng lữ, danh vọng giữa các gia tộc khác (73)—Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance is only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity, and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. Ignorance is the first or last of the twelve nidanas. Ignorance is illusion or darkness without illumination, the ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance is one of the three fires which must be allowed to die out before Nirvana is attained. The erroneous state of mind which arises from belief in self. In Buddhism, Avidya is ignorance or noncognizance of the four noble truths, the three precious ones (triratna), and the law of karma, etc. Avidya is the first link of conditionality (pratityasampada), which leads to entanglement of the world of samsara and the root of all unwholesome in the world. This is the primary factor that entangles beings in the cycle of birth, death, and rebirth. In a Buddhist sense, it refers to lack of understanding of the four noble truths (Arya-satya), the effects of actions (karma), dependent arising (pratitya-samutpada), and other key Buddhist doctrines. In Madhyamaka, "Avidya" refers to the determination of the mind through ideas and concepts that permit beings to construct an ideal world that confers upon the everyday world its forms and manifold quality, and that thus block vision of reality. "Avidya" is thus the nonrecognition of the true nature of the world, which is empty (shunyata),

and the mistaken understanding of the nature of phenomena. Thus “avidya” has a double function: ignorance veils the true nature and also constructs the illusory appearance. “Avidya” characterizes the conventional reality. For the Sautrantikas and Vaibhashikas, “Avidya” means seeing the world as unitary and enduring, whereas in reality it is manifold and impermanent. “Avidya” confers substantiality on the world and its appearances. In the Yogachara’s view, “avidya” means seeing the object as a unit independent of consciousness, when in reality it is identical with it. Zen practitioner should always remember about the Buddha’s teachings on “Ignorance” in the Dhammapada Sutta: If a fool associates with a wise man even all his life, he will understand the Dharma as little as a spoon tastes the flavour of soup (Dharmapada 64). A fool with little wit, goes through life with the very self as his own greatest enemy. In the same manner, evil doers do evil deeds, the fruit of which is bitter (Dharmapada 66). As long as the evil deed done does not bear fruit, the fool thinks it is as sweet as honey; but when it ripens, then he comes to grief (Dharmapada 69). Let a fool, month after month, eats only as much food as can be picked up on the tip of a kusa blade; but he is not worth a sixteenth part of them who have comprehended the truth (Dharmapada 70). The fool always desire for an undue reputation or undeserved honour, precedence among the monks, authority in the monasteries, honour among other families (Dharmapada 73).

40) Vô Ngã—Egolessness

Chúng sanh tuy hết thấy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành, nhưng không có cái thực thể thường nhất của mình, nên gọi là ngã không. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư nguy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. Vô Ngã là một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Có lẽ khía cạnh đáng chú ý nhất của kinh nghiệm Thiền là ở chỗ nó không có dấu vết nhân ngã. Trong sự chứng ngộ của Phật giáo, không hề có chút dính dáng với những quan hệ và xúc cảm cá nhân bằng những từ ngữ thông diễn dựa trên một hệ thống hữu hạn của tư tưởng; thực tình, chẳng liên quan gì với chính kinh nghiệm. Dù ở đâu đi nữa, thì sự chứng ngộ hoàn toàn mang tính cách vô ngã, hay đúng hơn, trí năng tối thượng. Không những sự chứng ngộ chỉ là một biến cố bình thường, nhạt nhẽo, mà cái cơ duyên kích phát như cũng vô vị và thiếu hẳn cảm giác siêu nhiên. Sự chứng ngộ được kinh nghiệm ngay trong mọi biến cố bình sinh. Nó không xuất hiện như một hiện tượng phi thường mà người ta thấy ghi chép trong các tác phẩm thần bí của Thiên Chúa giáo. Khi sự bùng vỡ của tâm trí bạn đã đến lúc chín mùi, người ta nắm tay bạn, vỗ vai bạn, mang cho một chén trà, gây một chú ý tầm thường nhất, hay đọc một đoạn kinh, một bài thơ, bạn chứng ngộ tức khắc. Ở đây chẳng có tiếng gọi của Thánh linh, chẳng có sự sung mãn của Thánh sủng, chẳng có ánh sáng vinh danh nào hết. Và ở đây chẳng chút sắc màu lộng lẫy; tất cả đều xám xịt, không một chút ẩn tượng, không một chút quyến rũ—Impersonality, non-ego, not-self, the emptiness of a self, or selflessness, is the nature of our bodies. Buddhism teaches that human beings’ bodies are composed of five aggregates, called skandhas in Sanskrit. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings’ bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings’ bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death. Impersonal Tone is one of the eight chief characteristics of ‘satori.’ In Zen. Perhaps the most remarkable aspect of the Zen experience is that it has no personal note in it as is observable in Christian mystic experiences. There is no reference whatever in Buddhist satori to such personal feelings. We may say that all the terms are interpretations based on a definite system of thought and really have nothing to do with the experience itself. In anywhere satori has remained thoroughly impersonal, or rather highly intellectual. Not only satori itself is such a prosaic and non-glorious event, but the occasion that inspires it also

seems to be unromantic and altogether lacking in super-sensuality. Satori is experienced in connection with any ordinary occurrence in one's daily life. It does not appear to be an extraordinary phenomenon as is recorded in Christian books of mysticism. Sometimes takes hold of you, or slaps you, or brings you a cup of tea, or makes some most commonplace remark, or recites some passage from a sutra or from a book of poetry, and when your mind is ripe for its outburst, you come at once to satori. There is no voice of the Holy Ghost, no plenitude of Divine Grace, no glorification of any sort. Here is nothing painted in high colors, all is grey and extremely unobtrusive and unattractive.

41) Vô Ngã Diên Đảo—Wrong Views on Non-Egoism

Niết bàn là chân Phật tánh; tuy nhiên tà đạo cho rằng làm gì có cái Phật tánh. Đây là một trong tám diên đảo thuộc Vô thường diên đảo. Đạo Phật cho rằng Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường—Nirvana is a real Buddha-nature; however, heretics believe that there is no such Buddha-nature (Upside-down view or perversion belief that nirvana is not a real Buddha-nature). This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views on impermanence. Buddhism believes that Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent—See Bát Diên Đảo.

42) Vô Nguyện Tam Muội—Samadhi of Non-Desire

Vô nguyện tam muội là một trong ba loại tam muội. Hai loại kia là không tam muội (thảm định về lẽ không) và vô tướng tam muội (thảm định về lẽ không có tướng). Vô nguyện tam muội là loại tam muội trong đó không có bất cứ sự ham muốn nào, hay thảm định về lẽ không nguyện cầu. Đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát, một trong ba loại giải thoát—Akarmaka-samadhi (concentration on desirelessness or wishlessness), one of the three samadhis or the samadhi on the three subjects. The other two kinds are: samadhi of emptiness (to empty the mind of the ideas of me and mine and suffering, which are unreal) and samadhi of non-form (to get rid of the idea of form, or externals). Concentration on getting rid of all wish or desire. Practitioners try to get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator's mind, for he no longer needs to strive for anything, one of the three liberations or emancipations.

43) Vô Nhất Vật—Not One Thing

Thuật ngữ "Vô Nhất Vật" bắt nguồn từ Lục tổ Huệ Năng ở Trung Hoa. Nó chỉ vào sự kiện không một hiện tượng nào có bản chất bất biến cả. Kỳ thật, mọi sự vật chỉ là sự biểu hiện của cái hư không. Thiền sư Viên Ngộ đã thẳng thừng nói rằng: "Chư Phật chưa từng đản sinh trên thế giới; cũng chẳng có pháp nào là pháp thiêng liêng cho con người. Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma chưa từng từ Tây Trúc sang, chưa từng lấy tâm truyền trao. Chỉ vì con người của thế gian này không hiểu hết ý nghĩa nên tự mình hưởng ngoại cầu hình. Thật đáng thương hại khi họ chẳng biết rằng cái mà họ đang thành khẩn tìm kiếm ở ngay dưới chân họ! Cái này không thể nắm bắt được bằng trí khôn của ngay cả các bậc thành giả. Tuy vậy, chúng ta muốn thấy cái không thấy; nghe cái không nghe; nói cái không nói; biết cái không biết. Làm sao mà được đây?" Có một cuộc đối thoại lý thú khác giữa Thiền sư Nghiêm Dương và thầy mình là Thiền sư Triệu Châu Tông Thảm trong Ngũ Đẳng Hội Nguyên, quyển IV: Một hôm, Nghiêm Dương hỏi Triệu Châu: "Khi không một vật mang đến thì thế nào?" Triệu Châu đáp: "Buông nó xuống đất đi." Dương Nghiêm phản đối: "Đã là không một vật mang đến thì lấy cái gì buông?" Triệu Châu nói: "Buông không được thì vác lên đi!"—The term "not one thing (Mu-ichimotsu (jap))" originated with Hui-neng, the sixth patriarch of Zen in China. It points to the fact no phenomenon has a permanent substance as its basis. As a matter of fact, all things are nothing other than manifestations of emptiness. Zen master Yuan-wu boldly said, "No Buddhas have ever appeared on earth; nor is there anything that is to be given out as a holy doctrine. Bodhidharma, the First Patriarch of Zen, has never come east, nor has he ever transmitted any secret doctrine through the mind. Only people of the world, not understanding what all this means, seek the truth outside of themselves. What a pity that the thing they are so earnestly looking for being trodden under their own feet! This is not to be grasped by the wisdom of all the sages. However, we want to see the thing and yet it is not seen; we hear it and yet it is not heard; we talk about it and yet it is not talked about; we know it and yet it is not known. How does it so happen?" There is another dialogue between Zen master Yen-yang at Hsin-Hsing and his master, Zen master Chao-chou Ts'ung-shên in The Wudeng Huiyuan, Volume IV: One day, Yen-yang asked Chao-chou,

"What would you say when I come to you with nothing?" Chao-chou said, "Fling it down to the ground." Protested Yen-yang, "I said that I had nothing; what shall I let go?" "If so, carry it away," was the retort of Chao-chou.

44) Vô Niệm—Free From Thought

"Vô Niệm" là ý niệm của nhà Thiền có liên hệ chặt chẽ với "vô tâm." Đây là trạng thái tỉnh thức trong đó hành giả không còn vướng mắc vào tư tưởng và không còn ham muốn thứ gì nữa. Theo nhà Thiền, vướng mắc vào một niệm có nghĩa là vướng mắc vào một chuỗi dài các niệm, và đó là tình trạng bị trói buộc. Khi hành giả cắt đứt sự vướng mắc vào tư tưởng, dòng tâm thức sẽ trôi chảy một cách tự tại, không cho phép niệm nảy mà cũng không từ bỏ niệm kia—"No thought" or thoughtlessness or No-consciousness is a Ch'an concept which is closely related to "no mind." It is a state of awareness in which one is no longer attached to some thoughts and averse (không muốn) to others. Attachments to one thought is said to lead to attachment of a series of thoughts, and this situation is the state of bondage, according to Ch'an. When one cuts off attachment to thoughts, the mind flows freely, not privileging some thoughts and rejecting others.

45) Vô Niệm Vô Tưởng—To Disregard Arising False Thoughts

Xa lìa vọng niệm bằng cách khi vọng tưởng khởi mà chúng ta bất chấp được thì tự nhiên chúng sẽ biến mất—Get rid of deluded thoughts (false or misleading thoughts or transient thoughts). If we are able to disregard when false thoughts arise, they will naturally vanish.

46) Vô Phân Biệt Tâm—Mind free of Discrimination

Tâm thức xa lìa vứt bỏ cái ý thức phân biệt (đạt đến trí tuệ bình đẳng chân thực). Tâm như hay cái biết không khái niệm. Với tâm vô phân biệt chúng ta không suy nghĩ, tưởng tượng hay nhận biết đối tượng, mà nhận biết đối tượng bằng trực giác một cách trực tiếp. Trong khi nhận biết bằng năm thức có thể là phân biệt hay là vô phân biệt. Vô Phân Biệt Tâm là trí nơi mà hiện thực được nhìn bằng cái nhìn "Viên Thành Thực Tánh," nghĩa là hiện thực là hiện thực chứ không là gì khác. Nhận thức ở đây là một sự cảm thông mẫu nhiệm trong đó không còn sự phân biệt chủ thể và đối tượng nữa—A mind which is free from particularization, especially from affection and feelings (non-conceptual mind or non-discriminating mind). The thusness of mind, or a nonconceptual awareness (nirvikalpa-buddhi). With a Non-conceptual mind, we don't have to think or to imagine to perceive an object. Non-conceptual thought is a process which perceives or apprehends its objects directly or intuitively. Perceiving by the five sense consciousnesses is non-conceptual, while mental consciousness can be either conceptual or non-conceptual. Non-discrimination mind is the mind where reality is perceived in its nature of ultimate perfection, or when one sees reality is as reality, nothing else. This is a wondrous communion in which there is no longer any distinction made between subject and object.

47) Vô Sinh Khởi Pháp Nhãn—Realization of the Dharma of Non-Appearance

Bất Khởi Pháp Nhãn hay Vô Sinh Pháp Nhãn, nhãn đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bất Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này sự trở dậy về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến "Bất Khởi Pháp Nhãn" thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo—Realization of the Dharma of non-appearance (Anutpattikadharmakshanti (skt). Calm rest, as a Bodhisattva, in the assurance of no rebirth. The stage of endurance, or patient meditation, that has reached the state where phenomenal illusion ceases to arise, through entry into the realization of the Void, or noumenal of all things. This is the recognition that nothing has been born or created in this world, that when things are seen from the point of view of absolute knowledge, they are Nirvana themselves, are not at all subject to birth and death. When one gains "Anutpattika-dharma-kshanti", one has realized the ultimate truth of Buddhism.

48) Vô Sở Đắc—Nothing to Be Attained

Vô sở đắc hay không có gì để đạt được. Khi thể hội được chân lý vô tướng, thì trong lòng không có gì chấp trước. Đây là trạng thái cao tuyệt trong thực tập thiền định, trong đó không có mục tiêu, đối tượng, cũng không có chủ

đích tự lợi—Nothing obtainable (Mushotoku (jap), the immaterial universal reality behind all phenomena. This is the optimum state for Zen practice, in which there is no goal or object, no intention for self gain or profit.

49) *Vô Sở Hữu Xứ Định—Samadhi State of Having Nothing*

Vô sở hữu xứ là cõi của cái không, xứ thứ ba của Tứ Không Xứ. Đề mục của tầng thiền vô sắc thứ ba là “không có gì hết,” nơi đây hành giả phải chú ý vào sự vắng mặt của “thức” trong nhị thiền vô sắc. Khi mà tâm của hành giả vượt khỏi cả cái cảnh giới của thức mà thấy không có chỗ nào riêng để trú, thì nó đạt được cái định gọi là “Không biết chỗ nào để hiện hữu.” Đây là cõi trời vô hữu nơi không còn sự phân biệt. Thọ mệnh trong cõi trời này có thể kéo dài đến 60.000 đại kiếp. Vô sở hữu xứ định là Thiền định đi vào cõi vô sở hữu xứ. Trạng thái thiền định trong đó sự phân biệt của tâm bị chế ngự. Trong trạng thái này, hành giả vượt khỏi hoàn toàn Thức vô biên xứ, với suy tư “không có vật gì” chứng và trú Vô sở hữu xứ, nơi mọi luyến chấp vào thức hoàn toàn bị tận diệt bằng thiền định—Heaven of Formless or realm of nothingness or the state of nothing or non-existence (Sphere of Nothingness), the third region in the realm of formlessness. The third immaterial attainment has its object the present non-existence or voidness. Meditators must give attention to the absence of that consciousness in the second immaterial-sphere consciousness. When the mind going even beyond the realm of consciousness finds no special resting abode, it acquires the concentration called “knowing nowhere to be.” This is the state or heaven of nothing or non-existence. Where the discriminative powers of mind are subdued. Existence in this stage may last 60,000 great kalpas. Akincanayatana-samadhi is the contemplation of the state of nothingness, or the immaterial, in which ecstasy gives place to serenity. Balance in not having anything in which the discriminative powers of mind are subdued. By transcending the Sphere of Infinite Consciousness, thinking: “There is nothing,” one enters and abides in the Sphere of No-Thingness, where all attachments to consciousness have been completely removed by meditation. Liberation in realization of the Sphere of Nothingness, or nowhere-ness.

50) *Vô Sự Thiền—Nothing-To-Do Zen*

Loại Thiền dạy hành giả pháp không phải làm gì cả, ám chỉ người pháp nhãn chưa sáng. Thiền tông dùng từ này để chỉ trích người đã trừ sạch được tục tình vọng niệm, nhậm vận tùy duyên tự nhiên, nhưng không thể đi đến triệt ngộ—A kind of Zen in which practitioners don't have to do anything. Zen school uses this term to criticize one who eliminates all worldly deluded thoughts and acts in accordance with natural conditions, but cannot completely become enlightened.

51) *Vô Tâm—No Mind*

Vô Tâm ở đây là thuật ngữ thiền để chỉ sự định tâm, trạng thái mang lại từ thiền định trong đó sự hoạt động của thức dừng lại và tâm trở nên hoàn toàn trống rỗng. Vô tâm không có nghĩa là không có tâm, vô tâm có nghĩa là cái tâm không vướng mắc. Trong Thiền Phật giáo, “Vô Tâm” diễn tả trạng thái tâm thức trước khi nhị nguyên bị phân chia bởi tư tưởng. Chỉ khi nào trong tâm không còn một vật, ấy là vô tâm. Phật dạy, trong tu tập phải lấy pháp vô tâm để chế ngự vọng tâm. Lý rất ráo rít nó không có lời, nhưng để diễn tả nó chúng ta phải mượn lời. Đại Đạo vốn không có hình tướng, nhưng để tiếp xúc với những kẻ không tu tập nó hiển hiện thành tướng thành hình. Vậy thì lý rất ráo rít là hữu tâm hay vô tâm? Theo Thiền thì nó là vô tâm. Nếu nó là vô tâm thì ai đang thấy, đang nghe, đang nghĩ nhớ và đang nhận biết? Và cái người nhận biết rằng vô tâm ấy là ai? Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nhờ cái vô tâm ấy mà có thấy, nghe, nghĩ nhớ và nhận biết. Chính do cái vô tâm ấy mà biết là vô tâm. Vậy thì, làm thế nào vô tâm lại có thể thấy, nghe, nghĩ nhớ và nhận biết? Kỳ thật cái vô tâm không thể làm hết những chuyện này. Dầu rằng hành giả tu Thiền thuộc vô tâm, nhưng người ấy vẫn thấy, nghe, nghĩ nhớ và nhận biết. Nếu hành giả tu Thiền có thể thấy, nghe, nghĩ nhớ và nhận biết thì không thể nào thuộc về Vô Tâm, người ấy phải là một chúng sinh hữu tâm. Hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ rằng hết thấy những thấy, nghe, nghĩ nhớ và nhận biết đều là những hoạt dụng của Vô Tâm. Ngoài những thấy, nghe, nghĩ nhớ và nhận biết, không có Vô Tâm. Hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ rằng nếu tâm có hình tướng thì nó không phải là chân tâm. Tâm không ở bên trong, hay bên ngoài, hay ở giữa. Nó cũng không thể nào được nhận biết hiện hữu ở bất cứ nơi nào khác. Theo thiền sư Huệ Hải Đại Châu trong Đốn Ngộ Yếu Môn Luận, trong vô niệm có chánh niệm chứ không có tà niệm. Và chánh niệm là niệm Bồ Đề, là giác ngộ. Tuy nhiên, Bồ đề không thể chứng đắc vì Bồ đề chỉ là giả danh, và không có (thực tại cá biệt tương ứng làm đối tượng) chứng đạt. Trong quá khứ chưa từng có ai chứng đạt, trong vị lai không hề có người chứng đạt; vì nó là cái vượt ngoài tính cách chứng đạt. Như thế không có gì để niệm, ngoại trừ chính Vô Niệm. Đây gọi là niệm chân chánh. Bồ đề không có nghĩa là có một tư tưởng gì về một vật nào đó, nghĩa là không bận tâm đến cái gì cả. Không bận tâm đến cái chi hết tức là Vô Niệm trong mọi tướng

hợp. Khi đã hiểu như vậy, chúng ta đạt được Vô Niệm, và khi chứng đạt Vô Niệm, tức là đã giải thoát." Như vậy, rõ ràng thiền sư Huệ Hải đã đồng nhất 'Vô Tâm' với 'Vô Niệm', và vì cả hai là một, có thể dịch là 'Vô Thức' hay 'Không bận tâm' tùy theo trường hợp. Thiền sư Đại Huệ bảo đệ tử, Hoàng Bá Thành rằng: "Cái gọi là 'Vô Tâm' không phải như gỗ, đất, hay gạch đá, vô tri vô giác, cũng không có nghĩa là tâm bất động khi đối cảnh hay gặp những cơ duyên trần thế. Vô tâm ở đây là không gắn kết với bất cứ thứ gì, mà là tự nhiên và tự phát không gò bó trong mọi hoàn cảnh. Không có cái gì nhiễm ô, mà cũng không ở trong trạng thái nhiễm ô. Hành giả quán thân quán tâm như mộng như huyễn, mà cũng chẳng trụ tại cảnh mộng huyễn hư vô. Khi nào đến được cảnh giới này, mới có thể gọi là đến cảnh giới vô tâm thật sự." Tổ Bồ Đề Đạt Ma dùng chữ 'Vô Tâm'. Hai ngài Huệ Năng và Thần Hội thì dùng chữ 'Vô Niệm'. Trong khi Huệ Hải coi cả hai đồng nghĩa để căn cứ theo đó mà giải thích Bồ đề và giải thoát. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng mục đích tối hậu của Thiền là giải thoát rốt ráo, cốt yếu ở chỗ không chấp trước, bởi vì tất cả mọi thứ trong thế giới sai biệt này đều có thể miêu tả bằng cách này hay cách khác nhưng không có cách nào là rốt ráo cả. Thực tại rốt ráo vượt lên hết thảy mọi phạm trù, và do đó, vượt ngoài khả năng tư duy và sở đắc của chúng ta—This is a Zen expression for a kind of trance, a state brought about by meditation, in which consciousness ceases to function and the mind becomes completely vacuous. "Mind of non-existence" does not mean that we don't have a mind or have no mind, it does mean that we have a mind which is free from attachment to thoughts (free from self-consciousness). In Zen Buddhism, "No-Mind" describes a state consciousness before the division into duality created by thought takes place. Only when the mind is empty (does not have anything); thus it is called "mind of non-existence." The Buddha taught that in cultivation, practitioners should take this mind to tame the deluded mind. The ultimate reason itself is without words, but to give expression to it words are borrowed. The great Way has no form, but in order to come in contact the uncultivated it reveals itself in form. So is the ultimate reason conscious or unconscious? According to Zen, it is unconscious. If it is unconscious, who is it that does all the seeing, hearing, remembering, and recognizing? And who is it that recognizes the Unconscious? Zen practitioner should always remember that just because of the Unconscious, seeing, hearing, remembering, and recognizing are possible; just because of the Unconscious, the Unconscious is recognized. So, how is it possible for the Unconscious to see, to hear, to remember, or to recognize? In fact, the Unconscious would be incapable of all this. Though a Zen practitioner is of the Unconscious, he can see, hear, remember, and recognize. If a Zen practitioner can see, hear, remember, and recognize, he cannot be of the Unconscious; he must be a conscious being. Zen practitioners should always remember that to see, to hear, to remember, and to recognize... these are the very acts of the Unconscious. Apart from the seeing, hearing, remembering, and recognizing, there is no Unconscious. Zen practitioners should always remember that if the mind has any perceivable form, it is not a real mind. The mind is not considered existing within, or without, or midway. Nor is it to be perceived as existing in any other possible places. According to Zen master Hui-hai Ta-chou, in the Doctrine of the Vital Gate of Sudden Entry into the Way (Tun-wu Ju-tao Yao-men Lun), in the Unconscious there is right thought but no wrong thought. And right thought is to be conscious of Bodhi, enlightenment. However, Bodhi is unattainable; as to Bodhi, it is no more than a provisionally made-up word, and there is no corresponding individual reality to be the object of sense attainment. Nor is there any one who has ever attained it in the past or ever will attain it in the future; for it is something beyond attainability. Thus there is nothing for one to think of, except the Unconscious itself. This is called true thought. Bodhi means not to have any thought on anything, that is to say to be unconscious of all thing. To be unconscious of all things is to have no-mind on all occasions. When this is understood, we have the Unconscious, and when the Unconscious (wu-nien) is realized, emancipation follows by itself." Thus, Hui-hai evidently identified 'No Mind' (Wu-hsin) with 'No-thought' (Wu-nien), and as they mean the same thing, they can be translated as 'the Unconscious' or 'to be unconscious' according to the case. Zen master Ta-hui told his disciple, Huang Po Cheng, "The so-called 'No-mind' is not like clay, wood, or stone, that is, utterly devoid of consciousness; nor does the term imply that the mind stands still without any reaction when it contacts objects or circumstances in the world. It does not adhere to anything, but is natural and spontaneous at all times and under all circumstances. There is nothing impure within it; neither does it remain in a state of impurity. He who observes his body and mind, sees them as magic shadows or as a dream. Nor does he abide in this magic and dreamlike state. When he reaches this point, then he can be considered as having arrived at the true state of No-mind." 'No Mind' (Wu-hsin) was used by Bodhidharma and 'No-thought' (Wu-nien) by Hui-neng and Shen-hui. While Hui-hai, here using them as synonyms, explains Bodhi (enlightenment) and emancipation by them. Zen practitioners should always remember that the ultimate end of Zen discipline is a complete emancipation in not having attachment to anything, because everything belonging to this world of

particulars is predictable in one way or another and not at all final. Final reality is above all categories, and therefore beyond thinkability or attainability.

52) Vô Thức—*The Unconscious*

Vô thức theo ý nghĩa của nhà Thiền, không nghi ngờ gì cả, nó là thứ huyền nhiệm, cái vô trí, và chính vì thế mà nó có tính không khoa học hay trước thời có khoa học. Nhưng như thế không có nghĩa là nó vượt ra ngoài tầm ý thức của chúng ta và là một cái gì chẳng có liên hệ đến chúng ta. Thật ra, trái lại, nó là cái thân thiết nhất đối với chúng ta, và chính vì cái thân thiết này mà chúng ta khó nắm bắt được nó, cũng như mắt không tự thấy được mắt. Do đó để ý thức được cái vô thức đòi hỏi một sự tu tập đặc biệt về ý thức. Nói theo bệnh căn học, thì ý thức được đánh thức khỏi vô thức một thời gian nào đó ở trong vòng tiến hóa. Thiên nhiên tiến triển mà không tự ý thức, và con người hữu thức phát sinh từ nó. Ý thức là một cái nhảy, nhưng cái nhảy không thể có nghĩa là một sự phân ly trong ý nghĩa vật lý của nó. Vì ý thức luôn cộng thông và bất đoạn với vô thức. Thật vậy, không có vô thức, ý thức không tác động được; nó mất hẳn cái nền tảng tác động. Đó là lý do tại sao Thiền tuyên bố rằng Đạo là “cái tâm bình thường.” Với chữ Đạo dĩ nhiên Thiền ngụ ý vô thức, tác động thường trực trong ý thức của chúng ta. Chẳng hạn như khi đói thì ăn, khi mệt thì nghỉ ngơi, khi buồn ngủ thì ngủ, vân vân. Tuy nhiên, nếu đây là cái vô thức mà Thiền nói đến như một thứ huyền nhiệm và giá trị nhất trong đời sống con người như là động lực chuyển hóa, chúng ta không thể nào không hoài nghi. Tất cả những hành động vô thức kia từ lâu vẫn bị phóng vào phạm vi bản năng phần xạ của ý thức phù hợp với nguyên tắc của sự điều hòa về tinh thần. Trong một ý nghĩa mà chúng ta có thể nói là có tính cách tác năng, “ý thức” và “vô thức” ám chỉ một trạng thái chủ thể trong cá nhân. Nói rằng một người ý thức được nội dung tâm thần này nọ có nghĩa là người ấy nhận thức được những tình cảm, dự vọng, phán đoán, vân vân. “Vô thức” dùng theo cùng ý nghĩa, ám chỉ một tâm trạng mà trong ấy con người không nhận thức được những kinh nghiệm nội tâm của mình; nếu người ấy hoàn toàn không nhận thức được tất cả những kinh nghiệm, kể cả những kinh nghiệm cảm quan, người ấy thiệt giống như một con người vô thức. Nói rằng con người ý thức được những tình cảm nào đó, vân vân, có nghĩa là người ấy ý thức được xét về những tình cảm này; nói rằng những tình cảm nào đó là vô thức có nghĩa là người ấy không ý thức được xét về những nội dung này. Chúng ta phải nhớ rằng “vô thức” không ám chỉ sự khiếm diện của bất cứ một xung lực, tình cảm, dự vọng, hay sợ hãi nào, vân vân, mà chỉ ám chỉ sự không nhận thức được những xung lực này. Khác hẳn với cách sử dụng ý thức và vô thức theo ý nghĩa tác dụng mà chúng ta vừa diễn tả là một cách sử dụng khác trong đó chúng ta ám chỉ những địa điểm nào đó trong con người và những quan hệ với những địa điểm này. Đây thường là trường hợp nếu chữ “cái ý thức” và “cái vô thức” được sử dụng. Ở đây “cái ý thức” là một thành phần của cá tính, với những nội dung đặc biệt, và “cái vô thức” là một thành phần khác của cá tính, với những nội dung đặc biệt khác—The unconscious in its Zen sense is, no doubt, the mysterious, the unknown, and for that reason unscientific or ante-scientific. But this does not mean that it is beyond the reach of our consciousness and something we have nothing to do with. In fact it is, on the contrary, the most intimate thing to us, and it is just because of this intimacy that it is difficult to take hold of, in the same way as the eye cannot see itself. To become, therefore, conscious of the unconscious requires a special training the part of consciousness. Etiologically speaking, consciousness was awakened from the unconscious sometime in the course of evolution. Nature works its way unconscious of itself, and the conscious man comes out of it. Consciousness is a leap, but the leap cannot mean a disconnection in its physical sense. For consciousness is in constant, uninterrupted communion with the unconscious. Indeed, without the later the former could not function; it would lose its basis of operation. This is the reason why Zen declares that the Tao is “One’s everyday mind.” By Tao, Zen of course means the unconscious, which works all the time in our consciousness. For example, when hungry, one eats; when tired, one takes a rest; when sleepy, one sleeps, etc. However, if this is the unconscious that Zen talks about as something highly mysterious and of the greatest value in human life as the transforming agent, we cannot help doubting it. All those “unconscious” deeds have long been relegated to our instinctive reflexive domain of consciousness in accordance with the principle of mental moderation. In one meaning, which might be called functional, “conscious” and “unconscious” refer to a subjective state within the individual. Saying that he is conscious of this or that psychic content means that he is aware of affects, of desires, of judgments, etc. Unconscious, used in the same sense, refers to a state of mind in which the person is not aware of his inner experiences; if he were totally unaware of all experiences, including sensory ones, he would be precisely like a person who is unconscious. Saying that the person is conscious of certain affects, etc., means he is conscious as far as these affects are concerned; saying that certain affects are unconscious means that he is unconscious as far as these contents are concerned. We must remember that “unconscious” does not refer to the absence of any impulse, feeling, desire, fear, etc., but only to the absence of

awareness of these impulses. Quite different from the use of conscious and unconscious in the functional sense just described is another use in which one refers to certain localities in the person and to certain contents connected with these localities. This is usually the case if the word “the conscious” and “the unconscious” are used. Here “the conscious” is one part of the personality, with specific contents, and “the unconscious” is another part of the personality, with other specific contents.

53) Vô Thường—Impermanence

Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Vô thường là nét căn bản trong giáo lý nhà Phật: Sống, thay đổi và chết (thay đổi liên tục trong từng phút giây). Người ta thường đến và hỏi một vị Thiền sư già: “Tại sao mọi thứ lại thay đổi liên tục?” Bất cứ khi nào họ đến hỏi thì vị Thiền sư đều thường trả lời họ chỉ cùng một câu: “Sơn hà chẳng bao giờ thay đổi. Chính tâm của mấy ông thay đổi!” Hành giả tu Thiền lúc nào cũng nên tự thấy vạn pháp vô thường, và vô ngã. Hãy nhìn vào ngay mình bây giờ, mình thấy mình khác với mình trong quá khứ, và mình thấy mình chỉ là một dòng suối chảy nhanh, hiển lộ trong nhiều thân khác nhau cũng giống như những lọn sóng lên xuống, như những bọt sóng trào lên rồi tan vỡ. Dầu lớn hay dầu nhỏ, nóng hay lạnh, sạch hay dơ, sóng và bọt sóng cứ liên tục xuất hiện; nhưng trong mọi lúc, nước không sắc tướng, bất động và vô tác. Hành giả tu Thiền nên luôn sống như nước thì chẳng bao lâu bạn sẽ được sống trong trạng thái an bình vô tác vô vi. Tất cả những gì bạn hành động, nói, và suy nghĩ đều dễ dàng và vô phân biệt. Bạn gọi đó là gì nếu không là giải thoát?—Anitya or Ephemeral is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the aove law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. Anitya is one of the three fundamental of everything existing: Impermanence (Anitya), Suffering (Duhkha) and Non-ego (Anatman). People would always came and asked an old Zen master: “Why does everything keep changing?” He would answer them in the same manner whenever they asked him, “Mountains and rivers never change. It's your minds that change!” Zen practitioners should always see for yourselves all things are impermanent, and non-self. Looking at the person you are now, you see it is different from persons you were in the past, and you see you are just a stream running swiftly, manifesting endlessly in many different forms as waves rising and falling, as bubbles forming and popping. The waves and bubbles continuously appear large or small, high or low, hot or cold, clean or unclean; but at all times, water has no form, being unmoved, staying unconditioned. Zen practitioners should always live like water, and you will soon live in the state of uncreated, unconditioned peace. All that you act, speak, and think will be very easily, and without discrimination. What do you call this, if not liberation?

54) Vô Trước—Non-Attachment

Không chấp trước đối với sự vật hay không vướng mắc vào bất cứ thứ gì. Hành giả tu thiền nên luôn có thái độ ‘Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.’ Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thân nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mắt nhìn sắc mà không thấy sắc, tai nghe tiếng mà coi như không có âm thanh, mũi ngửi mùi hương mà không thấy có mùi hương, lưỡi nếm mà không thấy có vị, thân xúc chạm mà không thấy có cảm giác, ý có pháp mà không dính mắc vào pháp—Not in bondage to anything. Zen practitioners should always have this attitude ‘Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but not noticing the scent.’ Why is it described as ‘looking, but not seeing?’ Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it ‘hearing, but not listening?’ Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, ‘smelling, but not noticing the scent?’ Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the cultivator’s eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist for him. His ears hears sounds, but the sounds do not exist for him. His nose smells scents, but those scents do not exist for him. His tongue tastes flavors, but for him, those flavors do not exist. His body feels sensations, but does not attach itself to those sensations. His mind knows of things, but does not attach to them.

55) *Vô Vi—Non-Active*

Vô Vi hay sự tạo tác không có nhân duyên. Pháp không nhờ hành động của thân khẩu ý. Bất cứ pháp nào không sanh, không diệt, không trụ và không biến đổi là pháp vô vi. Nói cách khác, pháp nào không bị qui định, không thành hình, tất cả những gì nằm bên ngoài sự tồn tại, sanh trụ dị diệt là pháp vô vi. Trong giáo lý nguyên thủy chỉ có Niết bàn mới được coi là Vô vi mà thôi. Theo các trường phái khác thì pháp vô vi là pháp không sanh sản ra nhân duyên. Theo Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ, vô vi pháp gồm có ba loại: 1) hư không; 2) trạch diệt pháp; và 3) vô trạch diệt pháp (see Trạch Diệt). Tuy nhiên, trường phái Nguyên Thủy chỉ chấp nhận có một pháp vô vi mà thôi, đó là Niết Bàn hay “Vô Trạch Diệt Pháp.” Vô Vi là một khái niệm của Thiền về hành động tức thời, chứ không có vấn đề chuẩn bị trước, thuật ngữ này được xem như là sự diễn tả về tâm của một vị thầy đã chứng đắc. Chỉ có người nào không còn luyện chấp vào kết quả của hành động mới có thể hành xử cách này, và người ta nói vô vi biểu thị như là sự hoàn toàn tự do của hành động thích ứng không ngăn ngại trước mọi hoàn cảnh—“Unconditioned” means “Not being produced or non-causative.” Whatever dharmas lack production, cessation, abiding, and change are “unconditioned.” In other words, “unconditioned, unproduced,” refers to everything that is completely beyond conditioned existence, beyond arising, dwelling and passing away. In original teaching only Nirvana was regarded as Unconditioned. According to other traditions, Unconditioned dharmas are those which are not produced to causes and conditions. In Sarvastivada school, there are three types of unconditioned dharmas: 1) space (akasa); 2) analytical cessations (pratisamkhyā-nirodha); and 3) non-analytical cessations (apratīsamkhyā-nirodha). The Theravada tradition, however, only recognizes one unconditioned dharma, Nirvana, which is a non-analytical cessation. “Non-action” is a Zen notion of acting spontaneously, without premeditation, considered to be an expression of the mind of an awakened master. Only a person who is unattached to the result of actions is able to act in this way, and it is characterized as perfect freedom of action that responds without hesitation to circumstances.

56) *Vô Vi Hành—Doing By Not Doing*

Thuật ngữ thiền chỉ một hành động không có chủ định và không để lại một dấu vết gì trong tâm. Hiện tượng này thường thấy ở trạng thái đại giác sâu. Đó là một cách hành động không dự định, một phản ứng chốc lát và tự phát đối với những hoàn cảnh nhất định. Phải có một điều kiện, đó là sự phát triển của ‘Định Lực’. Nhưng chỉ một mình định lực không đủ để đạt tới trạng thái ý thức ‘không hành động trong hành động’. Chủ thể hành động còn phải tách rời khỏi những kết quả hành động của mình, tức là khỏi cái ‘ngã’ hạn hẹp, với tư cách chủ thể của hành động. Không thể nào có sự tách rời này nếu không có đại giác—Doing by not doing, a Zen expression for intentionless action, which leaves no traces in the heart-mind of the one acting, as if the case with profound enlightenment. It is a manner of ‘doing’ that is not premeditated but rather arises as an instantaneous, spontaneous reaction to given circumstances. A prerequisite for this is the development of samadhibhala (joriki), but samadhibhala by itself is not sufficient for the attainment of the state of mind of actionless action (fugyo-ni-gyo). For this it is also necessary that the person acting not be attached to the result of his action, indeed, that in acting he is not aware of himself in the sense of a limited ego as the author of the act. This is not possible without enlightenment.

57) *Vô Vi Không—Emptiness of Uncompounded Phenomena*

Cái trống không của hiện tượng chưa hiện thành. Tất cả vô pháp là phi vật chất nên không thể nắm bắt được. Vô vi (Asamskrita) là những pháp không lệ thuộc tác thành, như không gian chẳng hạn. Hiện hữu đôi khi được chia thành hữu vi và vô vi, đôi khi được chia thành nội và ngoại, đôi khi được chia thành năm uẩn, vân vân, theo các quan điểm cần thiết cho quá trình suy luận. Tuy nhiên, tất cả những phân biệt này chỉ là tương đối và không có khách thể tính tương đương, và do đó là Không. Vô vi hiện hữu đối lại với hữu vi. Nếu hữu vi không thực có thì vô vi cũng không luôn. Cả hai đều là giả danh, là Không—Emptiness of uncompounded phenomena, or the immaterial character of the transcendent. Asamskrita are things not subject to causation, such as space. Existence is sometimes divided into Samskrita and Asamskrita, sometimes into inner and outer, sometimes into the five skandhas, etc., according to points of view necessitated by course of reasoning. All these distinctions are, however, only relative and have no corresponding objectivity, and are, therefore, all empty. The Asamskrita exist because of their being contrasted to the Samskrita. When the latter have no reality, the former are also no more. They both are mere names, and empty.

58) Vũ Trụ Đồng Nhất Thể—The Whole Universe Is Identical to Just One-Body

"Vũ Trụ Đồng Nhất Thể" là sự thể nghiệm về sự thống nhất và đồng nhất của Ngã và toàn bộ vũ trụ, như đã trải qua trong đại giác sâu. Toàn bộ các hiện tượng lúc đó trở thành thân thể riêng và duy nhất của chúng ta. "Vũ Trụ Đồng Nhất Thể" hay "một chân lý duy nhất" mà việc hiểu biết và thực hiện nó là mục đích của sự đào tạo Thiền. Từ ngữ này nhấn mạnh đến bản chất phi nhị nguyên của chân lý, người ta phát hiện ra trong một đại giác. Đây không phải là một chân lý khác và đối lập với những chân lý khác, mà là một hiện thực thật trong đó không hề có một mâu thuẫn nhị nguyên nào, cũng như không có một ý niệm nào về 'thật' hay 'giả' theo nghĩa triết học của thuật ngữ—"The whole universe is identical to just one-body"; the expression of being one and identical with nondualistic nature of the truth experienced in enlightenment, which is not a truth opposed to or varying from other truths. It is the one true nature of reality in which there are no dualistic counter-distinctions, no true and no false in the logical-philosophical sense. One truth; the one truth the grasping and actualization of which is the goal of Zen training. This expression points to the entire cosmos that one comes to in profound enlightenment. All phenomena are then nothing other than one's own body.

X

1) Xả Đầu Mịch Đầu—Look for Another Head From Outside and Forget Our Own Head

Bỏ đầu tìm đầu hay không nhớ đến cái đầu mình đang có, lại đi tìm cái đầu khác bên ngoài. Trong nhà Thiền, từ này dụ cho người tham thiền si mê, chẳng biết Phật tự tâm, lại chạy đông chạy tây cầu Phật bên ngoài. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng ngoài tâm không có Phật—In Zen, the term is used to indicate an ignorant Zen practitioner who does not know that mind here and now is Buddha, but tries to run east and west to look for it. Zen practitioners should always remember that apart from mind there is no Buddha; and all the living are of the one mind.

2) Xả Thiền—Releasing Meditation

Khi xả thiền trước hết là bạn phải xả tâm, xả tức, rồi xả thân. Sau mỗi lần thiền định mà thấy thân tâm nhẹ nhàng sáng suốt, tức là buổi thực tập đó có kết quả. Khi thực tập mà thấy thân tâm có gì khác thường nên hỏi chuyện với thầy hoặc thiện hữu tri thức để khỏi lạc vào tà pháp. Phải nhớ lại coi mình đang ngồi ở đâu? Thời gian qua mình làm gì? Mình có bị tán loạn hay hôn trầm hay không? Mở miệng thở ra vài hơi thật dài cho khí nóng trong người giảm bớt và để phục hồi lại trạng thái bình thường. Từ từ duỗi hai tay, xoa nhẹ lên nhau, rồi áp lên mắt. Nhúc nhích nhẹ cổ và lưng. Uốn lưỡi một vài lần và nuốt chút nước miếng. Sau đó lấy tay xoa lên hai bắp đùi, rồi tháo lằn hai chân ra, xoa hai bắp chuối, hai bàn chân. Khi xong nên nhẹ đứng dậy, đi tới đi lui vài vòng sẽ cảm thấy thân khoan khoái, tâm nhẹ nhàng—You must first release your mind, then your breathing, and finally your body. Each time you perform the meditation session, you should feel at ease; this means that it has produced good effect. On the contrary, you must ask your master or good knowing advisors why you do not feel good after meditation. You should try to remember where you sat, what you did, were you disturbed or drowsy? Open your mouth and exhale deeply to let out all the heat inside your body and to recover your normal state. Slowly stretch out both arms, slightly rub both hands and press them on your eyes. Stir a little bit your neck and back. Curve your tongue a few times and swallow the saliva. Then rub thighs, calves, and feet; extend both legs. After that, slowly stand up and walk a few rounds; you will feel at ease.

3) Xả Vô Lượng Tâm—Mind of Perfect Equanimity

Xả bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cuồng dại thì chúng ta càng xả bỏ, luôn tha thứ cho họ bằng sự lạnh. Làm được như vậy là vui. Các vị Bồ Tát đã ly khai quan niệm chấp pháp, nên không thấy mình là ân nhân của chúng sanh; ngược lại, lúc nào họ cũng thấy chính chúng sanh mới là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha mẫn chúng, tiến đến công hạnh viên mãn. Thấy chúng sanh vui là Bồ Tát vui vì lòng từ bi. Các ngài xả bỏ đến độ người gần xa đều xem bình đẳng, kể trí ngu đều coi như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình chứng gì cả. Tâm xả bỏ mọi thứ vật chất cũng như vượt lên mọi cảm xúc. Ở đây vị Tỳ Kheo với đầy tâm xả trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Xả vô lượng tâm

còn được coi như là nơi mà chư Thiên trú ngụ. Đây là trạng thái tâm nhìn người không thiên vị, không luyến ái, không thù địch, đối lại với thiên vị và thù hận—Detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing. Immeasurable Equanimity, a mind of great detachment, or infinite equanimity. Limitless indifference, such as rising above all emotions, or giving up all things. Here a monk, with a heart filled with equanimity. Thus he stays, spreading the thought of equanimity above, below, across, everywhere, always with a heart filled with equanimity, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Equanimity is also considered as a divine abode. It is the state of mind that regards others with impartiality, free from attachment and aversion. An impartial attitude is its chief characteristic, and it is opposed to favouritism and resentment.

4) *Xem Xét Văn Tự—The Investigating of Words*

Nhóm công án quán xét ngôn từ hay ngữ nghĩa, một loại công án Thiền dựa vào những câu hay từ ngữ khó từ những văn bản cổ điển. Thuật ngữ "Gonsen" có nghĩa đen là "Sự xem xét văn tự." Hành giả quán chiếu từ ngữ đã từng được nói ra bởi một trong những vị đại Thiền sư trong lịch sử, để tìm cái minh tuệ vượt ra ngoài cái nghĩa văn chương hay kỹ thuật của văn tự. Từ ngữ có thể được nghĩ như là những cánh cửa dẫn vào chỗ thông hiểu sâu xa hơn về giáo lý Thiền. Những thí dụ của "Gonsen" bao gồm những thí dụ 24 và 27 trong Vô Môn Quan, và tấc 13 và 36 trong Bích Nham Lục (See Ba Lăng Ngâm Oản Lý Thạnh Tuyết and Công Án Phương Thảo Lạc Hoa). Từ thời của nhà cải cách vào thế kỷ thứ XVIII, Bạch Ẩn Huệ Hạc, trưởng phái Lâm Tế Nhật Bản đã dùng hệ thống tu tập công án được xếp đặt theo mẫu mực thường để đến với công án sau lần kinh nghiệm giác ngộ đầu tiên. Hệ thống được đặt ra nhằm dẫn dắt hành giả tiến đến những mức độ hiểu biết sâu hơn bằng cách đi xuyên qua những loại công án khác nhau. Bên trong giới hạn của hệ thống này, "Gonsen" là loại thứ ba trong năm loại. Nó theo sau các nhóm công án "Pháp thân" và "công án động lực," và đi trước các nhóm công án đặc biệt khó tham thấu và nhóm công án "hoàn thiện."—Gonsen Kōan or Investigating of words, one type of Zen kōan based upon difficult phrases and expressions from the classical texts. The term "Gonsen" literally means "the investigation of words." The Zen practitioner contemplates and expression originally uttered by one of the great historical Zen masters, seeking insight beyond the literal or technical meaning of the words. The phrases can be thought of as gates leading to deeper understanding of the Zen teachings. Examples of Gonsen kōan include Cases 24 and 27 from the Mumonkan, and Cases 13 and 36 from the Hekiganroku. Since the time of the eighteenth-century reformer Hakuin Ekaku (1685-1768), the Rinzai school of Japanese Zen has employed a system of kōan practice that sets out a regular pattern for approaching kōan after the initial enlightenment experience (kenshō). The system is designed to lead practitioners to deeper levels of understanding by moving through various types of kōan. Within the confines of this system, Gonsen kōan are the third of five types. They follow the Hosshin kōan and Kikan kōan, and precede the Nantō kōan and Goi kōan

5) *Xích Cửơc Nhân Sấn Thố, Trước Ngoa Nhân Khiết Mục—A Bare-Footed Person Chases the Rabbit, But A Person Wearing Shoes Eats the Rabbit*

Người chân trần đuổi bắt thỏ, kẻ mang giày được ăn thịt thỏ. Trong nhà Thiền, cụm từ này được dùng để chỉ sự truy tìm uống công. Nếu truy tìm thì khó ngộ đạo, còn cứ tu tập và tu tập bình thường thì dễ khế hợp với Thiền pháp hơn—In Zen, the term is used to indicate a wasteful search for enlightenment. It is very difficult for someone who tries hard to seek for enlightenment, but it is more suitable for practitioners who just simply keep practicing and practicing.

6) Xuất Tức Bất Bảo Nhập Tức—Breathing Out Without Any Guarantee on Breathing In

Xuất Tức Bất Trì Nhập hay thở ra không bảo đảm hít vào. 'Hơi thở ra chẳng bảo đảm được hơi thở vào,' nên cố mà tu mau kéo trễ—There is no certainty that we will have a breath-in after the breath-out or breathing-out not waiting for breathing-in or we can be breathless at any time,' so we should take advantage of any time we have to cultivate.

7) Xuyên Tỉnh Tâm Thủy—To Bore a Well to Search Water

Khoan giếng tìm nước, nước từ từ được phát hiện, cũng giống như người ta từ từ tìm ra được Phật tánh của mình—To bore a well and gradually discover water, likened to the gradual discovery of the Buddha-nature.

8) Xướng Phách Tương Tùy (Ca hát và vỗ tay có nhịp)—To Sing and Clap Hands in Rhythm

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển VIII, một hôm, nhà Đông nhà Tây tranh nhau hai con mèo, sư trông thấy liền bảo chúng: “Nói được là cứu con mèo, nói không được thì chém nó.” Chúng Tăng đều ngơ ngác không nói được. Nam Tuyên liền chém con mèo. Triệu Châu ở ngoài đi vào. Sư dùng câu nói trước hỏi. Triệu Châu liền cởi giày để trên đầu đi ra. Sư bảo: “Giá khi nãy có người ở đây, xướng phách tương tùy thì đã cứu được con mèo.”—According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume VIII, one day, the monks of the eastern and western halls were arguing about a cat. Nan-Ch'uan picked it up and said to the monks: “Say the appropriate word and you'll save the cat. If you don't say the appropriate word then it gets cut in two!” The monks were silent. Nan-Ch'uan cut the cat in two. Later, Zhao-Chou returned from outside the temple and Nan-Ch'uan told him what had happened. Zhao-Chou then removed his sandals, placed them on his head and went out. Nan-Ch'uan said: “If you had been there, singing and clapping hands in rhythm, the cat would have been saved.”

Y

1) Y Áo—Robe

Ban đầu thì chư Tăng Ni chỉ có ba bộ y. Khi Phật giáo được truyền bá sang các xứ lạnh hơn như Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Hoa, Đại Hàn và Nhật Bản, họ cần mặc nhiều lớp quần áo hơn để giữ ấm. Y áo của chư Tăng Ni thường được làm bằng vải hay ni. Màu sắc thường tùy vào tập tục và truyền thống Phật giáo của từng xứ. Thí dụ như ở Tích Lan và Thái Lan thì màu vàng và màu nâu được hầu hết chư Tăng mặc, trong khi đó thì tại Nhật chư Tăng lại mặc màu đen. Ở Trung Hoa và Đại Hàn, y màu xám và nâu được mặc khi làm việc, nhưng khi hành lễ thì mặc y vàng. Tại Tây Tạng và Mông Cổ chư Tăng mặc y màu nâu xám. Y áo và bát khất thực rất quan trọng đối với chư Tăng Ni. Đức Phật dạy: “Cũng như loài chim dùng cánh bay đi bất cứ nơi nào mà chúng muốn đến, chư Tăng Ni mang y áo và bát khất thực đi đến nơi mà họ đi đến. Chư Tăng Ni hài lòng với bộ y che thân và bát khất thực để dựng thực phẩm hàng ngày của họ—In the beginning, monks and nuns had only three robes. When Buddhism spread to colder countries, like Tibet, Mongolia, China, Korea and Japan, they needed to wear more layers of clothes to keep warm. Their robes are simple and made from cotton or linen. The color of the robe normally depends on the country and the Buddhist tradition that is followed there. For instance, in Sri Lanka and Thailand, yellow or brown robes are worn mostly, while black is worn in Japan. In China and Korea, grey and brown robes are worn for work, but yellow robes are used for ceremonies. Dark red robes are worn in Tibet and Mongolia. Robes and alms bowls are very important for monks and nuns. The Buddha said, “Just as a bird takes its wings with it wherever it flies, so the monks and nuns take their robes and bowls with them wherever they go. They are content with robes to cover their body and an alms bowls to hold their food.”

2) Y Dạng Họa Miêu Nhi—To Draw a Tiger, But Completing a Picture of a Cat

Y theo tranh vẽ hình cọp, nhưng lại ra hình mèo. Trong nhà Thiền, từ này chỉ người tu Thiền chỉ một bề bắt chước chứ không chịu dụng tâm khế ngộ, nên không thể nào thấu triệt được pháp yếu của tông môn—Based exactly on a drawing to draw a tiger or imitate a drawing to draw a tiger, but only completing drawing a picture of a cat. In Zen, this term is used to express some Zen practitioners who only try to imitate, and not try to experience themselves. As a result, they are never able to catch the necessary points of Zen.

3) Y Tha Khởi—Inter-Origination

Ý niệm tương duyên về vạn vật có thể nói là gần gũi nhất với thực tại. Nó hủy diệt những khái niệm nhị nguyên mà tâm thường dùng để giam hãm và chia cắt thực tại, về một và nhiều, bên trong và bên ngoài, thời gian và

không gian, tâm và vật, vân vân. Nó vừa là phương tiện dùng để phá vỡ mà cũng là phương tiện dùng để hướng dẫn. Hành giả phải dùng nó như một công cụ, chứ không nên xem nó như là một thực tại. Y Tha Khởi là bản chất tối hậu của thực tại, là sự thiếu vắng về một cái “ngã.” Vạn vật không có tánh độc lập, chỉ nương nhau mà thành. Y tha khởi tính hay duyên khởi tính (tính chất nương tựa vào những yếu tố chung quanh mà sinh khởi nên hiện hữu, hiện tượng và sự vật). Bạn không thể nói được rằng bất cứ thứ gì có thể tồn tại với tự tánh riêng lẻ của nó. Vì chúng không có bản chất độc lập, mọi hiện tượng được mô tả là không. Cái không ở đây có nghĩa là không có bản chất thật sự, riêng rẽ và độc lập, chứ không phải là không có hiện tượng—Characteristics of other dependence or the notion of inter-origination (paratantra) is very close to living reality. It annihilates dualistic concepts, one and many, inside and outside, time and space, mind and matter, and so forth, which the mind uses to confine, divide, and shape reality. The notion of inter-origination can be used not only to destroy habits of cutting up reality, but also to bring about a direct experience of reality. As a tool, however, it should not be considered a form of reality in itself. The inter-origination is the very nature of living reality, the absence of an essential self. All things have no independent nature. Not a nature of its own, but constituted of elements. Dependent on another that which arises. You cannot say anything exists in itself. Because they have no independent identity, all phenomena are described as empty. This does not mean that phenomena are absent, only that they are empty of an essential self, of a permanent identity independent of other phenomena.

4) *Y Tha Khởi Trí—Knowledge Based on Other Facts*

Y Tha Khởi Trí nguyên nghĩa là cái trí dựa vào một sự kiện nào đó, tuy những sự kiện này không liên hệ đến bản chất thực sự của hiện hữu. Đặc trưng của cái trí này là nó hoàn toàn không phải là một sáng tạo chủ quan được sinh ra từ cái “không” suông, mà nó được cấu trúc của một thực tính khách quan nào đó mà nó phụ thuộc để làm chất liệu. Do đó, nó có nghĩa là “sinh khởi dựa vào một chỗ tựa hay một căn bản.” (sở y). Và chính do bởi cái trí này mà tất cả các loại sự vật, bên ngoài và bên trong, được nhận biết và tính đặc thù và phổ quát được phân biệt. Y tha khởi tính do đó tương đương với cái mà ngày nay ta gọi là trí hay biết tương đối hay “tương đối tính;” trong khi Y Tha Khởi là sự tạo ra sự tưởng tượng hay tâm của người ta. Trong bóng tối, một người dẫm lên một vật gì đó, vì tưởng rằng đấy là con rắn nên anh ta sợ hãi. Đây là Y Tha Khởi, một phán đoán sai lầm hay một cấu trúc tưởng tượng được kèm theo bằng một sự kích thích không xác đáng. Khi nhìn kỹ lại thấy rằng vật ấy là sợi dây thừng. Đây là Y Tha Khởi, cái trí tương đối. Anh ta không biết sợi dây thừng thực sự là gì và tưởng nó là một thực tính, đặc thù và tối hậu. Trong khi khó mà phân biệt một cách tinh tế sự khác biệt giữa Biến Kế Sở Chấp và Y Tha Khởi từ những định nghĩa ngắn trên, thì Y Tha Khởi hình như ít ra cũng có một mức độ sự thật nào đó về mặt tự chính các đối tượng, nhưng Biến Kế Sở Chấp không chỉ bao gồm một sai lầm tri thức mà còn gồm một số chức năng cảm nhận được vận hành theo với sự phán đoán lầm lạc. Khi một đối tượng được nhận thức như là một đối tượng hiện hữu, bên trong hay bên ngoài, thì cái hình thức nhận biết gọi là Y Tha Khởi xảy ra. Nhận đối tượng này là thực, cái tâm nhận xét kỹ hơn về nó cả về mặt tri thức cả về mặt cảm nhận, và đây là hình thức hiểu biết gọi là Biến Kế Sở Chấp. Sau cùng, có thể chúng ta càng làm cho rối ren thêm khi áp dụng những cách suy nghĩ ngày nay của chúng ta vào những cách suy nghĩ thời xưa khi những cách suy nghĩ này chỉ đơn thuần được vận hành do những đòi hỏi có tính cách tôn giáo chứ không do những đòi hỏi vô tư có tính triết lý—Not having an independent nature literally means “depending on another,” which is a knowledge based on some fact, which is not, however, in correspondence with the real nature of existence. The characteristic feature of this knowledge is that it is not altogether a subjective creation produced out of pure nothingness, but it is a construction of some objective reality on which it depends for material. Therefore, its definition is “that which arises depending upon a support or basis.” And it is due to this knowledge that all kinds of objects, external and internal, are recognized, and in these individuality and generality are distinguished. The Paratantra is thus equivalent to what we nowadays call relative knowledge or relativity; while the Parikalpita is the fabrication of one’s own imagination or mind. In the dark a man steps on something, and imagining it to be a snake is frightened. This is Parikalpita, a wrong judgment or an imaginative construction, attended an unwarranted excitement. He now bends down and examines it closely and finds it to be a piece of rope. This is Paratantra, relative knowledge. He does not know what the rope really is and thinks it to be a reality, individual or ultimate. While it may be difficult to distinguish sharply between the Parikalpita and the Paratantra from these brief statements or definitions, the latter seems to have at least a certain degree of truth as regards objects themselves, but the former implies not only an intellectual mistake but some affective functions set in motion along with the wrong judgment. When an object is perceived as an object existing externally or internally and determinable under the categories of particularity and generality, the Paratantra form of cognition takes place. Accepting this as real, the mind elaborates on it further both

intellectually and affectively, and this is the Parikalpita form of knowledge. It may be after all more confusing to apply our modern ways of thinking to the older ones especially when these were actuated purely by religious requirements and not at all by any disinterested philosophical ones.

5) *Y Thảo Phụ Mộc—Rely on Trees and Grass*

Y Thảo Phụ Diệp hay nương cây gá cỏ. Trong nhà Thiền, từ này chỉ người tu Thiền không thể lãnh ngộ thật nghĩa của yếu chỉ nhà Thiền, mà chỉ một bề bắt chước rôi cho đó là kiến giải của mình—In Zen, this term is used to express some Zen practitioners who only try to imitate, and take that as their own comprehension or understanding of Zen.

6) *Ý Chí Tìm Chân Lý—Will For Truth*

Thuật ngữ "Ý chí tìm chân lý" để chỉ ý chí, ý định, mục tiêu, dự tính, trạng thái tinh thần tham vọng, ham muốn, hy vọng, vân vân. Thuật ngữ được dùng trong thiền, đặc biệt với thiền sư Bạt Đới (Bạt Tụy), không phải theo nghĩa thường ngày, mà là sự khao khát chân lý và dấn thân vào con đường giác ngộ cũng như tiếp tục những nỗ lực của mình không ngừng nghỉ—The term "Will for truth" means will, volition, intention, plan, outlook, goal, ambition, wish, hope, resolve, and so on. In Zen, particularly by Zen Master Bassui, the term is used, not in the everyday sense, but rather means a kind of will which is inherently a longing for the truth, for reality; it is the instinct to commit oneself to the path of awakening or enlightenment and to continue on it endlessly.

7) *Ý Lộ Bất Đáo (Nơi Ý Thức Không Thể Đến Được)—Where the Road of Ideation Cannot Reach*

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển VIII và thí dụ 14 của Vô Môn Quan, ngày nọ, Tăng chúng hai chái đông tây tranh nhau con mèo. Hòa Thượng Nam Tuyền (748-834 or 749-835) giơ con mèo lên mà nói: "Các ông nói được thì tha, không nói được thì chém." Chẳng ai biết nói sao. Nam Tuyền bèn chém con mèo. Đến tối Triệu Châu về, Nam Tuyền kể chuyện lại cho nghe. Triệu Châu bèn cỡi dế, để lên đầu mà đi ra. Nam Tuyền nói: "Nếu lúc ấy có ông thì cứu được con mèo rồi." Kỳ thật đương thời vốn chẳng chém, thoại này cũng chẳng ở chỗ chém cùng chẳng chém. Việc này thật biết rõ ràng như thế, chẳng ở trên tình trần ý kiến thảo luận. Nếu nhằm trên tình trần ý kiến thảo luận thì cô phụ Nam Tuyền. Chỉ nhằm trên mũi nhọn kiếm bén xem thì có cũng được, không cũng được, chẳng có chẳng không cũng được. Vì thế cổ nhân nói: "Cùng tắc biến, biến tắc thông." Người đời nay chẳng hiểu biến thông, chỉ nhằm trên ngôn cú mà chạy. Nam Tuyền đề khởi thế ấy, không thể bảo người hạ được lời gì? Chỉ cần bảo người tự tiến, mỗi mỗi tự dụng tự biết. Nếu chẳng hiểu thế ấy, chọt dò tìm không đến. Hơn nữa, khi không ai đáp được, và Nam Tuyền liền giết chết con mèo vô phước. Nam Tuyền dường như là một kẻ quá nhẩn tâm, nhưng quan điểm của Sư có thể là như vậy: "Nói 'có' là kẹt ở cái thế nhị nguyên. Nói 'không' cũng kẹt như nhau. Muốn đạt chân lý cần phải tránh thái độ nhị nguyên đối đãi ấy. Làm sao tránh? Nếu mấy ông (đệ tử của Nam Tuyền) không tránh khỏi ngộ cụt ấy thì không những con mèo mất mạng, mà cả chính mạng của mấy ông, và cả linh hồn nữa cũng mất luôn." Do đó, Nam Tuyền mới dùng đến một thủ đoạn hết sức cực đoan để nhằm cảnh tỉnh đệ tử của mình. Khi trên đường mà ý chẳng thể đến được (ý lộ bất đáo), nói năng chẳng kịp, thì hành giả tu Thiền phải mau để mất. Nếu là điện xẹt sao băng thì hành giả có thể nghiêng hồ lật núi được. Hành giả tu Thiền, hãy xem coi nếu mình có thể quán xuyên được chuyện này hay không—According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume VIII and example 14 of the Wu-Men-Kuan, one day, Zen master Nan-ch'uan found monks of the eastern and western halls arguing about a cat. He held up the cat and said, "Everyone, if you can say something, I will spare this cat. If you can't say anything, I will cut off its head." No one could say a word, so Nan-ch'uan cut the cat into two. That evening, Chao-chou returned from outside and Nan-ch'uan told him what happened. Chao-chou removed a sandal from his foot, put it on his head, and walked out. Nan-ch'uan said, "If you had been there, the cat would have been spared." The fact is that at that time he really did not kill. This story does not lie in killing or not killing. This matter is clearly known; it is so distinctly clear. It is not to be found in emotions or opinions; if you go searching in emotions and opinions, then you turn against Nan Ch'uan. Just see it right on the edge of the knife. If it exists, all right; if it does not exist, all right; if it neither exists nor doesn't exist, that is all right too. That is why an Ancient said, "When at an impasse, change; when you change, then you can pass through." People nowadays do not know how to change and pass through; they only go running to the spoken words. When Nan Ch'uan held up the cat in this way, he could not have been telling people they should be able to say something; he just wanted people to attain on their own, each act on their own, and know for themselves. If you do not understand it in this way, after all you will grope without finding it. Furthermore, when no one made a response, and the master slew the poor kitten. Nan-ch'uan looks like a hard-hearted man, but his

point may be this: "To say it involves us in a dilemma; to say it is not puts us in the same predicament. To attain the truth, this dualism must be avoided. How do you avoid it? It may not only be the loss of the life of a kitten, but also the loss of your own life and soul, if you fail to ride over this impasse." Therefore, Nan-ch'uan utilized a drastic procedure to open the eye of his disciples. When the road of ideation cannot reach, that is just right to bring to attention; where verbal explanation cannot reach, practitioners must set their eyes on it quickly. If your thunder rolls and comets fly, then practitioners can overturn lakes and topple mountains. Zen practitioners, let see if you can manage this.

8) *Ý Thức—Mental Consciousness*

Ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Phật giáo phân biệt tám loại ý thức khác nhau. Sáu loại đầu là thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác, và tư duy. Ngay cả khi lý trí tạo ra được ảo giác về cái ngã đầy đủ, khác với những đối tượng trên thế giới này, nó cũng không thường xuyên có ý thức về cái ngã ấy. Phải đạt tới mức độ thứ bảy của ý thức, tức là tiềm thức hay mặt na thức mới có thể gặp thấy ý thức thường hằng về một cái ngã riêng biệt. Mặt na thức còn có chức năng chuyển những mầm trí giác cảm tính tới mức độ thứ tám của ý thức, từ đó chúng lại khởi đi dưới hình thức những 'mầm' đặc biệt, tức là những phản ứng đối với các kích thích bên ngoài. Những phản ứng này, đến lượt chúng lại được truyền qua mặt na thức, gây ra những hành động mới, nguồn gốc của những 'mầm' mới, vân vân. Các quá trình xảy ra vô tận và đồng thời. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời—Consciousness of mind (consciousness, consciousness of thought, discrimination and comprehension consciousness, the faculty of mind, knowing or thought faculty), one of the six vijñanas, a mind which does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Buddhism distinguishes eight classes of consciousness. The first six are the senses of sight, hearing, smell, taste, touch and thought (intellect). While the intellect creates the illusion of a subject 'I' standing apart from an object world, it is not persistently conscious of this 'I'. Only the seventh class of subconsciousness (manas) is this awareness of a discrete ego-'I' constant. Manas also acts as conveyor of the seed-essence of sensory experiences to the eighth level of subconsciousness (alaya-vijñana), from which, in response to causes and conditions, specific 'seeds' are reconveyed by manas to the six senses, precipitating new actions, which in turn produce other 'seeds'. This process is simultaneous and endless. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds—See Lục Thức.

9) *Ý Thức Phàm Phu—Ordinary Consciousness*

Trạng thái ý thức của con người thông thường hay ý thức bình thường, ngược lại với ý thức của một bậc giác ngộ. Đặc trưng của ý thức phàm phu là huyền ảo, tự đồng hóa mình với cái tôi tách biệt và tưởng tượng, tự cho mình là chủ thể đối lập với những hiện tượng bên ngoài, và bị đầu độc bởi tham sân si. Theo quan điểm Thiền Phật giáo, ý thức phàm phu là một trạng thái bệnh hoạn khi con người chưa hiểu được chân tánh hay Phật tánh và do đó bị giam giữ trong sự khổ đau khôn cùng của vòng luân hồi sanh tử cho đến khi nào con người đó vượt qua được trạng thái loạn tưởng qua sự giác ngộ và sự thể nghiệm kinh nghiệm giác ngộ trong cuộc sống hằng ngày—Everyman's consciousness or ordinary consciousness as opposed to that of an enlightened person. Everyman's consciousness is characterized by delusion, identification with an imaginary separate ego as subject opposed to 'outside' objects, and, as a result of this, by the three poisons of greed, anger and ignorance. According to Zen Buddhist point of view, ordinary consciousness is a sick state of mind, in which a person is not aware of his true nature or buddha-nature and therefore remains imprisoned in the suffering-ridden cycle of life and death until he overcomes the deluded state of consciousness through enlightenment and the realization of the experience of enlightenment in everyday life.

10) *Ý Thức Và Tam Cảnh Tam Lượng Tam Tính—Three Kinds of Objects of the Outer World-Three Kinds of Abilities-Three Points of View*

Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Theo ngài Huyền Trang trong Duy Thức tông, ý thức cũng liên hệ tới tam cảnh, tam lượng,

và tam tính nữa—Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds. According to Hsuan-Tsang in *The Mind-Only School*, mental consciousness is also related to three kinds of objects of the outer world, three kinds of abilities, and three points of view.

11) *Ý Thiên Trường Kiếm—Long Sharp Sword*

Trường kiếm Ý Thiên (nổi tiếng của Trung Hoa). Thiền tông dùng từ này để dụ cho cơ phong sắc bén của vị thiền sư. Trong thí dụ thứ mười của Bích Nham Lục, Viên Ngộ bình rằng: “Tuyết Đâu giống như cây Ý Thiên Trường Kiếm, oai phong lẫm liệt. Nếu lãnh hội được ý của Tuyết Đâu thì tự nhiên ngàn chỗ muôn chỗ đồng thời hiểu.”—Long sharp sword (name of a famous sword in China). In Zen, the term is used to indicate a sharp manners and attitude of a Zen master. In example ten of the Pi-Yen-Lu, Yuan-Wu (1063-1135) commented, “Hsueh Tou is like a long sword leaning against the sky, stern and awesome in full majesty. If you, Zen practitioners, understand Hsueh Tou's meaning, you will naturally understand everything at once.”

12) *Yếu Chỉ Phật Pháp—The Essential Meaning of Buddha-Dharma*

Thạch Đầu Hy Thiên là một trong những đại sư của Thiền tông Trung Hoa trong giai đoạn Thiền tông đang phát triển rực rỡ vào thế kỷ thứ VIII. Một hôm Thiên Hoàng Đạo ngộ, một đệ tử của ngài, hỏi: “Yếu chỉ của Phật pháp là gì?” Thạch Đầu Hy Thiên đáp: “Không được, không biết.” Đạo Ngộ nói: “Xin thầy dạy rõ hơn.” Thạch Đầu Hy Thiên nói: “Bầu trời rộng mở không ngăn trở những đám mây trắng bồng bênh.”—Zen master Shih Tou Hsi Hsien (Sekito) was one of the great Zen masters of the flowering of Zen in China in the eighth century. He was asked by one of his disciples, Zen master Tenno (Tian-huang): “What is the essential meaning of buddha-dharma?” Sekito replied, “No gaining, no knowing.” Tenno asked again, “Can you say anything further?” Sekito answered, “The expansive sky does not obstruct the floating white clouds.”

REFERENCES

- 1) An Anthology of Chinese Poetry, Robert Payne, The New American Library, NY, U.S.A., 1947.
- 2) The Art Of Chinese Poetry, James J. Y. Liu, London, 1962.
- 3) The Art of Zen, Stephen Addiss, NY, U.S.A., 1989.
- 4) The Awakening of Zen, Daisetz Teitaro Suzuki, Edited by Christmas Humphreys, Shambhala, London, England, 2000.
- 5) Ba Trụ Thiền, Roshi Philip Kapleau, Việt dịch Đỗ Đình Đồng, U.S.A., 1962.
- 6) Bá Trưởng Ngũ Lục, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
- 7) Being Zen: Bringing Meditation To Life, Ezra Bayda, Shambhala, Boston, MA, 2002.
- 8) Bích Nham Lục, Thiền Sư Viên Ngộ, dịch giả, Thích Thanh Từ, 1995.
- 9) The Blue Cliff Record, translated into English by Thomas Cleary & J.C. Cleary, Boston Massachusetts, U.S.A., 1977.
- 10) Book Of Serenity, Thomas Cleary, Boston, Massachusetts, U.S.A., 1988.
- 11) The Book of Tea, Kakuzo Okakura, NY, U.S.A., 1964.
- 12) The Book of Zen, The Path to Inner Peace, Eric Chaline, Baron's Educational Series, Inc., NY, U.S.A., 2003.
- 13) Bồ Đề Đạt Ma Quán Tâm Pháp, Việt dịch Minh Thiền, 1972.
- 14) The Brightened Mind, Ajahn Sumano Bhikkhu, India, 2011.
- 15) The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
- 16) The Buddha And His Teaching, Ernest K.S. Hunt, 1992.
- 17) In the Buddha's Words, Bhikkhu Bodhi, Somerville, MA, U.S.A., 2005.
- 18) Buddhism In China, Kenneth K. S. Ch'en, Princeton, New Jersey, U.S.A., 1964.
- 19) Buddhism Is Not What You Think, Steve Hagen, New York, U.S.A., 1999.
- 20) Buddhism, Sexuality, and Gender, José Ignacio Cabezón, State University of New York Press, U.S.A., 1985.
- 21) Buddhism and Zen, Nyogen Senzaki, North Point Press, NY, U.S.A., 1953.
- 22) A Buddhist Bible, Rebert Aitken, Boston, Massachusetts, U.S.A., 1938.
- 23) Buddhist Dictionary, Thiện Phúc, Minh Đăng Quang, Westminster, CA, U.S.A., 2005.
- 24) Buddhist Meditation, Edward Conze, 1956.
- 25) The Buddhist Teaching Of Totality, Garma C.C. Chang, New Delhi, 1992.
- 26) Calm and Insight, Bhikkhu Khantipalo, 1981.
- 27) Calming The Mind, Gen Lamrimpa, 1992.
- 28) Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
- 29) Cao Tăng Triều Tiên, Giác Huấn, Việt dịch Thích Nguyên Lộc, NXB Phương Đông, VN, 2012.
- 30) The Central Philosophy of Buddhism, T.R.V. Murti, London, England, 1960.
- 31) The Chan Handbook, Ven. Master Hua, Ukiah, CA, U.S.A., 2004.
- 32) Chơn Tâm Trực Thuyết, Thiền Sư Phổ Chiếu, dịch giả Thích Đắc Pháp, Tu Viện Chơn Không, 1973.
- 33) Chùa Tháp Tháp Di Đà Và Tổ Sư Nguyên Thiều Siêu Bạch, Thích Viên Kiên, Viện Triết Lý VN & Triết Học Thế Giới, 2002.
- 34) Chứng Đạo Ca, thiền sư Huyền Giác, dịch giả Trúc Thiên, 1970.
- 35) The Complete Book of Zen, Wong Kiew Kit, Element Books Inc., U.S.A., 1998.
- 36) A Concise Dictionary Of Buddhism & Zen, Ingrid Fischer-Schreiber & Michael Diener, translated by Michael H. Kohn, Boston, U.S.A., 1991.
- 37) The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
- 38) Công Án Cửa Phật Thích Ca Và Tổ Đạt Ma, Thích Duy Lực, Santa Ana, CA, U.S.A., 1986.
- 39) Danh Từ Thiền Học Chú Giải, Thích Duy Lực, Thành Hội PG TPHCM, 1995.
- 40) Duy Ma Cát Sở Thuyết Kinh, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
- 41) Duy Thức Học, Thích Thắng Hoan, San Jose, CA, U.S.A., 1998.
- 42) Đại Việt Sử Ký Toàn Thư, Vol. I, Vol. II, Vol. III, Lê Văn Hưu, Dịch Giả Cao Huy Giu, NXBKHXH, V.N., 2004.
- 43) Đạo Phật An Lạc và Tỉnh Thức, Thiện Phúc, Anaheim, USA, 1996.
- 44) Diamond Mind, Rob Nairn, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 2001.
- 45) The Diamond Sutra and The Sutra Of Hui-Neng, A.F. Price and Wong Mou-Lam, 1947.
- 46) The Diary Of A Meditation Practitioner, Dr. Jane Hamilton Merrit, U.S.A., 1960.
- 47) The Dictionary of Zen , Ernest Wood, NY, U.S.A., 1962.
- 48) Dictionary of Zen & Buddhist Terms, Thiện Phúc, Vietnamese Oversea Buddhism, Anaheim, CA, U.S.A., 2016.
- 49) Don't Just Do Something, Sit There, Sylvia Boorstein, Harper, SF, CA, U.S.A., 1996.
- 50) The Dragon Who Never Sleeps, Robert Aitken, Parallax Press, U.S.A., 1992.
- 51) Dropping Ashes on the Buddha, Seung Sahn, translated by Stephen Mitchell, NY, U.S.A., 1976.
- 52) Đường Về Bến Giác, Thích Thanh Cát, Palo Alto, CA, 1987.
- 53) Đường Về Thực Tại, Chu Tử Phu-Cát Tư Đỉnh, dịch giả Từ Nhân, NXB Phương Đông, 2007.
- 54) The Elements of Zen, David Scott and Tony Doubleday, 1992.
- 55) The English-Chinese Dictionary, Lu Gusun, Shanghai, China, 1994.

- 56) Essays In Zen Buddhism, First Series, Daisetz Teitaro Suzuki, London, England, 1927.
- 57) Essays In Zen Buddhism, Second Series, Daisetz Teitaro Suzuki, London, England, 1933.
- 58) Essays In Zen Buddhism, Third Series, Daisetz Teitaro Suzuki, London, England, 1934.
- 59) The Essence of Zen Practice, Taizan Maezumi Roshi, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 2001.
- 60) Everyday Zen, Charlotte Joko Beck, edited by Steve Smith, NY, U.S.A., 1998.
- 61) The Experience of Insight, Joseph Goldstein, Santa Cruz, CA, U.S.A., 1976.
- 62) The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
- 63) Food For The Thinking Mind, Ven. K. Sri Dhammananda, Kuala Lumpur, Malaysia, 1999.
- 64) Foundations of T'ien-T'ai Philosophy, Paul L. Swanson, U.S.A., 1951.
- 65) The Gateless Barrier, Robert Aitken, San Francisco, CA, U.S.A., 1990.
- 66) Generating The Mind Of Enlightenment, The Dalai Lama XIV, 1992.
- 67) The Gift Of Well-Being, Ajahn Munido, UK, 1997.
- 68) Gõ Cửa Thiền, Zen Master Muju, dịch giả Nguyễn Minh, NXB Văn Hóa Thông Tin, 2008.
- 69) A Guide To Walking Meditation, Thích Nhất Hạnh, 1985.
- 70) A Heart Full of Peace, Joseph Goldstein, Wisdom Publications, Boston, MA, 2007.
- 71) A Heart As Wide As The World, Sharon Salzberg, Boston, Massachusetts, U.S.A., 1997.
- 72) Hiểu Về Trái Tim, Thích Minh Niệm, NXB Trẻ, V.N., 2010.
- 73) History of Japan, R.H.P. Mason & J.G. Caiger, Tuttle Publishing, Osaki, Japan, 1997.
- 74) History of the Karmapas, Lama Kunsang and Lama Pemo, Translators: Lama Pemo and Jonathan C. Bell, Snow Lion Publication, NY, U.S.A., 2012.
- 75) A History of Vietnam From Hong Bang To Tu Duc, Oscar Chapuis, Greenwood Publishing Group, CT, U.S.A., 1995.
- 76) History of Viet Nam, Pham Tran Anh, Published by Amazon, U.S.A., 2015.
- 77) History of Zen Buddhism, Henrich Dumoulin, S.J., Beacon Press, Boston, MA, U.S.A., 1969.
- 78) The Holy Teaching Of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.
- 79) How To Get From Where You Are To Where You Want To Be, Cheri Huber, 2000.
- 80) Hua-Yen Buddhism: The Jewel Net of Indra, Francis H. Cook, NY, U.S.A., 1977.
- 81) Hương Thiền, Thích Nhật Quang, NXB TPHCM, 2001.
- 82) The Illustrated Encyclopedia Of Zen Buddhism, Helen J. Baroni, Ph.D., NY, U.S.A., 2002.
- 83) Im Lặng Là Tiếng Động Không Ngừng, Thích Giác Nhiệm, VN, 2004.
- 84) An Index To The Lankavatara Sutra, D.T. Suzuki, New Delhi, India, 2000.
- 85) In This Very Life, Sayadaw U. Pandita, 1921.
- 86) In This Very Moment, James Ishmael Ford, Boston, U.S.A., 1996.
- 87) Infinite Circle: Teachings in Zen, Bernie Glassman, Shambhala, Boston, MA, 2003.
- 88) Insight Meditation, Joseph Goldstein, 1993.
- 89) The Intention of Patriarch Bodhidharma's Coming From the West, Venerable Master Hsuan Hua, Buddhist Text Translation Society, Burlingame, CA, U.S.A., 1999.
- 90) Introduction to Emptiness, Guy Newland, Snow Lion, U.S.A., 2008.
- 91) An Introduction To Zen Buddhism, D.T. Suzuki, 1934.
- 92) In the Light of Meditation, Mike George, NY, U.S.A., 2004.
- 93) It's Easier Than You Think, Sylvia Boorstein, 1995.
- 94) Journey To Mindfulness, Bhante Henepola Gunaratana, Somerville, MA, U.S.A., 2003.
- 95) Journey Without Goal, Chogyam Trungpa, 1981.
- 96) Just Add Buddha!, Franz Metcalf, Berkeley, CA, U.S.A., 2004.
- 97) Khai Mở Đạo Tâm, Đạo Sư Duy Tuệ, U.S.A., 2008.
- 98) Khi Nào Chim Sắt Bay, Ayya Khema, Việt dịch Diệu Liên Lý Thu Linh, 2004.
- 99) Kinh Nghiệm Thiền Quán, Joseph Goldstein, dịch giả Nguyễn Duy Nhiên, NXB Đà Nẵng, 2007.
- 100) Kinh Pháp Bảo Đàn, Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2007.
- 101) Lâm Tế Ngữ Lục, Thích Nhất Hạnh, NXB Lá Bối, San José, California, U.S.A., 1995.
- 102) Lịch Sử Thiền Học, Ibuki Atsushi, dịch giả Tàn Mộng Tử, NXB Phương Đông, VN, 2001.
- 103) The Lion Roar, David Maurice, NY, U.S.A, 1962.
- 104) Living Buddhist Masters, Jack Kornfield, Unity Press, Santa Cruz, CA, U.S.A., 1977
- 105) Mã Tổ Ngữ Lục, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
- 106) Meditation Now, S.N. Goenka, Vipassana Research Publications, Seattle, WA, U.S.A., 2003.
- 107) The Method of Zen, Eugen Herrigel, 1960.
- 108) Mindfulness, Bliss, And Beyond, Ajahn Brahm, Wisdom Publications, Boston, MA, U.S.A., 2006.
- 109) Mindfulness In Plain English, Venerable Henepola Gunaratana, Taipei, Taiwan, 1991.
- 110) Miniatures of A Zen Master, Robert Aitken, Publishers Group West, CA, U.S.A., 2008.
- 111) The Morning Star, Robert Aitken, Shoemaker Hoard, Publishers, Washington D.C., U.S.A., 2003.
- 112) Mystics and Zen Masters, Thomas Merton, The Noonday Press, NY, U.S.A., 1961.

- 113) Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, D.T. Suzuki, Việt dịch Thích Chơn Thiện & Trần Tuấn Mẫn, GHPGVN Ban Giáo Dục Tăng Ni, 1992.
- 114) Ngũ Đăng Hội Nguyên, Trung Quốc Phật Giáo Điển Trước Tuyển Tập, Bắc Kinh, 2002.
- 115) Ngũ Lục Bồ Đề Đạt Ma, Nguyễn Hảo dịch, NXB Phương Đông, TPHCM, VN, 2013.
- 116) Ngũ Lục Cửa Thiền Sư Phật Nhân, Thích Trúc Thông Quảng dịch, NXB Thời Đại, Hà Nội, 2014.
- 117) Opening The Hand of Thought: Approach To Zen, Kosho Uchiyama, translated by Shohaku Okumura and Tom Wright, NY, U.S.A., 1993.
- 118) Original Teachings of Ch'an Buddhism, Chang Chung-Yuan, Pantheon Books, NY, U.S.A., 1969.
- 119) Pháp Bảo Đàn Kinh, Cư Sĩ Tô Quế, 1946.
- 120) Pháp Bảo Đàn Kinh, Mai Hạnh Đức, 1956.
- 121) Pháp Bảo Đàn Kinh, Hòa Thượng Thích Mãn Giác, 1985.
- 122) Pháp Bảo Đàn Kinh, Hòa Thượng Minh Trực, 1944.
- 123) Pháp Bảo Đàn Kinh, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
- 124) Pháp Bửu Đàn Kinh, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1942.
- 125) Pháp Môn Tọa Thiền, Hòa Thượng Thích Giác Nhiên, 1960.
- 126) Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines, 08 volumes, Thiện Phúc, U.S.A., 2009.
- 127) The White Poney: Poems of the T'ang Dynasty, Robert Payne, NY, U.S.A., 1947.
- 128) The Practice of Zen, Chang Chen Chi, Rider & Company London, UK, 1960.
- 129) Practical Meditation, Brahma Kumaris, World Spiritual University, London, England, 1985.
- 130) Process Metaphysics and Hua-yen Buddhism, Steve Odin, State University of NY Press, U.S.A., 1982.
- 131) Quy Sơn Cảnh Sách, Quy Sơn Linh Hựu, dịch giả Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn Giáo, 2008.
- 132) Quy Sơn Ngũ Lục, dịch giả Dương Thanh Khái, Vinhlong, VN, 2012.
- 133) Returning To Silence: Zen Practice in Daily Life, Dainin Katagiri, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 1988.
- 134) Seeking the Heart of Wisdom, Joseph Goldstein & Jack Kornfield, Shambhala, Boston, MA, 1987.
- 135) Shortcuts To Inner Peace, Ashley Davis Bush, Berkley Books, NY, U.S.A., 2011.
- 136) Sixth Patriarch's Sutra, Tripitaka Master Hua, 1971.
- 137) Sống Thiền, Eugen Herrigel, Việt dịch Thích Nữ Trí Hải, VN, 1989.
- 138) Studies in Ch'an and Hua-Yen, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
- 139) Sứ 33 Vị Tổ Thiền Tông Ấn-Hoa, Thích Thanh Từ, NXB Tôn Giáo, VN, 2010.
- 140) Taking the Path of Zen, Robert Aitken, Diamond Sangha, U.S.A., 1982.
- 141) Tâm Yếu Tu Thiền, Thiền Sư Phật Nhân, Thích Trúc Thông Quảng dịch từ Cổ Tôn Túc Ngũ Lục, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2016.
- 142) That Which You Are Seeking Is Causing You To Seek, Cheri Huber, Murphys, CA, U.S.A., 1990.
- 143) Thiền Trúc Tiểu Du Ký, Thiện Phúc, U.S.A., 2006.
- 144) Thiền Căn Bản, Trí Giả Đại Sư, Trí Giả Đại Sư, Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch, Dalat, VN, 1981.
- 145) Thiền Dưới Ánh Sáng Khoa Học, Thích Thông Triệt, Perris, CA, U.S.A., 2010.
- 146) Thiền Đạo Tu Tập, Chang Chen Chi, Việt dịch Như Hạnh, North Hills, CA, U.S.A., 1998.
- 147) Thiền Định Thực Hành, Thuần Tâm, Nhà Sách Lê Lai, Saigon, VN, 1970.
- 148) Thiền Đốn Ngộ, Thích Thanh Từ, Tu Viện Chơn Không, VN, 1974.
- 149) Thiền Lâm Bảo Huấn, Diệu Hỷ & Trúc Am, dịch giả Thích Thanh Kiểm, NXB Tôn Giáo, 2001.
- 150) Thiền Lâm Tế Nhật Bản, Matsubara Taidoo, H.T. Thích Như Điển dịch, NXB Phương Đông, TPHCM, 2006.
- 151) Thiền Luận, 3 vols, D.T. Suzuki, dịch giả Trúc Thiên, 1926.
- 152) Thiền Nguyên Thủy Và Thiền Phát Triển, Thích Minh Châu, T.Thanh Từ, T. Phước Sơn, Minh Chi, Ban PGVN, 1994
- 153) Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh, Thích Như Tịnh, Illinois, U.S.A., 2006.
- 154) Thiền Sư, Thiện Phúc, California, USA, 2007.
- 155) Thiền Sư Thần Hội, H.T. Thích Thanh Từ, Thiền Viện Trúc Lâm Đà Lạt, VN, 2002.
- 156) Thiền Sư Trung Hoa, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
- 157) Thiền Sư Việt Nam, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1972.
- 158) Thiền Tào Động Nhật Bản, Amazu Ryuushin, Việt dịch Thích Như Điển, Hannover, Germany, 2008.
- 159) Thiền Tông Lâm Tế & Tào Động, Thích Trúc Thông Quảng, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2016.
- 160) Thiền Tông Trực Chỉ, Thiền sư Thiên Cơ, dịch giả Thích Thanh Từ, 2002.
- 161) Thiền Tông Việt Nam Cuối Thế Kỷ 20, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1991.
- 162) Thiền Trong Đạo Phật, from Volume I to Volume III, Thiện Phúc, CA, U.S.A., 2017.
- 163) Thiền Trong Đời Sống, Thiện Phúc, CA, U.S.A., 2012.
- 164) Thiền Uyển Tập Anh, Lê Mạnh Thát, NXB TPHCM, 1999.
- 165) This Truth Never Fails, David Rynick, Wisdom Publications, Somerville, MA, U.S.A., 2012.
- 166) Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Hòa Thượng Bích Liên, Hòa Thượng Như Phước, Hòa Thượng Từ Quang, 1957.
- 167) Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
- 168) Thuật Ngữ Duy Thức Học, Giải Minh, NXB Phương Đông, 2011.
- 169) Three Hundred Poems of the T'ang Dynasty, Witter Bynner, NY, U.S.A., 1947.

- 170) Three Hundred Sixty-Five Zen Daily Readings, Jean Smith, Harper, SF, CA, U.S.A., 1999.
- 171) The Three Pillars of Zen, Roshi Philip Kapleau, 1912.
- 172) Three Zen Masters, John Steven, Kodansha America, Inc., NY, U.S.A., 1993.
- 173) Thủ Lăng Nghiêm, Minh Tâm Lê Đình Thám: 1961.
- 174) T'ien-T'ai Philosophy, Paul L. Swanson, Asian Humanities Press, Berkeley, CA, U.S.A., 1989.
- 175) Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma, H.T. Tuyên Hóa, Burlingame, CA, U.S.A., 1983.
- 176) The Training of the Zen Buddhist Monk, Daisetz Teitaro Suzuki, Cosimo Inc., U.S.A., 2007.
- 177) Tu Tập Chỉ Quán Tọa Thiền Pháp Yếu, Thiền Thái trí Giả Đại Sư, Việt dịch Hoàn Quan Thích Giải Năng, NXB Tôn Giáo, 2005.
- 178) Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục, Thích Thanh Từ, Thiền Viện Thường Chiếu, VN, 1996.
- 179) Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, U.S.A., 2007.
- 180) Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, U.S.A., 2005.
- 181) Từ Điển Thiền Tông Hán Ngữ, Hồ Bắc Nhân Dân Xuất Bản Xã, Trung Quốc, 1994.
- 182) Từ Điển Thiền Tông Hán Việt, Hân Mẫn & Thông Thiền, NXB TPHCM, 2002.
- 183) Từ Điển Thuật Ngữ Thiền Tông, Thông Thiền, NXB Tổng Hợp TPHCM, 2008.
- 184) The Unborn, Bankei Yotaku, translated by Norman Waddell, NY, U.S.A., 1984.
- 185) Vạn Hạnh, Kê Đi Qua Cầu Lịch Sử, Thích Mãn Giác, NXB Tôn Giáo, TPHCM, 2003.
- 186) Về Thiền Học Khởi Nguyên Của Phật Giáo Việt Nam, Thích Chơn Thiện, NXB Văn Mới, Gardena, CA, U.S.A., 2003.
- 187) Vô Môn Quan, Thiền Sư Vô Môn Huệ Khai, dịch giả Trần Tuấn Mẫn, VN, 1995.
- 188) Walking with the Buddha, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.
- 189) What Is Zen?, Alan Watts, Novato, CA, U.S.A., 1973.
- 190) When The Iron Eagle Flies, Ayya Khema, London, England, 1991.
- 191) Wherever You Go There You Are, Jon Kabat-Zinn, Hyperion, NY, U.S.A., 1994.
- 192) The Wisdom of Solitude, Jane Dobisz, Harper, SF, CA, U.S.A., 2004.
- 193) The Wisdom of the Zen Masters, Irmgard Schloegl, NY, U.S.A., 1975.
- 194) The World of Zen, Nancy Wilson Ross, Random House, NY, U.S.A., 1960.
- 195) Zen, Lex Hixon, Larson Publications, USA, 1995.
- 196) Zen Antics, Thomas Cleary, Boston, MA, U.S.A., 1949.
- 197) Zen Art For Meditation, Stewart W. Holmes & Chimyo Horioka, Tokyo, 1973.
- 198) The Zen Book, Daniel Levin, Hay House Inc., U.S.A., 2005.
- 199) Zen Buddhism: A History India and China, Heinrich Dumoulin, World Wisdom, Indiana, U.S.A., 2005.
- 200) Zen Buddhism: A History Japan, Heinrich Dumoulin, Mcmillan Publishing, NY, U.S.A., 1990.
- 201) Zen Buddhism and Psychoanalysis, D.T. Suzuki and Richard De Martino, 1960.
- 202) Zen's Chinese Heritage, Andy Ferguson: 2000.
- 203) Zen Dictionary, Ernest Wood, NY, U.S.A., 1957.
- 204) The Zen Doctrine of No Mind, D.T. Suzuki, 1949.
- 205) Zen Action Zen Person, T.P. Kasulis, University of Hawaii Press, U.S.A., 1981.
- 206) Zen In The Art Of Archery, Eugen Herrigel, 1953.
- 207) Zen And The Art Of Making A Living, Laurence G. Boldt, Auckland, New Zealand, 1992.
- 208) The Zen Art Book: The Art of Enlightenment, Stephen Addiss & John Daido Looori, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 2007.
- 209) The Zen Book, Daniel Levin, Hay House Inc., U.S.A., 2005.
- 210) Zen Buddhism, The Peter Pauper Press, NY, U.S.A., 1959.
- 211) Zen Enlightenment Origin And Meaning, Heinrich Dumoulin, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 1976.
- 212) Zen Flesh Zen Bones, Paul Reps, Tai Seng, Singapore, 1957.
- 213) A Zen Forest, Soiku Shigematsu, Weatherhill, NY, U.S.A., 1981.
- 214) Zen and Japanese Culture, Daisetz Teitaro Suzuki, Bollingen Foundation Inc., NY, U.S.A., 1959.
- 215) Zen In The Light Of Science, Thích Thông Triệt, Perris, CA, U.S.A., 2010.
- 216) Zen Masters Of China, Richard Bryan McDaniel, Tuttle Publishing, Vermont, U.S.A., 2013.
- 217) Zen Masters Of Japan, Richard Bryan McDaniel, Tuttle Publishing, Vermont, U.S.A., 2012.
- 218) Zen Mind, Beginner's Mind, Shunryu Suzuki, Tokyo, Japan, 1970.
- 219) The Zen Monastic Experience, Robert E. Buswell, Jr., Princeton University Press, NJ, U.S.A., 1992.
- 220) Zen Path Through Depression, Philip Martin, Harper Collins Publishers, NY, U.S.A., 1999.
- 221) Zen Philosophy, Zen Practice, Hòa Thượng Thích Thiên Ân, 1975.
- 222) Zen In Plain English, Stephan Schuhmacher, New York, NY, U.S.A., 1988.
- 223) Zen Reflections, Robert Allen, Michael Friedman Publishing Group, Inc., NY, U.S.A., 2002.
- 224) Zen Training of the Zen Buddhist Monk, D.T. Suzuki, Cosimo Classic, NY, U.S.A., 2007.
- 225) Zen Virtues, from Volume I to Volume IV, Thiện Phúc, CA, U.S.A., 2017.